

Согласовано:  
Заведующая ОКМС администрации МО  
Камышловский муниципальный район

О.В.Прозорова



Утверждаю:  
Директор МКУ ДО СШ  
Камышловского района

О.А.Колясникова

Приказ № 165-О от «31» августа 2023 г.



Учебный план  
муниципальное казённое учреждение дополнительного  
образования Спортивная школа Камышловского района на  
2023-2024 учебный год

Рассмотрено на заседании  
тренерского совета  
протокол № 1 от 28.08.2023 год

**Пояснительная записка**  
**к учебному плану МКУ ДО СШ Камышловского района на**  
**2023-2024 учебный год**

**1. Общие положения.**

1.1. Учебный план МКУ ДО СШ Камышловского района на 2023-2024 учебный год является нормативным документом, определяющим распределение учебного времени, отводимого на организацию учебно-тренировочных занятий.

1.2. Учебный план МКУ ДО СШ Камышловского района на 2023-2024 учебный год разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

Федерального уровня:

Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации";

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. N 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных спортивных подготовки";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утверждёнными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;

Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 № 250 "об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки";

Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лёгкая атлетика";

Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "мини-футбол";

Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол";

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол".

Муниципального уровня:

Положение о системе оплаты труда работников муниципального

казённого учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Камышловского района, утверждённую постановлением главы муниципального образования Камышловский муниципальный район от 20 сентября 2013 года № 913, от 4 сентября 2014 года № 853, от 08.06.2016 года № 218.

Уровня учреждения:

- Устав МКУ ДО СШ Камышловского района;
- Образовательная программа МКУ ДО СШ Камышловского района на 2023-2024 учебный год.
- Рабочие программы по видам спорта (приложение №1, №2 далее по тексту);
- Приказ по МКУ ДО СШ Камышловского района «О начале учебных занятий и утверждения педагогической нагрузки на 2023-2024 учебный год».

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы МКУ ДО СШ Камышловского района.

2. Режим работы учреждения.

2.1. Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

2.2. Комплектование в отделениях по видам спорта и учебная нагрузка тренеров — преподавателей устанавливается на 1(15) сентября.

2.3. Продолжительность каждого этапа обучения определяется учебным планом, рассчитанным:

- для штатных тренеров - преподавателей, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на 52 недели;

- для штатных тренеров - преподавателей, реализующих дополнительные общеразвивающие программы 46 недель занятий непосредственно в условиях СШ и 6 недель в период активного летнего отдыха (спортивно-оздоровительный лагерь,

- для тренеров-преподавателей по совместительству реализующих дополнительные общеразвивающие программы 36 недель.

2.4. Учебная нагрузка и режим занятий, обучающихся определяется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

2.5. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, участие в матчевых встречах, соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, учебно-тренировочные сборы, пребывание в летних оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Все формы обучения применяются в соответствии с учебными планами в течение календарного года, включая выходные и праздничные дни.

2.6. Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8.00-21.00 часов с учащимися общеобразовательных и дошкольных образовательных учреждений Камышловского района.

2.7. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

-для дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта исчисляется в академических часах, академический час равен 45 минутам.

- для дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки по лыжным гонкам, исчисляется в астрономических часах, продолжительность одного часа занятия – 60 минут.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

-объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)

-содержание форм промежуточной и итоговой аттестации: сдача приёмных, контрольных и переводных тестов.

Промежуточная и итоговая аттестации, учащихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап осуществляется один раз в год. Срок проведения: апрель-май.

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов), разработаны в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

По итогам промежуточной аттестации директором издаётся приказ о переводе на следующий этап обучения обучающихся, выполнивших контрольно-переводные требования. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе обучения или решением педагогического совета переведены на следующий этап подготовки.

Освоение дополнительной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией, при проведении которой учитываются результаты освоения образовательной программы. В МКУ ДО СШ Камышловского района устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

-сдача контрольно-переводных нормативов (сдано/не сдано);

-избранный вид спорта – спортивная квалификация обучающегося, которая определяется по требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации.

