

Согласовано:
Заведующая ОКМС администрации
МО Камышловский муниципальный
район

О.А.Полуяхтова



Утверждаю:
директор МКУ ДО ДЮСШ
Камышловского района

О.А.Колясникова



Приказ № 158 от «03» сентября
2018 г

**Учебный план
муниципальное казенное учреждение дополнительного
образования Детско-юношеская спортивная школа
Камышловского района на 2018-2019 учебный год**

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
протокол № 5 от 29.08.2018 года

**Пояснительная записка
к учебному плану МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района
на 2018-2019 учебный год**

1. Общие положения.

1.1. Учебный план МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района на 2018-2019 учебный год является нормативным документом, определяющим распределение учебного времени, отводимого на организацию учебно-тренировочных занятий.

1.2. Учебный план МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района на 2018-2019 учебный год разработан в соответствии со следующими нормативными документа:

Федерального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказ Минспорта России от 14.03.2013 N 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки";

- Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол";

- Приказ Минспорта России от 24.04.2013 N 220 (ред. от 16.02.2015) "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика";

- Приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114 (ред. от 23.07.2014) "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол";

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол";

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Муниципального уровня:

Положение о системе оплаты труда работников муниципального

казенного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Камышловского района, утвержденную 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 ДЮСШ Камышловского района;

- Образовательная программа МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района на 2018-2019 учебный год.

- Рабочие программы по видам спорта.

- Приказ по МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района «О начале учебных занятий и утверждения педагогической нагрузки на 2018-2019 учебный год».

Цель учебного плана.

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

1. Режим работы учреждения.

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

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

3. Продолжительность каждого этапа обучения определяется учебным планом, рассчитанным для штатных тренеров-преподавателей на 52 недели, для тренеров-преподавателей работающих по совместительству 36 недель.

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

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.

6. Тренировочные занятия проводятся с 8.00-20.00 часов с учащимися общеобразовательных и дошкольных образовательных учреждениях Камышловского района.

7. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, академический час равен 45 минутам.

Количество часов в неделю /год реализация общеразвивающих программ в МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района 36 недель занятий

Вид спорта	Этапный норматив	Итого часов
лыжные гонки	количество часов в неделю	64
	количество часов в год	2304
каратэ	количество часов в неделю	0
	количество часов в год	0
мини-футбол	количество часов в неделю	6
	количество часов в год	216
легкая атлетика	количество часов в неделю	0
	количество часов в год	0
баскетбол	количество часов в неделю	36
	количество часов в год	1296
волейбол	количество часов в неделю	24
	количество часов в год	864
количество часов в неделю		130
количество часов в год		4680

Количество часов в неделю /год реализация общеразвивающих программ в МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района 52 недель занятий

Вид спорта	Этапный норматив	Итого часов
лыжные гонки	количество часов в неделю	10
	количество часов в год	520
каратэ	количество часов в неделю	4
	количество часов в год	208
мини-футбол	количество часов в неделю	16
	количество часов в год	832
легкая атлетика	количество часов в неделю	0
	количество часов в год	0
баскетбол	количество часов в неделю	0
	количество часов в год	0
волейбол	количество часов в неделю	6
	количество часов в год	312
количество часов в неделю		36
количество часов в год		1872

Особенности реализации учебного плана

Учебный план складывается из четырех, преемственно связанных между собой этапов спортивной подготовки:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) – весь период обучения

2. Этап начальной подготовки (НП) - 2 года

3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т)- содержит два отдельных периода:

-этап начальной специализации –до 2-х лет обучения (1-й,2-й годы обучения);

-этап углубленной специализации - до 3-х лет (3-й,4-й, 5-й годы обучения);

4. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)-до 2 лет обучения.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

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

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

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 учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

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

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными 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 (этап спортивного совершенствования мастерства);

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

Выполнение учебного плана контролируется ежемесячно по журналам учета работы спортивных секций. В случаях вынужденного отсутствия педагога (болезнь, длительная командировка и т.д.) выполнение учебного плана может быть обеспечено посредством:

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

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

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

Обучение в МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района осуществляется по следующим дополнительным общеобразовательным программам:

1.Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта:

- лыжные гонки;
- легкая атлетика;
- волейбол;
- баскетбол;
- каратэ;
- мини-футбол.

2.Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта по видам спорта:

- лыжные гонки;
- мини-футбол;
- каратэ;
- легкая атлетика;
- баскетбол;
- волейбол.

Деятельность МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района призвана способствовать физическому, интеллектуальному и нравственному развитию

детей и подростков, их самосовершенствованию, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи:

- 1) формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- 2) удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- 3) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 4) укрепление здоровья учащихся;
- 5) обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся;
- 6) социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- 7) профессиональная ориентация учащихся;
- 8) выявление, развитие и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности;
- 9) создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения учащихся.

