

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4 от «01» 09 2020 г.

УТВЕЖДЕНО:  
приказом директор ГБУ ДО НАО  
Дворец спорта «Норд»  
от «10» сентября 2020 г. № 91

Учебный план  
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
на 2020 –2021 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 9 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) исходя из образовательной программы и календарно-тематического планирования на конкретную группу	
<b>Общеобразовательным программам</b>		
Бокс	Оздоровительный этап	37/ 1
Баскетбол		74/ 2
Волейбол		111/ 3
Лыжные гонки		148/ 4
Северное многоборье		185/ 5
Пауэрлифтинг		222/ 6
Плавание		296/ 8
Тхэквондо		
Мини-футбол		
Адаптивная плавание		
Адаптивная пауэрлифтинг		

**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
<u><b>Лыжные гонки</b></u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 10 сентября 2020 г. № 91	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u><b>Баскетбол</b></u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 05 июня 2019 г. № 317	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u><b>Пауэрлифтинг</b></u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 05 июня 2019 г. № 317	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u><b>Плавание</b></u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 05 июня 2019 г. № 317	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u><b>Волейбол</b></u>	Оздоровительный этап		

<p>Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 05 июня 2019 г. № 317</p>	<p>для детей и взрослых</p>	<p>3 года</p>	<p>общеразвивающая</p>
<p><b><u>Северное многоборье</u></b> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 05 июня 2019 г. № 317</p>	<p>Оздоровительный этап</p>		
<p><b><u>Бокс</u></b> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 05 июня 2019 г. № 317</p>	<p>для детей и взрослых</p>	<p>3 года</p>	<p>общеразвивающая</p>
<p><b><u>Мини-футбол</u></b> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 05 июня 2019 г. № 317</p>	<p>Оздоровительный этап</p>		
<p><b><u>Тхэквондо</u></b> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 05 июня 2019 г. № 317</p>	<p>для детей и взрослых</p>	<p>3 года</p>	<p>общеразвивающая</p>

<u><b>Адаптивная плавание</b></u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 05 июня 2019 г. № 317	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u><b>Адаптивная пауэрлифтинг</b></u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 05 июня 2019 г. № 317	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"> <li>• Игровой зал</li> <li>• Методический кабинет</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
2	Бокс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Боксерский зал</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
3	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровой зал</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
4	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лыжные трассы</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>

5	Северное многоборье	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лыжные трассы</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
6	Пауэрлифтинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренажерный зал</li> <li>• Методический кабинет</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
7	Плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зал сухого плавания</li> <li>• Плавательный бассейн</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
8	Мини-футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровой зал.</li> <li>• Методический кабинет</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы;</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
9	Тхэквондо	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методический кабинет</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> <li>• Боксерский зал</li> </ul>
10	Адаптивная плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зал сухого плавания</li> <li>• Плавательный бассейн</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>
11	Адаптивная пауэрлифтинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренажерный зал</li> <li>• Методический кабинет</li> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование</li> <li>• Учебные программы</li> <li>• Методическое обеспечение</li> </ul>



Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
« 1 » сентября 2020 г.

Приложение 1

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения баскетбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
на 2020 -2021 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		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
<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
«1» сентября 2020 г.

Приложение 2

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения волейбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
на 2020 -2021 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
<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
« 1 » сентября 2020г.

Приложение 3

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения мини-футбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
на 2020 -2021 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.	Участие в соревнованиях	10
7.	Восстановительные мероприятия	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-
9.	Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные)	2
10.	Медицинское обследование	2
<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
« 1 » сентября 2020 г.

Приложение 4

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**групп отделения лыжных гонок ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2020 -2021 учебный год**

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы
			ОГ
			1
I.	Теоретические сведения		10
II.	Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка		180
2.	Специальная физическая подготовка		46
3.	Техническая подготовка		40
4.	Инструкторская и судейская практика		-
5.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)		16
6.	Тестирование, контрольные испытания (приемные и переводные)		2
7.	Медицинское обследование		2
<b>Итого часов:</b>			<b>296</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета

« 1 » сентября 2020 г.

Приложение 5

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения пауэрлифтинга ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
на 2020 -2021 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
I.	Теоретические сведения	10
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	-
<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения плавания ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
на 2020 -2021 учебный год

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы
			ОГ
			1
I.	Теоретические сведения		4
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
	<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета

« 1 » сентября 2020г.

Приложение 7

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения бокса ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
на 2020 -2021 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
I.	Теоретические сведения	6
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	98
2.	Специальная физическая подготовка	40
3.	Технико-тактическая подготовка	40
4.	Контрольно-переводные испытания	6
5.	Контрольные соревнования	8
6.	Инструкторская и судейская практика	12
7.	Восстановительные мероприятия	6
8.	Медицинское обследование	6
<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета

« 1 » сентября 2020 г.

Приложение 8

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**группы отделения северного многоборья ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»**  
**на 2020 -2021 учебный год**

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)	2
9.	Медицинское обследование	6
10.	Восстановительные мероприятия	-
<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>



Рассмотрен на заседании  
педагогического совета

« 1 » сентября 2020г.

Приложение 9

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
группы отделения тхэквондо ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
на 2020 -2021 учебный год

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы
			ОГ
			1
I.	Теоретические сведения		15
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
		<b>Итого часов:</b>	<b>222</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета

« 1 » сентября 2020г.

Приложение 10

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения адаптивного плавания ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
на 2020 -2021 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
I.	Теоретические сведения	4
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
<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета

«1» сентября 2020 г.

Приложение 11

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
групп отделения адаптивного пауэрлифтинга ГБУ ДО НАО «Дворец спорта  
«Норд» на 2020 -2021 учебный год

Годы подготовки		Учебные группы
		ОГ
Содержание занятий		1
I.	Теоретические сведения	10
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	-
<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>