Количество часов в неделю /год реализация дополнительных образовательных программ по лыжным гонкам в МКУ ДО СШ Камышловского района 52 недели учебно-тренировочных занятий

Вид спорта	Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					итого часов
		1 года	2 года	3 года	до 2-х лет		свыше 2-х лет			
					1 года	2 года	3 года	4 года	5 лет	
лыжные гонки	количество часов в неделю	16	25	25	10			34	36	146
	количество часов в год	52	52	52	52			52	52	312
	ВСЕГО	832	1300	1300	520			1768	1872	7592

Количество часов в неделю /год реализация дополнительных общеобразовательных программы по видам спорта в МКУ ДО СШ Камышловского района 46 недель учебно-тренировочных занятий

Вид спорта	Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап весь период			ИТОГО
		1 года	2 года	3года	
лыжные гонки	количество часов в неделю	4	3	3	10
	количество часов в год	184	138	138	460
мини-футбол	количество часов в неделю	24	24	24	72
	количество часов в год	1104	1104	1104	3312
баскетбол	количество часов в неделю	6	6	6	18
	количество часов в год	276	276	276	828
ВСЕГО					

Количество часов в неделю /год реализация дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта в МКУ ДО СШ Камышловского района 36 недель учебно-тренировочных занятий.

Вид спорта	Этапный норматив	СОГ весь период
лыжные гонки	количество часов в неделю	26
	количество часов в год	936
мини-футбол	количество часов в неделю	30
	количество часов в год	1080
легкая атлетика	количество часов в неделю	12
	количество часов в год	432
баскетбол	количество часов в неделю	40
	количество часов в год	1440
волейбол	количество часов в неделю	34
	количество часов в год	1224

Особенности реализации учебного плана по дополнительным общеобразовательным программам.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на:

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

-формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных общеобразовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются общеобразовательной программой, разработанной и утверждённой организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учётом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);

- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочные сборы;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;

- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;

- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях, матчевых встречах;

- инструкторская и судейская практика;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;

- спортивно-оздоровительная и воспитательная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному профилю.

Корректировка учебного плана может производиться учреждением в следующих случаях:

- изменение режима работы учреждения;

- увольнение педагога;

- длительная болезнь педагога;

- приём на работу нового педагога (при наличии вакансии);

Выполнение учебного плана контролируется ежемесячно по журналам учёта работы спортивных секций случаях вынужденного отсутствия педагога (болезнь,

длительная командировка и т.д.) выполнение учебного плана может быть обеспечено посредством:

- замены педагога;
- уплотнения учебного материала за счёт часов повторения и практики;
- снятия часов с менее значимых тем.

Учебный план включает в себя этапы обучения: начальной подготовки, учебно-тренировочный. Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 недель занятий непосредственно в условиях СШ и 6 недель в период активного летнего отдыха (спортивно-оздоровительный лагерь, учебно-тренировочные сборы по индивидуальным программам). С увеличением общего годового объёма часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специально физическую, тактическую подготовку.

Образовательная деятельность адаптированным дополнительным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья должна учитывать особые образовательные потребности обучающихся различных нозологических групп, направленных на решение следующих задач:

-оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации (реабилитации);

- предоставление дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи;

-обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе:

а) с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;

б) воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

в) формирование интереса к определённым видам деятельности в рамках реализации дополнительных программ.

Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяется адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам может осуществляться на основе дополнительных общеобразовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

По решению организации с учётом заключения ПМПК в случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося с ОВЗ по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон.

При проведении учебно-тренировочных занятий, обучающихся с ОВЗ при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

-групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (обучающиеся с ОВЗ по зрению, по слуху, с интеллектуальными нарушениями, с поражением ОДА);

-групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки;

-инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися с ОВЗ из разных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

Особенности реализации учебного плана по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по лыжным гонкам:

Этап начальной подготовки (НП). До 1 года, свыше года.

Цель: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи:

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжные гонки»;

-формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;

-повышение уровня физической подготовленности и все сторонне гармоничное развитие физических качеств;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

-укрепление здоровья.

Организация учебно-тренировочных занятий осуществляется по годам подготовки:

- этап начальной подготовки – 1-го года;

- этап начальной подготовки – 2-го года;

- этап начальной подготовки – 3-го года.

Годовой календарный учебный график рассчитан на 52 недели.

Сроки реализации этапа начальной спортивной подготовки 3 года, возрастная граница лиц, проходящих спортивную подготовку 9 лет, количество лиц, проходящих спортивную подготовку 12 человек

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

Количество часов на начальном этапе спортивной подготовки

- этап начальной подготовки – 1-го года до 6 часов

- этап начальной подготовки – 2-го года до 7 часов



- этап начальной подготовки – 3-го года до 8 часов

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальная подготовка по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3

Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	3
Основные	-	2

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.		см	не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Самостоятельная работа обучающихся не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся, проводится под контролем тренера-преподавателя на основании плана спортивной подготовки, ведения спортивного дневника самоконтроля и других форм и способов с применением дистанционных образовательных технологий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки этапах спортивной подготовки осуществляется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

**Требования к результатам прохождения, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях, обучающимся необходимо:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. Учебно –тренировочный этап (на этап спортивной специализации) до 2 лет и свыше 2 лет.

