Приложение

к образовательной программе

МБУДО ДЮСШ № 8

на 2016/2017 учебный год

**Учебный план по предметным областям на 2016-2017 учебный год по лыжным гонкам**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| 1. **Теория и методика физической культуры и спорта**

(5-10% от общего объема учебного плана**)** | **Нп-1** | **Нп-2** | **Нп-3** | **ТГ-1** | **ТГ-2** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| № темы | Название темы |  |
| 1 | История развития лыжного спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 3 | Основы спортивной тренировки |  | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Правила соревнований по лыжным гонкам. Организация и проведение соревнований. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |
| 4.2 | Федеральные стандарты спортивной подготовки. |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4.3 | Общероссийские и международные антидопинговые правила |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 5 | Сведения о строении и функциях организма | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 6 | Гигиенические знания, умения, и навыки спортсмена  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Основы спортивного питания | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |
|  9 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| 10 | Требования техники безопасности при спортивных занятиях  | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
|  |  *Итого* | 165% | 215% | 215% | 295% | 295% | 315% | 365% | 425% |
|  | 1. **Практика:**
 | **Нп -1**6 ч. в нед. | **Нп-2**8 ч. в нед. | **Нп-3**8 ч. в нед. | **ТГ-1**11 ч. в нед. | **ТГ-2** 11 ч. в нед. | **ТГ-3**12 ч. в нед. | **ТГ-4** 14 ч. в нед. | **ТГ-5** 16 ч. в нед. |
|  | Общая физическая подготовка, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация 30-35% от общего объема учебного плана | 10935% | 14635% | 14635% | 17230% | 17230% | 18730% | 21830% | 25030% |
|  | Другие виды спорта 5-15% от общего объема учебного плана | 165% | 215% | 215% | 295% | 295% | 6210% | 7310% | 8310% |
|  | Избранный вид спорта, не менее 45% от общего объема учебного плана | 14045% | 18745% | 18745% | 28549,8% | 28549,8% | 28245,2% | 32945,2% | 37444,9% |
|  | **Учебное время** | **281** | **375** | **375** | **515** | **515** | **562** | **656** | **749** |
|  | Самостоятельная работа до 10% от общего объема учебного плана | 31 | 41 | 41 | 57 | 57 | 62 | 72 | 83 |
|  | **Итого часов в год (52 недели)** | **312** | **416** | **416** | **572** | **572** | **624** | **728** | **832** |