

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
Протокол № 10 от «07» 09 2016 г.

УТВЕЖДЕНО:
приказом директор ГБУ ДО НАО
Дворец спорта «Норд»
от «12» сентябре 2016 г. № 324

**Учебный план
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2016 –2017 год**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые тренировочные занятия (теоретические и практические) 37 учебных недель;
- Работа по индивидуальным планам;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и контроль;
- Медицинский осмотр;
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий воспитанников и обучающихся в ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»:

- Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», исходя из дополнительных образовательных общеразвивающих программ по видам спорта, определяющих объём тренировочной работы, требования к уровню подготовки;
- Расписание тренировочных занятий утверждается директором ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» по представлению педагогами дополнительного образования с учётом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм;
- Деятельность осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

Стратегическая цель ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

- Повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, улучшение физической подготовленности, физического развития детей и молодёжи.

Основные задачи ГБУ ДО НАО «Дворец спорта Норд»

- ***создание условий для:***
 - *Реализации* федеральных, региональных и муниципальных целевых программ направленных на развитие физической культуры и спорта;
 - *Обеспечения* равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи;
 - *Формирования* у детей и подростков устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, повышения уровня образованности в области здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
 - *Улучшения* качества физического воспитания и образования населения;
 - *Агитации* и пропаганды здорового образа жизни;
 - *Укрепления* материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.

В ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» культивируются 10 видов спорта, что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Учебный план разработан на основе дополнительных образовательных общеразвивающих программ по видам спорта и утвержденных ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд».

Учебный план включает в себя этапы обучения: по общеразвивающим программам:

- оздоровительный этап (весь период обучения).

Учебный план разрабатывается из расчета 37 недель занятий непосредственно в условиях ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд».

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. **Тактическая подготовка** включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия направленные для достижения намеченной цели в данном виде спорта. Основная задача выбор средств, форм и методов ведения игры (боя), против конкретного соперника, в конкретных условиях.

4. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

5. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

6. **Контрольно-нормативные** мероприятия проводятся в целях объективного определения освоения обучающимися образовательных общеразвивающих программ.

7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности воспитанников ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд». Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. **Медицинское обследование.** Проводится с целью определения группы здоровья и определения пригодности для занятий в группах по видам спорта. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

Разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для педагогов дополнительного образования по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

Проведение педагогических советов в рамках ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд». Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение окружных и городских спартакиад школьников.

Организация и проведение городских и окружных соревнований.

Аттестация педагогов дополнительного образования ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд».

Повышение квалификации:

- Изучение передового опыта работы в области дополнительного образования, спорта и физической культуры.
- Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.
- Участие в окружных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
- Обеспечение современной методической литературой.
- Изучение правил соревнований и изменений в них.
- Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.
- Самообразование.
- Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Объёмы тренировочной нагрузки (37 недель)

Направленность программ		Весь период обучения
		Количество часов/ длительность занятий в неделю (часов)
Общеобразовательным программам		
Бокс Баскетбол Волейбол Кобудо Лыжные гонки Северное многоборье Пауэрлифтинг Плавание Тхэквондо Мини-футбол	Оздоровительный этап	37/ 1 74/ 2 111/ 3 148/ 4 185/ 5 222/ 6

**Образовательные программы,
реализуемые в ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
по возрасту обучающихся, сроку и виду программ**

Образовательная программа	Возраст обучающихся	Срок реализации программ	Вид образовательной программы
<p><u>Лыжные гонки</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 29 января 2016 г. № 46</p>	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<p><u>Баскетбол</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 29 января 2016 г. № 46</p>	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<p><u>Пауэрлифтинг</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 29 января 2016 г. № 46</p>	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<p><u>Плавание</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 29 января 2016 г. № 46</p>	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<p><u>Волейбол</u> Дополнительная образовательная</p>	Оздоровительный этап		

<p>общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 29 января 2016 г. № 46</p>	<p>для детей и взрослых</p>	<p>3 года</p>	<p>общеразвивающая</p>
<p><u>Северное многоборье</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 29 января 2016 г. № 46</p>	<p>Оздоровительный этап</p>		
	<p>для детей и взрослых</p>	<p>3 года</p>	<p>общеразвивающая</p>
<p><u>Бокс</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 29 января 2016 г. № 46</p>	<p>Оздоровительный этап</p>		
	<p>для детей и взрослых</p>	<p>3 года</p>	<p>общеразвивающая</p>
<p><u>Мини-футбол</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 29 января 2016 г. № 46</p>	<p>Оздоровительный этап</p>		
	<p>для детей и взрослых</p>	<p>3 года</p>	<p>общеразвивающая</p>
<p><u>Тхэквондо</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 29 января 2016 г. № 46</p>	<p>Оздоровительный этап</p>		
	<p>для детей и взрослых</p>	<p>3 года</p>	<p>общеразвивающая</p>

Восточное боевое единоборство «кобудо» Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 29 января 2016 г. № 46	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая

Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

№ п/п	Наименование деятельности	Наличие
1	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> • Игровой зал • Методический кабинет • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
2	Бокс	<ul style="list-style-type: none"> • Боксерский зал • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
3	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> • Игровой зал • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
4	Кобудо	<ul style="list-style-type: none"> • Боксерский зал • Методический кабинет • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
5	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> • Лыжные трассы • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
6	Северное многоборье	<ul style="list-style-type: none"> • Лыжные трассы • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
7	Пауэрлифтинг	<ul style="list-style-type: none"> • Тренажерный зал • Методический кабинет • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение •

8	Плавание	<ul style="list-style-type: none"> • Зал сухого плавания • Плавательный бассейн • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
9	Мини-футбол	<ul style="list-style-type: none"> • Игровой зал. • Методический кабинет • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы; • Методическое обеспечение
10	Тхэквондо	<ul style="list-style-type: none"> • Методический кабинет • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение • Боксерский зал

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.