Цель: Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

-укрепление здоровья.

Организация учебно-тренировочных занятий осуществляется по годам подготовки:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 1-го года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-го года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-го года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-го года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5-го года.

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку -12 лет.

Наполняемость групп 10 человек.

Годовой календарный учебный график рассчитан на 52 недели, в котором предусматриваются:

-соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки».

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап	
		До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	28-30	30-32
3.	Спортивные соревнования (%)	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4

- количество часов в неделю учебно-тренировочной нагрузки и общее количество часов в год;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года обучения – 10 часов в неделю;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 года– 12 часов в неделю;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года– 14 часов в неделю;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года– 16 часов в неделю ;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 года– 18 часов в неделю.

Виды спортивных	Годы спортивной подготовки
-----------------	----------------------------

соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	6	9
Основные	6	8

Самостоятельная работа обучающихся не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся, под контролем тренера-преподавателя на основании плана спортивной подготовки, ведения спортивного дневника самоконтроля и других форм и способов с применением дистанционных образовательных технологий.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
До двух лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый	

	юношеский спортивный разряд»
Свыше двух лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Требования к результатам прохождения, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях, обучающимся необходимо:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Программно-методическое обеспечение учебного плана**  
**Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по**  
**лыжным гонкам**

№ п/п	Вид спорта	ФИО тренера-преподавателя	Наименование образовательной программы
1.	Лыжные гонки	Белов Николай Владимирович	Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам (учебно – тренировочный этап)
		Архипов Владислав Андреевич	Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам (учебно – тренировочный этап 4-5 года)
		Архипова Сирануш Размиковна	Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 3 года обучения
			Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации 1 года обучения)
		Болони Семён Викторович	Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации 4 года обучения)
			Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 1 года обучения
		Зуброва Алена Дмитриевна	Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 1 года обучения
			Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 1 года обучения
			Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 2 года обучения
		Шемякин Игорь Валерьевич	Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 3 года обучения
		Соколов Илья Вячеславович	Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 2 года обучения
		Прохорова Надежда Юрьевна	Дополнительная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки до 3 года обучения

Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры  
и спорта по видам спорта

№ п/п	Вид спорта	ФИО тренера-преподавателя	Наименование общеобразовательной программы
1.	Лыжные гонки	Нефедов Михаил Владимирович	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
		Нифантова Светлана Владимировна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
		Прохорова Надежда Юрьевна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
			Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
		Кариковская Елена Владимировна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам 1 года обучения
Чуркина Наталья Платоновна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам		
2.	Волейбол	Несговорова Валентина Владимировна	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу свыше года обучения
			Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу 1 года обучения
		Хатыпова Маргарита Леонидовна	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу свыше года обучения
		Яворский Виктор Владимирович	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
		Владимиров Петр Петрович	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
		Кашин Денис Александрович	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
3.	Баскетбол	Кашин Денис Александрович	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
		Савина Татьяна Владимировна	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
		Кириллов Денис Александрович	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу свыше года обучения
			Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу 2 года обучения
			Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу 3 года обучения
		Владимиров Петр Петрович	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
		Ахтариев Александр Менлатшевич	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу свыше года обучения

			Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу 1 года обучения
		Данич Александр Сергеевич	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
		Алферов Иван Анатольевич	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
5.	Мини-футбол	Заосторовных Дмитрий Анатольевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу свыше 1 года обучения
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Ковальчук Павел Витальевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Пермикин Василий Геннадьевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу свыше 1 года обучения
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Коровкин Денис Георгиевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу свыше 1 года обучения
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу 1 года обучения
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Федоров Дмитрий Юрьевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Атаев Эльдар Сеймурович	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу свыше 1 года обучения
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Кузнецов Александр Александрович	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
Бытов Андрей Алексеевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу		
Потоптаев Иван Николаевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу		
6.	Лёгкая атлетика	Сухарева Наталья Владимировна	Дополнительная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике свыше года обучения
			Дополнительная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике 1 года обучения



Учебный план учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам  
МКУ ДО СШ Камышловского района

