

Утверждено:  
Директор МУ ДО «СШ № 2»

\_\_\_\_\_Ф.А. Мальцев

Приказ № 10 от 09.09.2024г.

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Петрозаводского городского округа  
«Спортивная школа № 2»  
(МУ ДО «СШ № 2»)

# **Учебный план**

на 2024-2025 учебный год

г. Петрозаводск.  
2024г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 07.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями от 28 декабря 2022 года);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «шахматы», «спортивное ориентирование», «шашки», «лыжные гонки».

• Нормативно-правовые документы учреждения:

- Устав МУ ДО «СШ № 2»
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий обучающихся;
- Инструкции по технике безопасности.

Учебный план направлен на достижение основных целей МУ ДО «СШ № 2» – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей МУ ДО «СШ № 2» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которое обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения. При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь региональных и городских соревнований по видам спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа и дополнительные общеобразовательные программы спортивной подготовки представляют собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие структурные элементы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план);
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований (есть во всех программах и для СО тоже?);

- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные общеобразовательные программы:

1. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 лет и без ограничения возрастного порога при условии наличия разрешительного медицинского документа. Дополнительная общеразвивающая программа с элементами:

- **шахмат** (юноши, девушки) – срок освоения программы 1 год;
- **спортивного ориентирования** (юноши, девушки) – срок освоения программы 1 год;
- **шашек** (юноши, девушки) – срок освоения программы 1 год;
- **лыжных гонок** (юноши, девушки) – срок освоения программы 1 год.

2. дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направлены на достижение требований федеральных стандартов спортивной подготовки (достижение уровня спортивной подготовки обучающихся: выполнение разрядных требований и т. д., подготовка спортивного резерва ...) спортивно-оздоровительную деятельность???? Минимальный возраст для обучения указан в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта при условии наличия разрешительного медицинского документа, успешном тестировании по ОФП и СФП, а, начиная с учебно-тренировочного этапа также при выполнении дополнительных требований (наличия положительного заключения по результатам УМО, выполнения разрядных требований, участия в соревнованиях. Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

- **игровых видов спорта** (юноши, девушки) – срок реализации весь период;
- **командных игровых видов спорта** (юноши, девушки) – срок реализации весь период;
- **спортивной гимнастики** (юноши, девушки) – срок реализации весь период;
- **циклических видов спорта** (юноши, девушки) – срок реализации весь период.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления учебно-тренировочного процесса.

Учебный год для обучающихся в соответствии с годовым учебным планом длится:

- для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта: по спортивной гимнастике, лыжным гонкам, настольному теннису, волейболу, ОФП, баскетболу для учащихся начальной, основной и средней, школы с 1 сентября по 31 мая (35 недель) в условиях учреждения и 7 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагере, тренировочных сборов на вечерних спортивных площадках города;

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Учебно-тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в учебно-тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 1,5

астрономических часов;

- на этапе начальной подготовки (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта) — 2х астрономических часов
- на учебно-тренировочном этапе — 3х астрономических часов
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — 4х астрономических часов
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4х астрономических часов.

На этапах Ссм и ВСМ при проведении больше одного учебно-тренировочных занятия в день суммарно нагрузка не может превышать 8 часов.

Продолжительность учебных занятий Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы более, чем в два раза относительно минимального количества для группы, установленного в федеральных стандартах спортивной подготовки .

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

**Спортивно-оздоровительный этап** (дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

## **2. ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МУ ДО «СШ № 2»**

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"").

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся контрольные учебно-тренировочные занятия, соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

### 3. Дополнительные общеобразовательные программы

#### 3.1. ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЗАДАНИЮ

№ п\п	Реализуемые программы физкультурно-спортивной направленности				
		за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета	за счет бюджетных ассигнований бюджетов субъектов Российской Федерации	за счет Бюджетных ассигнований местных бюджетов	за счет физического и (или) юридического лица
1	Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»	-	-	166	-
2	Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы»	-	-	250	-
3	Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шашки»	-	-	31	-
4	Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»	-	-	105	-
	Итого			552	

### 3.2. ПЛАТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

	<b>Образовательные программы физкультурно-спортивной направленности в рамках платных образовательных услуг:</b>			Кол-во занимающ ихся		
<sup>1</sup>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по шахматам	-	-	5	-	-