Приложение 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения баскетбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2016 -2017 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
		1
I.	Теоретические сведения	4
	Воспитательная работа	3
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	26
3.	Техническая подготовка	58
4.	Тактическая подготовка	22
5.	Игровая	28
6.	Контрольные и календарные игры	10
7.	Восстановительные мероприятия	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-
9.	Контрольные испытания	8
10.	Медицинское обследование	3
	Итого часов:	222

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
« ___ » _____ 20__ г.

Приложение 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения волейбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2016 -2017 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
I.	Теоретические сведения	4
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	124
2.	Специальная физическая подготовка	14
3.	Техническая подготовка	58
4.	Тактическая подготовка	8
5.	Игровая	-
6.	Контрольные и календарные игры	12
7.	Восстановительные мероприятия	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-
9.	Контрольные испытания	-
10.	Медицинское обследование	2
Итого часов:		222

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
« ___ » _____ 20__ г.

Приложение 3

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения мини-футбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2016 -2017 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
		I.
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	124
2.	Специальная физическая подготовка	14
3.	Техническая подготовка	58
4.	Тактическая подготовка	8
5.	Игровая	-
6.	Участие в соревнованиях	12
7.	Восстановительные мероприятия	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-
9.	Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные)	-
10.	Медицинское обследование	2
Итого часов:		222

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.

Приложение 4

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения лыжных гонок ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2016 -2017 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
		I.
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	142
2.	Специальная физическая подготовка	36
3.	Техническая подготовка	20
4.	Инструкторская и судейская практика	-
5.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	10
6.	Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные)	2
7.	Медицинское обследование	2
8.	Восстановительные мероприятия	-
9.	Теоретические сведения	-
10.	Практические занятия	-
Итого часов:		222

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
« ___ » _____ 20__ г.

Приложение 5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения пауэрлифтинга ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2016 -2017 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
		I.
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	120
2.	Специальная физическая подготовка	78
3.	Участие в соревнованиях	10
4.	Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные)	2
5.	Тренерская и судейская практика	-
6.	Медицинское обследование	2
7.	Восстановительные мероприятия	-
Итого часов:		222

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.

Приложение 6

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения плавания ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2016 -2017 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
		I.
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка на суше и воде	109
2.	Специальная физическая подготовка и СТП	102
3.	Инструкторская и судейская практика	-
4.	Участие в соревнованиях	6
5.	Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные)	4
6.	Восстановительные мероприятия	-
7.	Медицинское обследование	1
Итого часов:		222

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
« ___ » _____ 20__ г.

Приложение 7

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения восточного боевого единоборства «КОБУДО» ГБУ ДО НАО
«Дворец спорта «Норд»
на 2016 -2017 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
		6
I.	Теоретические сведения	
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	141
2.	Специальная физическая подготовка	46
3.	Технико-тактическая подготовка	16
4.	Контрольно-переводные испытания	5
5.	Контрольные соревнования	4
6.	Инструкторская и судейская практика	1
7.	Медицинское обследование	2
8.	Восстановительные мероприятия	1
Итого часов:		222

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
« ___ » _____ 20__ г.

Приложение 8

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения бокса ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2016 -2017 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
		I.
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	46
2.	Специальная физическая подготовка	50
3.	Технико-тактическая подготовка	60
4.	Контрольно-переводные испытания	6
5.	Контрольные соревнования	24
6.	Инструкторская и судейская практика	10
7.	Восстановительные мероприятия	10
8.	Медицинское обследование	6
Итого часов:		222

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.

Приложение 9

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения северного многоборья ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2016 -2017 учебный год

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы
			ОГ
			1
I.	Теоретические сведения		12
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка		80
2.	Специальная физическая подготовка		40
3.	Техническая подготовка		31
4.	Тактическая подготовка		30
5.	Интегральная подготовка		-
6.	Инструкторская и судейская практика		-
7.	Участие в соревнованиях		12
8.	Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные)		-
9.	Медицинское обследование		8
10.	Восстановительные мероприятия		-
	Итого часов:		222

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.

Приложение 10

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения тхэквондо ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2016 -2017 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
		I.
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	103
2.	Специальная физическая подготовка	28
3.	Технико-тактическая подготовка	51
4.	Контрольно-переводные испытания	4
5.	Контрольные соревнования	15
6.	Инструкторская и судейская практика	2
7.	Восстановительные мероприятия	-
8.	Медицинское обследование	4
Итого часов:		222