

УТВЕРЖДЕН

приказом ДЮСШ
от 10.08.2020 № 50

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ (ДЮСШ)

на 2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- устава ДЮСШ, утвержден Постановлением Администрации Чагинского муниципального района от 07.09.2017 № 516;
- годового учебного графика ДЮСШ;
- расписания учебно-тренировочных занятий.

Учебный план направлен на достижение основных целей ДЮСШ – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей ДЮСШ является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь районных и краевых соревнований по видам спорта.

К дополнительным образовательным программам относятся: дополнительные общеобразовательные программы - дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные предпрофессиональные программы.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

В ДЮСШ реализуются дополнительные общеобразовательные программы:

- дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта «Лыжные гонки», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Спортивная аэробика с элементами ОФП», «Хоккей с шайбой» на спортивно-оздоровительном этапе в спортивно-оздоровительных группах (СОЭ);

- дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта «Лыжные гонки», «Баскетбол», «Фитнес-аэробика» на этапе начальной подготовки в группах начальной подготовки (НП), тренировочном этапе в тренировочных группах (ТГ).

Организация учебно-воспитательного процесса школы строится на основе принципов личностно-ориентированного подхода. Представленные в учебном плане образовательные области и компоненты способствуют становлению личности обучающихся их индивидуальности, формированию умений и навыков познания и преобразования самих себя и окружающей действительности, развитию потенциалов: познавательного, коммуникативного, эстетического, физического. Развитию перечисленных качеств личности ребенка способствует не только учебная, но и воспитательная деятельность.

За годы работы в школе накопился опыт по применению разнообразных форм и способов организации воспитательной работы, основными из которых являются: спортивно-массовые мероприятия, праздники с родителями, конкурсы, эстафеты, показательные выступления перед населением, обучающимися, родителями. При их подготовке и проведении используются приемы и методы субъективного опыта обучающихся, индивидуальной и коллективной рефлексии, процесса и результата деятельности.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года.

В каникулярное время работает лагерь с дневным пребыванием детей, профильный лагерь, досуговые площадки.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью образовательного процесса. На основе результатов участия в соревнованиях, осуществляется мониторинг качества их спортивной подготовки и качества работы тренеров-преподавателей. Количество часов, отведенных на этот раздел, определяется требованиями учебной программы для каждого года обучения. Расписание занятий составляется администрацией школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их образовательном учреждении, других учреждениях, с учетом санитарно-гигиенических требований.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются лица, желающие заниматься спортом с 6-ти до 17-и лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом в установленном для данного вида спорта возрасте.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не меньше 1 года обучения на этапе начальной подготовки и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, в соответствии с требованиями учебной программы.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Учебно-тренировочный процесс проходит с учетом возрастных особенностей; периода подготовки; года обучения и др. требований.

Необходимым элементом является обязательное контрольное тестирование (2 раза в год.), участие в соревнованиях и контрольных учебно-тренировочных занятиях. По результатам аттестации обучающиеся переводятся на следующий год обучения. Итоговая аттестация проводится на основе выполнения контрольно-переводных нормативов и выполнения спортивного разряда.

Учебный план разрабатывается из расчета до 46 учебных недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель - в условиях лагеря дневного пребывания (профильного лагеря), спортивного лагеря и (или) по планам самостоятельной деятельности обучающихся на период их активного отдыха (время отпуска тренера-преподавателя) (НП, ТГ). С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную

физическую, тактическую и психологическую подготовку, 36 учебных недель – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) основных педагогов и тренеров-преподавателей, работающих по срочному договору.

Учебный план составлен в соответствии с Программами, которые включают в свое содержание предметные области: теоретическую подготовку и практические занятия. Учебный план составлен в академических часа, которые распределены по годам обучения, в соответствии с режимом тренировочной работы.