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН МУ ДО «СШ № 2» 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Наименование объединения	Количество групп	Из них количество групп и год обучения	Средняя наполняемость	Всего обучающихся по плану в минимальном количестве	Всего обучающихся по плану в максимальном количестве (по тарификации)	Продолжитель ность одного занятия (час)	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю/ Учебный год (35 недель)	Сроки реализации программы (года)
		Спортивно-оздоровительная				СО			СО
		СО							
Шахматы	3	3	15-20	45	52	45 минут	2	1,5/52,5	1 год
	1	1	15-20	15	15	1	3	3/105	1 год
Шашки	1	1	15-30	15	15	1	3	3/105	1 год
Лыжные гонки	4	4	15-30	15	60	1,5	3	4,5/157,5	1 год
Лыжные гонки	1	1	15-30	15	19	1,5	2	3/105	1 год
Спортивное ориентирование	1	1	15-30	15	15	1,5	3	4,5/157,5	1 год
Спортивное ориентирование	1	1	15-30	15	15	1,5	2	3/105	1 год
Всего									
Вакансия								0	
Итого часов в МУ ДО «СШ № 2»								48	19880 человеко часов
								1840	

Вид спорта	Наименование групп и год обучения	Количество групп	Всего обучающихся по плану в минимальном количестве	Всего обучающихся по плану в максимальном количестве (по тарификации)	Продолжительность одного занятия (час)	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю/ Учебный год (52 недели)	Сроки реализации программы (года)
Шахматы	НП-1	4	40	61	1,5	3	4,5/234	1 год
	НП-2	5	50	68	1,5-2	3-4	6/312	1 год
	ТГ-1-3	5	30	46	2-3	4-5	12/624	1 год
	ТГ-4	1	6	9	2-3	5	14/728	1 год
Шашки	НП-2	1	10	10	2	3	6/312	1 год
	УТ-4	1	6	6	2	5	10/520	1 год
Лыжные гонки	НП-1	1	12	17	1,5	3	4,5/234	1 год
	УТ-4	1	10	10	2-3	6	16/832	1 год
Спортивное ориентирование	НП-1	1	15	18	1,5	3	4,5	1 год
	НП 2-3	3	12	47	1,5 - 2	3	6	1 год
	ТГ 1-3	5	6	47	1,5 - 3	3 - 4	10	1 год
	ТГ 4-5	0	6	8	2 - 4	4 - 5	14	1 год
	ССМ	3	2	12	1 - 4	6 - 7	18	
	ВСМ	2	1	4	1 - 4	11 - 12	24	
Всего								
Вакансия								
Итого часов в МУ ДО «СП № 2»								



СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЗАДАНИЮ

5.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

5.1.1. Учебный план-график на 2024– 2025 учебный год

№	Наименование рабочих программ	Этап подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Возраст занимающихся для зачисления	Наполняемость групп	Форма аттестации
1	«Спортивное ориентирование»	Спортивно-оздоровительный	3 часа 4,5 часа	108 162	7-17 (включительно)	15-25	Контрольные нормативы
2	«Шахматы»	Спортивно-оздоровительный	1,5 часа 3 часа	54 108	5-17 (включительно)	15-25	Контрольные нормативы
3	«Шашки»	Спортивно-оздоровительный	3 часа	108	5-17 (включительно)	15-25	Контрольные нормативы
4	«Лыжные гонки»	Спортивно-оздоровительный	3 часа 4,5 часа	108 162	6-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы

5.1.2. Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (3; 4,5 часов в неделю) по виду спорта спортивное ориентирование

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю	
		3 час	4,5 час
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	1	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщиков.	1	2
3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1
4.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	4	4
5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	2	3
6.	Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.	1	1
7.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	1	2
8.	Основы туристкой подготовки.	2	1
	<b>Итого часов</b>	<b>13</b>	<b>15</b>
1.	Общая физическая подготовка.	45	80
2.	Специальная физическая подготовка.	22	30
3.	Технико-тактическая подготовка.	27	34
4.	Контрольные упражнения и соревнования.	1	3
	<b>Итого часов</b>	<b>95</b>	<b>147</b>

	<b>Всего часов</b>	<b>108</b>	<b>162</b>
--	--------------------	------------	------------

**5.1.3. Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (1,5; 3; 4,5 часов в неделю) по виду спорта «лыжные гонки»**

