

Согласовано:
Заведующая ОКМС администрации
Камышловский муниципальный район

О.В. Прозорова

Утверждаю:
Директор МКУ ДО СШ
Камышловского района

О.А. Колясникова

Приказ № 223-О от «27» августа 2025 г.

Учебный план
муниципальное казённое учреждение дополнительного
образования Спортивная школа Камышловского района на
2025-2026 учебный год

Рассмотрено на заседании
тренингового совета
протокол № 1 от 26.08.2025 год

Пояснительная записка
к учебному плану МКУ ДО СШ Камышловского района на
к 2025-2026 учебный год

1. Общие положения.

1.1. Учебный план МКУ ДО СШ Камышловского района на 2025-2026 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 2025-2026 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 молодёжи»;

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";

Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1093 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ".

Муниципального уровня:

В соответствии с положением об оплате труда работников муниципального казённого учреждения дополнительного образования Спортивная школа Камышловского района, утверждённое приказом директора МКУ ДО СШ Камышловского района от 30.09.2024 года № 248-О п.103.

Уровня учреждения:

- Устав МКУ ДО СШ Камышловского района;
- Образовательная программа МКУ ДО СШ Камышловского района на 2025-2026 учебный год.
- Рабочие программы по видам спорта;
- Приказ по МКУ ДО СШ Камышловского района «О начале учебных занятий и утверждения педагогической нагрузки на 2025-2026 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 46 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					Этап совершенствования спорт. мастерства	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	кол-во часов в неделю	12	6	40		20		16	54	20	168
	кол-во часов в год	52	52	52		52		52	52	52	364
ВСЕГО		624	312	2080		1040		832	2808	1040	

Количество часов в неделю/год при реализации 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	32	15		47
	количество часов в год	1472	690		2162
мини-футбол	количество часов в неделю	86	24		110
	количество часов в год	3956	1104		5060
баскетбол	количество часов в неделю	18	32		50
	количество часов в год	828	1472		2300
волейбол	количество часов в неделю	24	12		36
	количество часов в год	1104	552		1656
лёгкая атлетика	количество часов в неделю	20	6		26
	количество часов в год	920	276		1196

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;

- 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 соотношения 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 определённому виду 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:

1. 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.

Годовой календарный учебный график рассчитан на 52 недели.

Сроки реализации этапа начальной спортивной подготовки 3 года, возрастная граница лиц, проходящих спортивную подготовку 7-9 лет, количество лиц, проходящих спортивную подготовку 12 человек.

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.

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.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248

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 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
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			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-тренировочный 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 – с 12 лет.

Наполняемость групп 10 человек.

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

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

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки и		Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
		До год а	Свыше е года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	58 - 60	40 - 42	34 - 36	25 - 27	16 - 18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	20 - 28	28 - 30	30 - 32	35 - 37	38 - 40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	10 - 12	12 - 14	16 - 18
4.	Техническая подготовка (%)	14 - 18	10 - 14	16 - 18	10 - 12	10 - 12	8 - 10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Основные	-	2	6	8	11

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
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.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
"лыжные гонки"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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 образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам (учебно – тренировочный этап спортивной специализации 5 лет)
		Архипов Владислав Андреевич	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам, этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения
			Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам (учебно – тренировочный этап 5 лет)
		Архипова Сирануш Размиковна	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 3 года обучения
			Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации 2 года обучения)
			Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации 4 года обучения)
		Болонин Семён Викторович	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам учебно- тренировочный этап спортивной специализации 5 года обучения)
			Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 2 года обучения
		Демина Анастасия Евгеньевна	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 1 года обучения
			Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 2 года обучения
			Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 3 года обучения
		Шемакин Игорь Валерьевич	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 3 года обучения

		Соколов Илья Вячеславович	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 3 года обучения
		Соколова Елена Вячеславовна	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по лыжным гонкам этап начальной подготовки 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 свыше года
			Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам свыше года
			Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
			Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
			Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (ОВЗ)
		Петкина Светлана Михайловна	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
			Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу свыше года обучения