Общий режим работы

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

В субботу, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Содержание учебного плана

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол»

Возраст детей от 12 до 17 лет. Срок реализации программы 5 года

Автор: Лекомцев С.С.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	4	2,5	2,5	2,5	2,5
2.	Техническая и тактическая подготовка	124	130,5	81,5	83,5	83,5
3.	Физическая подготовка	32	30	35	32	30
4.	Оценка и контроль достижений	6	6	13	13	12
5.	Игровая практика	50	44	84	85	88
Всего часов		216	216	216	216	216

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол»

Возраст детей 10-17 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Горланова О.М.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Теоретическая	6	6	6
2.	Общая физическая	66	40	40
3.	Специальная физическая	36	44	48
4.	Техническая	50	50	54
5.	Тактическая	17	26	34
6.	Игровая	17	14	6
7.	Контрольные и календарные игры	14	14	6
8.	Восстановительные мероприятия	-	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	6	6
10.	Контрольные испытания	8	8	8
11.	Медицинское обследование	2	2	2
12.	Общее количество часов	216	216	216

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол»

Возраст детей 10-17 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Горланова О.М.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап 1 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Общая физическая подготовка	20
3.	Специальная физическая подготовка	21
4.	Техническая подготовка	25
5.	Тактическая подготовка	13
6.	Игровая	7
7.	Контрольные и календарные игры	7
8.	Восстановительные мероприятия	3
9.	Инструкторская и судейская практика	3
10.	Контрольные испытания	4
11.	Медицинское обследование	2
12.	Общее количество часов	108

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «ОФП с элементами лыжных гонок»**
 Возраст детей от 5-7 лет. Срок реализации программы 3 года
 Автор: Казанцева Е.М.
Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап	
		1 год обучения	2 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	16	8
2.	Общая физическая подготовка	98	48
3.	Специальная физическая подготовка	52	26
4.	Техническая подготовка	37	18
5.	Выполнение контрольных нормативов Соревнования	9	6
6.	Медицинское обследование	4	2
Всего часов		216	108

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Лыжные гонки»**
 Возраст обучающихся 7-10 лет. Срок реализации программы 3 года
 Автор: Басков Ю.Я.
Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	12		12
2.	Практическая подготовка			
3.	Общая физическая подготовка	38	38	38
4.	Специальная физическая подготовка	30	30	30
5.	Техническая подготовка	12	12	12
6.	Участие в соревнованиях	8	8	8
7.	Медицинское обследование	2	2	2
8.	Восстановительные мероприятия (игровая)	6	6	6
9.	<i>Количество часов в неделю</i>	3	3	3
Итого:		108	108	108

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Футбол»**

Возраст детей от 11 до 15 лет. Срок реализации программы 2 года

Автор: Воронцова Н.И.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап	
		1 год	2 год
1.	Теоретическая подготовка	7	7
2.	Практическая часть		
	Общая физическая подготовка	29	29
3.	Специальная физическая подготовка:	51	51
4.	Техническая подготовка	23	23
5.	Тактическая подготовка	28	28
6.	Игровая подготовка	13	13
7.	Контрольные испытания	3	3
8.	Соревновательная деятельность	3 (согласно календаря соревнований)	3 (согласно календаря соревнований)
9.	Медицинское обследование	2	2
Общее количество часов в год		108	108

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Баскетбол»**

Возраст обучающихся 7-12 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Воронцова Н.И.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

№п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап	
		1год	2год
1.	Теоретическая	6	6
2.	Общая физическая	36	36
3.	Специальная физическая	16	16
4.	Техническая	20	20
5.	Тактическая	12	12
6.	Игровая	8	8
7.	Контрольные и календарные игры	6	6
Всего часов		108	108

Дополнительная общеразвивающая программа

по виду спорта «Волейбол»

Возраст обучающихся 10-16 лет. Срок реализации программы 4 года

Автор: Иванова Т.В.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель (для девочек)

№ п\п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	39	23	35	33
2.	Общефизическая подготовка	71	61	65	39
3.	Специальная физическая подготовка	72	62	60	56
4.	Техническая подготовка	53	68	66	64
5.	Тактическая подготовка	10	16	16	48
6.	Правила игры	9	8	2	4
7.	<i>Количество часов в неделю</i>	6	6	6	6
Итого:		216	216	216	216