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю		
		1,5 часа	3 часа	4,5 часа
Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1	1
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	2	2
2.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	3	4
3.	Краткая характеристика и техники лыжных ходов.	1	3	4
	Итого	4	9	11
Практические занятия				
1.	Общая физическая подготовка	22	45	78
2.	Специальная физическая подготовка	11	23	34
3.	Технико-тактическая подготовка	16	29	37
4.	Контрольные упражнения	1	2	2
	Итого	50	99	151
	Всего	54	108	162

**5.1.4. Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (1,5; 3; часа в неделю) по виду спорта «шашки»**

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю	
		1,5 часа	3 часа
Теоретическая подготовка			
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Исторический обзор развития шашек.	1	1
2	Правила игры. Нотация. Шашечная азбука: доска, шашки, ходы, бой, дамка.	1	1
3	Основы шашечной теории: сущность и цель игры в шашки, основные стадии партии: начало, середина, окончание.	2	6
4	Значение начала (дебют). Идеи дебютов.	1	2
5	Игра в середине партии. Сила центральных шашек перед бортовыми. Фланги. Ударные колонны. «Золотые шашки»	1	5
6	Нормальные окончания. Понятия: размен, запираение, столбняк, петля, застава, вилка, оппозиция. Дамочные окончания (1x1,2x1,3x1).	2	4
7	Композиция – область шашечного творчества. Основные виды (жанры) композиции: проблемы, этюды, задачи, комбинации.	1	1
8	Спортивный режим и гигиена: гимнастика, сон, питание, купание, двигательная активность	1	1
	Итого	10	21
1	Техника борьбы в позиционной игре и окончаниях, подготовка дебютов.	3	5
2	Конкурсы решений, задач, этюдов	3	5
3	Сеансы одновременной игры	4	7
4	Анализ партий и типовых позиций	3	12
5	Тренировочные партии, матчи	5	10
6	Индивидуальные занятия	3	4

7	Квалификационные турниры	15	30
8	Контрольные испытания	1	2
9	Медицинское обеспечение	1	2
10	Общефизическая подготовка	5	8
11	Судейская практика	1	2
	<b>Итого</b>	<b>44</b>	<b>87</b>
	<b>Всего</b>	<b>54</b>	<b>108</b>

**5.1.5. Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (1,5; 3; часа в неделю) по виду спорта «шахматы»**

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю	
		1,5 часа	3 часа
Теоретическая подготовка			
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. История шахмат.	1	1
2	Правила шахмат. Нотация, знакомство с доской.	1	1
3	Название и ходы фигур	1	2
4	Шах, мат, рокировка	1	2
5	Виды ничьей	1	2
6	Ценность фигур	1	2
7	Нападение и защита мат в 1 ход, виды матов	1	3
8	Мат тяжелыми фигурами. Как начинать партию.	1	3
9	Мат ферзем. Взятие на проходе.	1	1
10	Двойной удар. Что делать после дебюта	1	1
11	Связка. Использование большого материально перевеса	1	2
12	Мат ладьей. Мат в 2 хода	1	2
13	Открытое нападение. Открытый шах	-	-
	Итого	12	22
Практические занятия			
1	Мини-игры	6	9
2	Турниры	17	40
3	Тренировочные партии	6	21
4	Анализ сыгранной партии	5	8
5	Конкурс решения задач	5	6
6	Консультативные партии	-	-
7	Сеансы одновременной игры	3	2
	Итого	42	86
	Всего	54	108

**5.2 Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

**5.2.1 Учебный план-график на 2024– 2025 год**

№	Наименование рабочих программ	Этап подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Возраст занимающихся для зачисления	Наполняемость групп	Форма аттестации
1	«Спортивное ориентирование»	НП-1	4,5 часа 6 часов	234 312	8	12-24	Контрольные нормативы
		НП-2	6 часов	312	8	12-24	Контрольные нормативы
		НП-3	8 часов	416			Контрольные нормативы
		ТГ-1	10 часов	520	10	6-12	Контрольные