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До 1 года		Свыше 2 лет	До двух лет		Свыше двух лет		
	1 год	2 год						
	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 лет		
Общая физическая подготовка	507,5	754	520	208			601,1	636,4
Специальная физическая подготовка	149,7	325	364	145,6			530,4	561,6
Техническая подготовка	125	130	208	83,2			177	187,2
Тактическая подготовка	8,32	13	26	10,4			53,04	56,1
Теоретическая подготовка	8,32	13	26	10,4			53,04	56,1
Психологическая подготовка	8,32	13	26	10,4			53,04	56,1
Участие в соревнованиях								
Тренерская и судейская практика								
Медицинские мероприятия	8,32	13	26	10,4			35,3	37,4
Восстановительные мероприятия	8,32	13	26	10,4			35,3	37,4
Тестирование	8,32	13	26	10,4			35,3	37,4
Контрольные нормативы								
Инструкторская и судейская практика			13	5,2				37,4
Всего:	832	1300	1300	520			1768	1872

**Учебный план учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам  
МКУ ДО СШ Камышловского района при реализации дополнительных  
общеобразовательных программ на 46 недель учебно-тренировочных занятий**

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	280,6
Специальная физическая подготовка	82,8
Техническая подготовка	69
Тактическая подготовка	4,6
Теоретическая подготовка	4,6
Психологическая подготовка	4,6
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	4,6
Восстановительные мероприятия	4,6
Тестирование	4,6
Контрольные нормативы	
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	460

Учебный план учебно-тренировочных занятий по мини-футболу  
 МКУ ДО СШ Камышловского района при реализации дополнительных  
 общеобразовательных программ на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	430,5
Специальная физическая подготовка	
Техническая подготовка	1490,4
Тактическая подготовка	33,12
Теоретическая подготовка	33,12
Психологическая подготовка	33,12
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	33,12
Восстановительные мероприятия	33,12
Тестирование	33,12
Контрольные нормативы	
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	3312

Учебный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу  
 МКУ ДО СШ Камышловского района при реализации дополнительных  
 общеобразовательных программ на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	149,04
Специальная физическая подготовка	99,3
Техническая подготовка	248,4
Тактическая подготовка	116
Теоретическая подготовка	116
Психологическая подготовка	116
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	8,28
Восстановительные мероприятия	8,28
Тестирование	8,28
Контрольные нормативы	
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	828

Учебный план учебно-тренировочных занятий по мини-футболу  
 МКУ ДО СШ Камышловского района при реализации дополнительных  
 общеобразовательных программ на 36 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	140,4
Специальная физическая подготовка	
Техническая подготовка	486
Тактическая подготовка	11
Теоретическая подготовка	11
Психологическая подготовка	11
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	32,4
Восстановительные мероприятия	32,4
Тестирование	32,4
Контрольные нормативы	
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	1080

Учебный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу  
 МКУ ДО СШ Камышловского района при реализации дополнительных  
 общеобразовательных программ на 36 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	259,2
Специальная физическая подготовка	172,8
Техническая подготовка	432
Тактическая подготовка	201,6
Теоретическая подготовка	201,6
Психологическая подготовка	201,6
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	14,4
Восстановительные мероприятия	14,4
Тестирование	14,4
Контрольные нормативы	
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	1440

**Учебный план учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам  
МКУ ДО СШ Камышловского района при реализации дополнительных  
общеобразовательных программ на 36 недель учебно-тренировочных занятий**

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	571
Специальная физическая подготовка	168,4
Техническая подготовка	140,4
Тактическая подготовка	9,36
Теоретическая подготовка	9,36
Психологическая подготовка	9,36
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	9,36
Восстановительные мероприятия	9,36
Тестирование	9,36
Контрольные нормативы	
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	936

Учебный план учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике  
 МКУ ДО СШ Камышловского района при реализации дополнительных  
 общеобразовательных программ на 36 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	86,4
Специальная физическая подготовка	86,4
Техническая подготовка	52,08
Тактическая подготовка	21,6
Теоретическая подготовка	21,6
Психологическая подготовка	21,6
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	4,32
Восстановительные мероприятия	4,32
Тестирование	4,32
Контрольные нормативы	
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	432



Учебный план учебно-тренировочных занятий по волейболу  
 МКУ ДО СШ Камышловского района при реализации дополнительных  
 общеобразовательных программ на 36 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	342,7
Специальная физическая подготовка	134,6
Техническая подготовка	270
Тактическая подготовка	146,8
Теоретическая подготовка	146,8
Психологическая подготовка	146,8
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	12,24
Восстановительные мероприятия	12,24
Тестирование	12,24
Контрольные нормативы	
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	1224