Дополнительная общеразвивающая программа

по виду спорта «Волейбол»

Возраст обучающихся 10-16 лет. Срок реализации программы 4 года

Автор: Иванова Т.В.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель (для мальчиков)

№ п\п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	24	20	20	18
2.	Общефизическая подготовка	31	31	31	24
3.	Специальная физическая подготовка	32	32	32	26
4.	Техническая подготовка	33	38	38	32
5.	Тактическая подготовка	5	4	4	4
6.	Правила игры	6	2	2	4
	<i>Количество часов в неделю</i>	3	3	3	3
Итого:		108	108	108	108

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Баскетболу»**
 Возраст обучающихся 10-17 лет. Срок реализации программы 3 года
 Автор: Титов В.В.
Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Теория	13	13	13
2.	Практика			
3.	Общая физическая подготовка	69	50	50
4.	Специальная физическая подготовка	61	52	52
5.	Тактико-техническая подготовка	20	25	25
6.	Тактика нападения	33	35	35
7.	Тактика защиты	33	40	40
8.	Участие в соревнованиях	10	15	15
9.	Контрольные упражнения	12	12	12
10.	Часов в неделю	6	6	6
Общее количество часов		216	216	216

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Баскетбол»**
 Возраст обучающихся 7-12 лет. Срок реализации программы 3 года
 Автор: Воронцова Н.И.
Учебно-тематический план на 36 учебных недель

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

№п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		1год	2год
1.	Теоретическая	6	6
2.	Общая физическая	36	36
3.	Специальная физическая	16	16
4.	Техническая	20	20
5.	Тактическая	12	12
6.	Игровая	8	8
7.	Контрольные и календарные игры	6	6
Всего часов		108	108

Дополнительная общеразвивающая программа

по виду спорта «Лыжные гонки»

Возраст обучающихся 10-15 лет. Срок реализации программы 3года

Автор: Дурновцев А.Ф.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№	Тема	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	1 год	1 год
1.	Теоретическая подготовка	11	4	4
2.	Общая физическая подготовка.	60	40	30
3.	Специальная физическая подготовка.	105	122	127
4.	Техническая подготовка.	32	40	45
5.	Контрольные упражнения и соревнования	8	10	10
Итого		216	216	216

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Волейбол»

Возраст детей 9-18 лет. Срок реализации Программы 8 лет

Автор: Тепляков А.И.

Учебно-тематический план на 42 учебные недели

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка			Тренировочный этап				
		Год обучения							
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16	18
2.	Количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	5	5	6
3.	Теория и методика физической культуры и спорта, час	10	6	7	8	11	12	13	15
4.	Физическая подготовка	98	173	166	134	162	155	161	166
5.	Общая физическая подготовка, час	75	94	84	84	91	71	67	60
6.	Специальная физическая подготовка, час	23	37	40	50	71	84	94	106
7.	Избранный вид спорта, час	134	192	198	270	321	409	485	560
8.	Техническая подготовка, час	50	74	74	97	121	147	168	189
9.	Тактическая подготовка, час	20	34	37	68	76	111	134	166
10.	Интегральная подготовка, час	30	34	34	34	40	47	54	60
11.	Психологическая подготовка, час	8	10	7	9	10	12	14	15
12.	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	4	5	6	7	8
13.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	3	3	3	4	5	6	7	8
14.	Участие в соревнованиях, час	20	34	40	50	60	76	94	106
15.	Итоговая и промежуточная аттестация, час	3	3	3	4	4	4	7	8
16.	Другие виды спорта и подвижные игры, час	10	7	7	8	10	12	13	15
Всего часов		252	378	378	420	504	588	672	756

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта «Спортивная аэробика»**

Для детей и молодёжи 7-18 лет. Срок реализации программы 10 лет

Автор: Титова Н. В.