		ТГ-2	14 часов	728			нормативы
		ТГ-3					
		ТГ-4	14 часов	728	10	6-12	Контрольные нормативы
		ТГ-5					
2	«Шахматы»	ССМ	18 часов	936	14	2-4	Контрольные нормативы
		ВСМ	24 часов	1248	17	1-2	Контрольные нормативы
		НП-1	4,5 часа	234 312	6	10-20	Контрольные нормативы
		НП-2	6 часов	312	8	10-20	Контрольные нормативы
3	«Шашки»	ТГ-1	12 часов	624	10	6-12	Контрольные нормативы
		ТГ-2					
		ТГ-3					
		ТГ-4	14 часов	728	10	6-12	Контрольные нормативы
4	«Лыжные гонки»	НП-1	4,5 часа	234	6	10-20	Контрольные нормативы
		НП-2	6 часов	312	8	10-20	Контрольные нормативы
		ТГ-1	9 часов	468	10	6-12	Контрольные нормативы
		ТГ-2					
5	«Спортивное ориентирование»	ТГ-3					
		ТГ-4	10 часов	520	8	10-20	Контрольные нормативы
		ССМ	18 часов	936	10	6-12	Контрольные нормативы
		ВСМ	24 часов	1248	17	1-2	Контрольные нормативы
6	«Лыжные гонки»	НП-1	4,5 часа	234	9	12	Контрольные нормативы
		НП-2	6 часов	312	9	12	Контрольные нормативы
		НП-3	6 часов	312	9	12	Контрольные нормативы
		ТГ-1	10 часов	520	12	10-20	Контрольные нормативы
		ТГ-2					
		ТГ-3	16 часов	832	12	10-20	Контрольные нормативы
7	«Спортивное ориентирование»	ТГ-4					
		ТГ-5					
8	«Спортивное ориентирование»	ССМ	20 часов	1040	15	4-8	Контрольные нормативы
		ВСМ					

**5.2.2 Учебно-тренировочный план на 52 недели, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в МУ ДО " СШ № 2 " по виду спорта «Спортивное ориентирование».**

№п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2,3	ТЭ-1,2,3	ТЭ-4,5	ССМ	ВСМ	Формы аттестации/контроля
		4,5	6	10	14	18	24	
		часов	часов	часов	часов	часов	часов	
1	Общая физическая подготовка	112	150	208	197	328	312	Выполнение контрольных

								нормативов
2	Специальная физическая подготовка	16	22	83	211	56	450	Выполнение контрольных нормативов
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	10	29	56	87	Выполнение обязательного количества участия, разряд
4	Техническая подготовка	42	41	52	51	150	125	Выполнение обязательной технической программы
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	60	87	146	204	9	200	Опрос, тестирование

**5.2.3 Учебно-тренировочный план на 52 недели, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в МУ ДО " СШ № 2 " по виду «Шахматы»**

№п\п	Виды подготовки	НП-1	НП-2	ТЭ-1,2,3	ТЭ-4	Формы аттестации/контроля
		4,5	6	12	14	
		часов	часов	часов	часов	
1	Общая физическая подготовка	33	25	32	30	Выполнение контрольных нормативов
2	Специальная физическая подготовка	-	-	32	30	Выполнение контрольных нормативов
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	30	80	Выполнение обязательного количества участия
4	Техническая подготовка	85	110	196	233	Выполнение обязательной технической программы
5	Тактическая подготовка	50	68	128	138	Опрос, тестирование
6	Теоретическая подготовка	50	68	128	138	Опрос, тестирование
7	Психологическая подготовка	10	14	30	30	Опрос, тестирование
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	8	9	Выполнение контрольных нормативов

9	Инструкторская практика	-	3	12	12	
10	Судейская практика	-	3	12	12	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	8	8	Прохождение ежегодного мед. осмотра
12	Восстановительные мероприятия	2	3	8	8	

**5.2.4 Учебно-тренировочный план на 52 недели, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в МУ ДО " СШ № 2 " по виду «Шашки»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	НП-2	ТЭ-4	Формы аттестации/контроля
		6	9	
		часов	часов	
1.	Общая физическая подготовка	12	14	Выполнение контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	9	14	Выполнение контрольных нормативов
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	14	Выполнение обязательного количества участия
4.	Техническая подготовка	103	164	Выполнение обязательной технической программы
5.	Тактическая подготовка	140	164	Опрос, тестирование
6.	Теоретическая подготовка			
7.	Психологическая подготовка			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	9	Выполнение контрольных нормативов  Прохождение ежегодного мед. осмотра
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия			
10.	Восстановительные мероприятия			
11.	Инструкторская практика	3	9	
12.	Судейская практика			

**5.2.5 Учебно-тренировочный план на 52 недели, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в МУ ДО " СШ № 2 " по виду «Лыжные гонки»**

№	Виды подготовки	НП-1	ТЭ-4	Формы аттестации/контроля
---	-----------------	------	------	---------------------------

