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* | 16  5% | 21  5% | 21  5% | 29  5% | 29  5% | 31  5% | 36  5% | 42  5% |
|  | 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 | 109  35% | 146  35% | 146  35% | 172  30% | 172  30% | 187  30% | 218  30% | 250  30% |
|  | Другие виды спорта 5-15% от общего объема учебного плана | 16  5% | 21  5% | 21  5% | 29  5% | 29  5% | 62  10% | 73  10% | 83  10% |
|  | Избранный вид спорта, не менее 45% от общего объема учебного плана | 140  45% | 187  45% | 187  45% | 285  49,8% | 285  49,8% | 282  45,2% | 329  45,2% | 374  44,9% |
|  | **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** |