Учебный материал для общеразвивающих программ, излагается для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по видам спорта: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, мини-футбол, каратэ.

Основной задачей спортивно-оздоровительного этапа подготовки является сохранение и укрепление здоровья детей, развитие двигательных навыков и умений, формирование личностных качеств. На спортивно-оздоровительном этапе наибольшее внимание уделяется общей физической подготовке учащихся (ОФП).

Учебный материал предпрофессиональных программ по видам спорта: лыжные гонки, мини-футбол, каратэ в данном плане излагается по этапам подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП).

Основной задачей данного этапа является овладение основами физических упражнений, занятий различными видами спорта, выявление задатков и способностей детей, развитие интереса к занятиям спортом, воспитание черт спортивного характера.

Для групп НП учебный процесс носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований высокого ранга, годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание сосредотачивается на проведении недельных циклов. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий без направленной подготовки к ним.

На первом году обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В игровых видах спорта во второй половине цикла увеличивается количество часов, отводимых на техническую и практическую подготовку.

На этапе начальной подготовки общий объем нагрузки небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем. В основном, здесь имеют наибольшее значение педагогические средства восстановления, которые предусматривают

оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха и тренировочных занятий.

В разделе практические занятия программный материал для групп НП предоставляется в виде учебно-тренировочных занятий, с группировками в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. В группах НП учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП.

2. Тренировочный этап (Т) – делится на этап начальной специализации (до 2 лет), и углубленной специализации (свыше 2 лет).

Основными задачами учебно-тренировочного этапа подготовки являются повышение физической и функциональной подготовленности учащихся, овладение основами техники выбранного вида спорта, развитие основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного масштаба, уточнение навыков в организации и проведении соревнований, приобретение инструкторских и судейских навыков.

На первом и втором годах обучения в тренировочных группах (Т) главное место в годичном цикле занимает подготовительный период.

На третьем году подготовки в тренировочных группах (Т) увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый и пятый год обучения в тренировочных группах (Т) характерен тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня, участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала.

Возрастает количество соревнований. Основное внимание при распределении объемных компонентов тренировки сосредотачивается на технической и физической подготовке, добавляется тактическая и интегральная подготовка.

Перевод на учебно-тренировочном этапе по годам обучения проводится при выполнении контрольных нормативов по физической, специальной подготовке и наличии соответствующего разряда.

В учебно-тренировочных группах (УТГ) предусматривается проведение двух углубленных медицинских осмотров по программе диспансеризации.

3. Этап спортивного совершенствования мастерства

3.1. Этап спортивного совершенствования мастерства обеспечивает повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности, совершенствование умений и навыков в условиях соревновательной деятельности, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья, позволяет вести специализированную подготовку перспективных учащихся в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России и выполнение нормативов Мастера спорта России.

3.2. На этап спортивного совершенствования мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта России (либо I

юношеского (или взрослого) разрядов, в зависимости от возраста, в игровых видах спорта). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при положительной динамике прироста спортивных показателей.

3.3. Этап спортивного совершенствования (ССМ) предназначен для дальнейшей специализированной подготовки в группах спортивного совершенствования (ССМ) учащихся МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района, достигших 14-16-летнего возраста и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. На этап СС также могут зачисляться перспективные спортсмены, близкие к выполнению спортивного разряда КМС, при условии присвоения им данного разряда в течении 1-го года обучения на этапе, но не более половины от количества, установленного нормативными требованиями. Перевод по годам обучения на этапе СС осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и успешной сдачи контрольно-переводных нормативов. Длительность этапа – 3 года.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе ССМ:

- развитие и совершенствование специальных физических (скоростная и силовая выносливость, специализированные проявления быстроты и силы) и психических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- дальнейшее накопление соревновательного опыта участия в официальных соревнованиях высокого уровня;

- достижение стабильных спортивных результатов, характерных для стадии первых больших успехов, выполнение нормативов, необходимых для присвоения звания Мастера спорта РФ.

На этапе обучения ССМ ведется поиск путей наиболее полной реализации возможностей организма молодого спортсмена и его двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Тренировки приобретают специализированную направленность, в них используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения высоких результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Используются следующие критерии:

а) на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

б) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;

-динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта. в) на учебно-тренировочном этапе:

-состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии индивидуальными особенностями;

-уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

г) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;

- зачисление воспитанников ДЮСШ в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

д) на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

- достижение результатов уровня сборных команд России.