		Яворский Виктор Владимирович	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
		Кашин Денис Александрович	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
		Скалкина Александра Васильевна	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
3.	Баскетбол	Кашин Денис Александрович	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
		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 свыше 1 года обучения
4.	Мини-футбол	Заостровных Василий Анатольевич	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Ковальчук Павел Витальевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Пермикин Василий Геннадьевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Коровкин Денис Георгиевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Федоров Дмитрий Юрьевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Атаев Эльдар Сеймурович	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу

			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа ОФП с элементами мини-футбола
		Кузнецов Александр Александрович	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
			Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Бытов Андрей Алексеевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Потоптаев Иван Николаевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
5.	Лёгкая атлетика	Сухарева Наталья Владимировна	Дополнительная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике свыше 1 года обучения
			Дополнительная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике 1 года обучения
		Хохолькова Ирина Ивановна	Дополнительная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике
		Черноталова Екатерина Александровна	Дополнительная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике

**Учебный план учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам
МКУ ДО СШ Камышловского района при реализации дополнительных
образовательных программ спортивной подготовки**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап соверш. спорт. мастерст ва
	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	1 год	
Общая физическая подготовка	374,4	180,9	1206,4		416		282	954,7	260
Специальная физическая подготовка	112,3	62,4	416		291,2		249,6	842,4	364
Техническая подготовка	87,3	31,2	208		166,4		83,2	280,8	104
Тактическая подготовка	6,24	3,12	20,8		20,8		24,9	84,2	41,6
Теоретическая подготовка	6,24	3,12	20,8		20,8		24,9	84,2	41,6
Психологическая подготовка	6,24	3,12	20,8		20,8		24,9	84,2	41,6
Участие в соревнованиях	6,24	3,12	20,8		20,8		83,2	280,8	124,8
Тренерская и судейская практика									
Медицинские мероприятия	6,24	3,12	20,8		20,8		16,6	56,1	41,6
Восстановительные мероприятия	6,24	3,12	20,8		20,8		16,6	56,1	41,6
Тестирование	6,24	3,12	20,8		20,8		16,6	56,1	41,6
Контрольные нормативы	6,24	3,12	20,8		20,8		16,6		
Инструкторская и судейская практика					10,40		16,6	56,1	20,8
Всего:	624	312	2080		1040		832	2808	1040

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

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	1297,2
Специальная физическая подготовка	389,16
Техническая подготовка	302,68
Тактическая подготовка	21,62
Теоретическая подготовка	21,62
Психологическая подготовка	21,62
Участие в соревнованиях	21,62
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	21,62
Восстановительные мероприятия	21,62
Тестирование	21,62
Контрольные нормативы	21,62
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	2162

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

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	657,8
Специальная физическая подготовка	
Техническая подготовка	2277
Тактическая подготовка	50,60
Теоретическая подготовка	50,60
Психологическая подготовка	50,60
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	151,8
Восстановительные мероприятия	151,8
Тестирование	151,8
Контрольные нормативы	151,8
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	5060

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

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	414
Специальная физическая подготовка	276
Техническая подготовка	690
Тактическая подготовка	230
Теоретическая подготовка	161
Психологическая подготовка	138
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	23,00
Восстановительные мероприятия	23,00
Тестирование	23,00
Контрольные нормативы	23,00
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	2300

Учебный план учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике
МКУ ДО СШ Камышловского района при реализации дополнительных
общеразвивающих программ на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	239,2
Специальная физическая подготовка	239,2
Техническая подготовка	143,5
Тактическая подготовка	59,8
Теоретическая подготовка	59,8
Психологическая подготовка	59,8
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	11,96
Восстановительные мероприятия	11,96
Тестирование	11,96
Контрольные нормативы	11,96
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	1196

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	СОГ
	Весь период
Общая физическая подготовка	463,6
Специальная физическая подготовка	182,1
Техническая подготовка	364,3
Тактическая подготовка	198,7
Теоретическая подготовка	198,7
Психологическая подготовка	198,7
Участие в соревнованиях	
Тренерская и судейская практика	
Медицинские мероприятия	16,56
Восстановительные мероприятия	16,56
Тестирование	16,56
Контрольные нормативы	16,56
Инструкторская и судейская практика	
Всего:	1656

Пронумеровано, прошнуровано

количество 27 (двадцать семь)

листов

Директор МКУ ДО СШ

Камышловского района

О.А. Колясникова