Примерный учебный план тренировочных занятий на 44 учебные недели

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка			Учебно-тренировочный				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Теоретическая подготовка	14	20	20	31	36	36	36	36
2.	Общефизическая подготовка	96	100	100	120	125	125	125	125
3.	Специальная физическая подготовка	38	72	72	100	134	134	134	134
4.	Акробатика	23	42	42	80	100	100	100	100
5.	Хореография	50	64	64	60	80	80	80	80
6.	Техническая подготовка	29	80	80	168	170	170	170	170
7.	Контрольно- переводные испытания	6	10	10	14	16	16	16	16
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	12	12	12
9.	Медицинское обследование	4	4	4	10	10	10	10	10
10.	Восстановительн ые мероприятия	4	4	4	21	21	21	21	21
11.	Участие в соревнованиях (количество)	1	3-4	3-4	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
12.	Часов в неделю	6	8	8	14	16	16	16	16
Общее количество часов		264	352	352	616	704	704	704	704

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Лыжные гонки»

Возраст детей 9-18 лет. Срок реализации Программы 8 лет.

Автор: Тепляков А.И.

Примерный учебный план тренировочных (52 учебных недели и 46 учебных недель)

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки						
	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
	1-й год	свыше	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	19	24	25	25	25	30	30
Общеспортивная подготовка, восстановительные мероприятия	186	249	300	389	330	350	398
Специальная физическая Подготовка и участие в соревнованиях	50	48	60	71	200	262	284
Техническая подготовка	40	60	70	70	74	70	84
Участие в соревнованиях	15	21	36	39	49	62	80
Медицинское обследование	2	2	3	4	5	8	8
<i>Часов в неделю</i>	6	9	12	18	18	18	18
Всего часов в год (52 нед.)	312	468	520	624	728	832	936
Всего учебных часов в год (46 нед.)	276	414	552	828	828	828	828

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Фитнес-аэробика»

Для детей и молодёжи 7-18 лет. Срок реализации программы 10 лет

Автор: Титова Н. В.

Примерный учебный план тренировочных занятий на 44 учебные недели

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка			Тренировочный этап				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	14	20	20	27	27	31	36	40
Общезначительная подготовка	96	100	100	114	114	120	125	140
Специальная физическая подготовка	38	50	50	88	88	100	134	150
Акробатика	23	32	32	40	40	80	100	100
Хореография	50	54	54	60	60	60	80	80
Техническая подготовка	29	78	78	159	159	168	170	219
Контрольно-переводные испытания	6	10	10	14	14	14	16	18
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	12	12	14
Медицинское обследование	4	4	4	8	8	10	10	10
Восстановительные мероприятия	4	4	4	10	10	21	21	21
Часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18
Общее количество часов	264	352	352	528	528	616	704	792

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол»

Возраст обучающихся 8-17 лет. Срок реализации Программы 8 лет.

Автор: Тепляков А.А., Каюмова К.Н.

Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

№ п/п	Предметная область, раздел программы	Начальная подготовка		Тренировочный этап			
		До 1 года	Свыше года	Начальная специализация (до 2-х лет)	Углубленная специализация (свыше 2-х лет)		
		1	2-3		3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	25	34	50	59	67	76
2.	Общая физическая подготовка	51	60	86	88	67	76
3.	Специальная физическая подготовка	30	40	66	82	81	83
4.	Избранный вид спорта:	126	175	262	312	403	461
4.1.	<i>техническая подготовка</i>	68	91	121	135	147	159
4.2.	<i>тактическая, психологическая подготовка</i>	25	37	71	88	121	136
4.3.	<i>Интегральная подготовка</i>	20	34	55	71	108	129
4.4.	участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13	13	15	18	27	37
5.	<i>Самостоятельная работа, в том числе по ИУП в условиях летних ТС</i>	20	27	40	47	54	60
	<i>Кол-во часов</i>	6	8	12	12	18	18
	Итого	252	336	504	504	756	756

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой»