Программно-методическое обеспечение учебного плана

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта

№ п/п	Вид спорта	ФИО тренера-преподавателя	Наименование общеобразовательной программы
1.	Лыжные гонки	Белов Николай Владимирович	Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам группа этап углубленной специализации
		Архипов Владислав Андреевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам группа тренировочный этап (этап углубленной специализации 3 -5 года обучения)
		Лобанов Андрей Дмитриевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам группа (этап углубленной специализации 5 года обучения)
		Архипова Сирануш Размиковна	Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам группа тренировочный этап (этап начальной специализации).
			Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам группа этап начальной подготовки 1- 3 года обучения
		Шемякин Игорь Валерьевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам группа этап начальной подготовки 1 года обучения
2.	Каратэ	Жумангужинов Вадим Рауфович	Дополнительная предпрофессиональная программа по каратэ тренировочный этап (этап углубленной специализации) 5 года обучения
3.	Мини-футбол	Коровкин Георгийевич Денис	Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу тренировочный этап (этап углубленной специализации) 3-4 года обучения
			Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу эта начальной подготовки 1 года обучения
		Воробьев Сергей Петрович	Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу тренировочный этап (этап начальной специализации)
		Тыртышный Юрий Анатольевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу этап начальной подготовки 1 года обучения
		Заостровных Дмитрий Анатольевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу тренировочный этап (этап начальной

			специализации)
			Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу этап начальной подготовки 2 года обучения
4.	Легкая атлетика	Сухарева Наталья Владимировна	Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике тренировочный этап (этап начальной специализации) 1 года
5.	Баскетбол	Заостровных Василий Анатольевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу этап начальной подготовки 1 года
		Кирилов Денис Андреевич	Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу этап начальной подготовки 1-2 года обучения
		Хохолькова Ирина Ивановна	Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу этап начальной подготовки 1 года обучения
6.	Волейбол	Долматова Екатерина Леонидовна	Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу этап начальной подготовки 2 года обучения
		Болонин Семен Викторович	Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу этап начальной подготовки 2 года обучения

Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта

№ п/п	Вид спорта	ФИО тренера-преподавателя	Наименование общеобразовательной программы
1.	Лыжные гонки	Мотречко Галина Алексеевна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
			Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам: Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок
		Болонин Семен Викторович	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам.
		Петкина Светлана Михайловна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
		Шемякин Игорь Валерьевич	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
			Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам: Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок
		Падерина Татьяна Николаевна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам: Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок
		Нефедов Михаил Владимирович	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам
		Нифантова Светлана Владимировна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам: Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок
		Щипачева Ирина Михайловна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам: Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок
2.	Волейбол	Чуркина Марина Игоревна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам: Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок
		Чуркина Наталья Платоновна	Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам: Общая физическая подготовка с элементами лыжных гонок
		Кашин Денис Александрович	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу

		Каратеев Анатолий Юрьевич	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
		Долматова Екатерина Леонидовна	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
		Яворский Виктор Владимирович	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
5.	Баскетбол	Владимиров Петр Петрович	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
		Кашин Денис Александрович	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
		Данич Александр Сергеевич	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
		Ахтариев Александр Менлатшевич	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
4.	Каратэ	Жумангужинов Вадим Рауфович	Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ
5.	Мини-футбол	Пермикин Василий Геннадьевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу
		Ковальчук Павел Витальевич	Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	СОГ	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Весь период	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	942	711	216	268	656	314
Специальная физическая подготовка	942	225	96	175	655	499
Техническая подготовка	1695	225	75	112	725	249
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	151	75	25	44	164	99
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	38	12	4	25	140	87
	3768	1248	416	624	2340	1248

Учебный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике бег на
короткую дистанцию
МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До двух лет
Общая физическая подготовка	187
Специальная физическая подготовка	175
Техническая подготовка	181
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	25

Учебный план учебно-тренировочных занятий по мини-футболу
МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	СОГ	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Весь период	1 год	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка	210	159	163	81
Специальная физическая подготовка	218	56	137	56
Техническая подготовка	101	300	412	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	101 84	103	112	69
Технико- тактическая (интегральная) подготовка	84	262	324	243
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	42	56	100	50
	840	936	1248	624

Учебный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу
МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	СОГ	Этап начальной подготовки	
	Весь период	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка	562	94	206
Специальная физическая подготовка	206	34	94
Техническая подготовка	412	69	206
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	281	53	187
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	262	37	131
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	149	25	112
	1872	312	936

Учебный план учебно-тренировочных занятий по волейбол
МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	СОГ	Этап начальной подготовки
	Весь период	Свыше года
Общая физическая подготовка	290	195
Специальная физическая подготовка	230	94
Техническая подготовка	207	171
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	138 115	148
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	115	86
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	57	86
	1152	780

Учебный план учебно-тренировочных занятий по каратэ
МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	СОГ	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Весь период	свыше двух лет
Общая физическая подготовка	54	96
Специальная физическая подготовка	26	65
Техническая подготовка	54	167
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	80
Технико- тактическая (интегральная) подготовка	44	269
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика	6	51
	216	728