п\п		4,5	16	
		часов	часов	
1	Общая физическая подготовка	140	270	Выполнение контрольных нормативов
2	Специальная физическая подготовка	50	285	Выполнение контрольных нормативов
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	40	Выполнение обязательного количества участия, разряд
4	Техническая подготовка	30	60	Выполнение обязательной технической программы
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	4	161	Опрос, тестирование
6.	Инструкторская и судейская практика		8	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	



## 5.3 Календарный план воспитательной работы

### 5.3.1 Спортивное ориентирование

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий, после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления</li> </ul>	В течение года

		иммунитета	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	<b>Практическая подготовка</b>		
	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией.	В течение года

### 5.3.2 Шахматы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и	В течение года

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение гос. символов (герба, флага, гимна), готовность к служению Отечеству, его защите на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3	Воспитание патриотизма, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	Использование российского флага и гимна при проведении церемоний награждения участников соревнований. Обязательное ношение формы сборной России членам списочного состава сборной России.	В течение года
3.4	Готовность к служению Отечеству, его защите	Сдача норм ГТО	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

### 5.3.3. Шашки

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и	В течение года

		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

	(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

#### 5.3.4 Лыжные гонки

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного	В течение года

		отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Медико-биологическое исследование	Обязательное прохождение диспансеризации спортсменами	В течение года, по графику диспансеризации
2.3.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## 5.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбы с ним.

### 5.4.1 Спортивное ориентирование

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки)



				дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

о мастерства		контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		
-----------------	--	---	--	--

## 5.4.2 Шахматы

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»))»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этап совершенствования спортивного	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

#### 5.4.3. Шашки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

#### 5.4.4 Лыжные гонки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

**УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**  
**по подготовке к соревнованиям**  
**в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта**  
**(при наличии финансирования)**

№ п/п	Мероприятия	Продолжительность (кол-во дней )	Сроки проведения	Количество участников	Место проведения
1	2	3	4	5	6
1	Тренировочные сборы в условиях летнегодетского оздоровительного лагеря	От 14 до 21 дня	Июнь-август	3-5% от общего состава обучающихся	Таштагольский район
2	Программа вечерних спортивных площадок	Июль-август			

Для обеспечения спортивной подготовки в каникулярный период, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку

по дополнительной общеразвивающей программе , организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса .

## КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### *Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий*

Контрольное мероприятие	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	
	1	2
Контрольные испытания по физической подготовке	4	от 4 до 12 часов
Итоговая аттестация		май

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по образовательным программам могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающих образовательную программу в сокращенные сроки, в соответствии с решением руководства МБУ ДО ДЮСШ



## 8. РАСШИФРОВКА

**Распределение учебной нагрузки среди тренеров – преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Таштагола на 2024 -2025 учебный год. МУНИЦИПАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ**

Ф.И.О. тренера - преподавателя	Вид спорта	Количество групп СО	Количество учащихся по плану в минимальном количестве	Количество учащихся в максимальном кол-ве	Количество часов в неделю
1	2	3	4	5	6
1. Косачёва Е.В.	л\гонки	8	120	135	30
2 Смурыгин А.А.	волейбол	3	45	60	18
3.Шауро О.А.	Баскетбол, волейбол, офп	6	90	110	36
4.Смолярчук О.С.	Волейбол, офп	3	45	45	18
5. Пятов К.Н.	ОФП	3	45	45	18
6. Калинович С.М.	Спорт\гимнастика	7	105	115	36
7.Байлагашев И.И	л\гонки	5	75	100	30
8.Попеляева Н.В.	л\гонки, офп	6	90	120	36
9.Казека Р.А.	баскетбол	6	90	90	36
10. Гриднева О.В.	л\ гонкиОФП	8	150	155	24
11. Туров О.Г. Чеботаева Н.А.	волейбол,н\теннис	3	30	30	12
12. Новикова Т.В.	л\гонки	3	45	45	18
13. Бедарева Ж.В.	Волейбол	1	15	20	6
3. Бредихина А.В.	Волейбол, баскетбол	3	45	45	18
Итого кол-во групп детей и учебных часов		64	990	1115	336
Вакансия					3
Всего учебных часов:		336			339

Определение учебной (тренировочной) нагрузки тренеров-преподавателей, а также ее изменение осуществляются с учетом особенностей реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060078

Владелец Мальцев Феликс Александрович

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025