Возраст детей от 7 до 17 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Батыков В.В.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		Количество учебных часов		
		1 год	2 год	3 год
1.	Общая физическая подготовка	54	54	50
2.	Специальная физическая подготовка	34	34	38
3.	Техническая подготовка	54	54	50
4.	Тактическая подготовка	36	36	40
5.	Теоретическая подготовка	24	24	24
6.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20
7.	Участие в соревнованиях	8	8	8
8.	Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке	6	6	6
<i>Количество часов в неделю</i>		6	6	6
Общее количество часов в год		216	216	216

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Хоккей с шайбой»

Возраст обучающихся 8-17 лет. Срок реализации Программы 8 лет.

Автор: Батыков В.В., Каюмова К.Н.

Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая подготовка	14	20	20	27	27	31	36	40
Общезначительная физическая подготовка	96	100	100	114	114	120	125	140
Специальная физическая подготовка	38	50	50	88	88	100	134	150
Учебные и тренировочные игры	23	32	32	40	40	60	80	80
Тактическая подготовка	50	54	54	60	60	80	100	100
Техническая подготовка	29	78	78	159	159	168	170	219
Контрольно-переводные испытания	6	10	10	14	14	14	16	18
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	12	12	14
Медицинское обследование	4	4	4	8	8	10	10	10
Восстановительные мероприятия	4	4	4	10	10	21	21	21
Часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	18
Общее количество часов	264	352	352	528	528	616	704	792

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки»

Возраст детей от 6 до 12 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Ярославцева М.В.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап		
		Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	16	16	16
2 .	Общая физическая подготовка	98	98	98
3 .	Специальная физическая подготовка	52	52	52
4 .	Техническая подготовка	37	37	37
5.	Выполнение контрольных нормативов Соревнования	9	9	9
6.	Медицинское обследование	4	4	4
Всего часов		216	216	216

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки»

Возраст детей от 6 до 12 лет. Срок реализации программы 3 года

Автор: Щербаков В.В.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап		
		Кол-во часов в год	Кол-во часов в год	Кол-во часов в год
1.	Теоретическая подготовка	17	17	17
2.	Практическая часть Общая физическая подготовка	96	96	96
3.	Специальная физическая подготовка	50	50	50
4.	Техническая подготовка	34	34	34
5.	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования	15	15	15
6.	Медицинское обследование	4	4	4
<i>Количество часов в неделю</i>		6	6	6
Общее количество часов в год		216	216	216

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «ОФП с элементами спортивной аэробики»**

Возраст детей от 5 до 8 лет. Срок реализации программы 2 года. Автор: Лузина Л.С.

Учебно-тематический план на 36 учебных недель

№	Разделы программы	Количество часов
1.	Теоретические занятия	10
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	100
	4.1. Обще развивающие упражнения	30
	4.2. Упражнения на развитие мышечного корсета осанку	38
	4.3. Игры на знание строевых упражнений	12
	4.4. Спортивные и подвижные игры	20
3.	Спортивная аэробика	88
	5.1. Теория	4
	5.2. Практика	84
4.	Контрольные тесты	6
5.	Воспитательная работа	12
Итого		216

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Лыжные гонки»

Возраст детей 9-18 лет. Срок реализации Программы 8 лет.

Автор: Ярославцева М.В.

Примерный учебный план тренировочных (52 учебных недели и 46 учебных недель)

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки						
	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
	1-й год	свыше	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	19	24	25	25	25	30	30
Общезначительная подготовка, восстановительные мероприятия	186	249	300	389	330	350	398
Специальная физическая подготовка и участие в соревнованиях	50	48	60	71	200	262	284
Техническая подготовка	40	60	70	70	74	70	84
Участие в соревнованиях	15	21	36	39	49	62	80
Медицинское обследование	2	2	3	4	5	8	8
<i>Часов в неделю</i>	6	9	12	18	18	18	18
Всего учебных часов в год (52 нед.)	312	468	520	624	728	832	936
Всего учебных часов в год (46 нед.)	276	414	552	828	828	828	828