

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО ДООПЦ

*Неустроева* И.С.Неустроева  
«01» сентября 2017 г.

## Учебный план МАОУ ДО ДООПЦ на 2017-2018 учебный год

*Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей программа «Лыжные гонки»*

### Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы				
			1 г/о	2 г/о	3 г/о	1 г/о	2 г/о	3 г/о		
1.	Теоретическая подготовка	17	17	20	20	25		25		
2.	Практическая подготовка	291	291	392	392	463		655		
3.	Врачебный контроль	4	4	4	4	12		12		
4.	Инструкторская практика					20		30		
5.	Восстановительные мероприятия					104		110		
6.	Психологическая подготовка									
	Итого часов за год:	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>		<b>832</b>		

*Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей программа «Горнолыжный спорт»*

### Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы				
			1 г/о	2 г/о	3 г/о	1 г/о	2 г/о			
1.	Теоретическая подготовка			20			25			
2.	Практическая подготовка			392			567			
3.	Врачебный контроль			4			12			
4.	Инструкторская практика						20			
5.	Восстановительные мероприятия						104			
6.	Психологическая подготовка									
	Итого часов за год:			<b>416</b>			<b>728</b>			

*Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-технической направленности дополнительного образования детей программа «Авиамodelный спорт»*

### Спортивно-техническая направленность

№ п/п	Раздел программы	ГНП	
		1 г.о.	
I.	Теоретическая подготовка	68	
II.	Практическая подготовка		
1	Изготовление моделей	204	
2	Запуск моделей	16	
3	Общая физическая подготовка	20	

4	Контрольные нормативы и соревнования	4	
	Итого часов	312	

**Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей программа «Бадминтон»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п / п	Виды подготовки	Этапы подготовки								
		СО		НП			УТГ			
		Годы подготовки								
				1-й	2-й	3-й	1-й	2-й		
1	Теоретическая			8	12	12	16	18		
2	Общая физическая			106	140	140	88	92		
3	Специальная физическая			35	60	60	81	92		
4	Техническая			116	183	183	221	268		
5	Тактическая			37	56	56	68	88		
6	Интегральная				38	38	68	88		
7	Инструкторская и судейская практика				7	7	10	10		
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана								
9	Контрольные испытания			10	16	16	20	20		
10	Восстановительные мероприятия						52	52		
	Всего часов за 52 недели			312	416	416	624	728		

**Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей программа «Баскетбол»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

Разделы подготовки	Программный материал	Год обучения		
		ГНП 1 г.о.	ГНП 2 г/о	ГНП 3 г/о
		8 лет	9-10 лет	9-10 лет
		6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1
	2. Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	1	1
	3. Строение и функции организма человека	1	1	1
	4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	1
	5. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
	6. Техническая подготовка		1	1
	7. Тактическая подготовка		1	1
	8. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований.	1	1	1
	9. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.	6	14	14
	10. Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1
	Зачеты по теоретической подготовке	2	2	2
	<b>Итого:</b>	15	25	25
Практическая подготовка	1. Общая физическая подготовка	96	121	121
	2. Специальная физическая подготовка	46	71	71
	3. Техническая подготовка	85	103	103
	4. Тактическая подготовка	36	42	42
Игровая		96	24	24

Контрольные и календарные игры	46	20	20
Восстановительные мероприятия	85	-	-
Инструкторская и судейская практика	36	-	-
Контрольные испытания	96	6	6
Медицинское обследование	46	4	4
<b>Итого:</b>	<b>297</b>	<b>391</b>	<b>391</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>

*Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей программа «Бокс»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки							
		СО		НП			УТГ		
		Годы подготовки							
		1-й		1-й	2-й	3-й		2-й	
1	Теоретическая	6		6		6			
2	Общая физическая	178		178		160			
3	Специальная физическая	90		60		80			
4	Техническая	30		60		6			
5	Тактическая					160			
6	Инструкторская и судейская практика					80			
7	Медицинский контроль	4		4		6			
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана							
9	Контрольные испытания	4		4		6			
10	Восстановительные мероприятия								
	Всего часов за 52 недели	312		312		416			

*Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей программа «Борьба самбо»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки							
		СО		НП			УТГ		
		Годы подготовки							
					2-й		1-й		
1	Теоретическая	12			16		22		
2	Общая физическая	113			115		128		
3	Специальная физическая	49			80		113		
4	Технико-тактическая	108			147		241		
5	Психологическая	10			10		24		
6	Инструкторская и судейская практика						6		
7	Контрольные соревнования	4			16		24		
8	Контрольно-переводные испытания	12			12		14		

9	Восстановительные мероприятия			10		40			
10	Медицинское обследование	4		10		12			
	Всего часов за 52 недели	312		416		624			

**Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей программа «Плавание»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Разделы программы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
		СОГ	ГНП 1 г/о		УТГ 1 г/о	УТГ 2 г/о	
1.	Физическая подготовка на суше и в воде В т.ч.: ОФП СФП и СТП	148	296		554	654	
		85	171		270	300	
		63	125		284	354	
2.	Соревнования и контрольные испытания	6	6		16	18	
3.	Теоретическая подготовка	6	6		26	20	
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-		8	12	
5.	Восстановительные мероприятия	-	-		12	16	
6.	Медицинское обследование	4	4		8	8	
7.	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>12</b>	<b>14</b>	
8.	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>156</b>	<b>312</b>		<b>624</b>	<b>728</b>	

**Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей программа «Пауэрлифтинг»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки							
		НП			УТГ				
		Годы подготовки							
			1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4 и 5-й
1	Теоретическая		6	6					
2	Общая физическая		178	219					
3	Специальная физическая		60	80					
4	Техническая		60	101					
5	Тактическая								
6	Инструкторская и судейская практика								
7	Медицинский контроль		4	4					
8	Участие в соревнованиях		Согласно календарного план!			!	!	!	
9	Контрольные испытания		4	6					
10	Восстановительные мероприятия								
	Всего часов за 52 недели		312	416					

**Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей программа «Футбол»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

Раздел	Программный материал	Год обучения (УТГ)
--------	----------------------	--------------------

Ы ПОДГОТОВКИ		1 год	2 год		
		10-11 лет	12-13 лет		
		12 часов в неделю	14 часов в неделю		
Теоретическая подготовка	1.Физическая культура и спорт в России	1	1		
	2.Развитие футбола в России и за рубежом	1	1		
	3.Строение и функции организма человека	1	2		
	4.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1		
	5.Врачебный контроль и самоконтроль	1	2		
	6.Физиологические основы спортивной тренировки				
	7.Общая и специальная физ. Подготовка	1	2		
	8.Техническая подготовка	2	2		
	9.Тактическая подготовка	2	4		
	10.Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.	1	1		
	11.Методика обучения и тренировки	1	1		
	12.Планирование спортивной тренировки и учет		1		
	13.Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.	2	3		
	14.Установка перед игрой и разбор проведенной игры.	20	23		
	15.Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1		
	Зачеты по теоретической подготовке	3	3		
	<b>Итого:</b>	40	46		
Практическая подготовка	1.Общая физическая подготовка	150	169		
	2.Специальная физическая подготовка	60	68		
	3.Техническая подготовка	219	230		
	4.Тактическая подготовка	67	120		
Учебные и тренировочные игры		42	46		
Контрольные игры и соревнования		36	38		
Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов		10	12		
Восстановительные мероприятия		По специальному плану			
<b>Итого:</b>		<b>584</b>	<b>683</b>		
<b>Общее количество часов</b>		<b>624</b>	<b>728</b>		

*Дополнительная коррекционная программа дополнительного образования детей для обучающихся учреждений VIII вида программа «Хозяюшка»*

**Социально-педагогическая направленность**

Программный материал	Обучающиеся 10 – 13 лет	Обучающиеся 14 – 17 лет
Основы знаний	12	12
Легкая атлетика	50	50
Гимнастика	40	40
Лыжная подготовка	60	65

Подвижные игры	50	20
Спортивные игры	20	55
Коррекционные упражнения	40	30
Восстановительные мероприятия	25	20
Врачебно – педагогический контроль	15	20
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

*Программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста»*

**Физкультурно-спортивная направленность**

№ п/п	ТЕМА	возраст	
		5 лет	6 лет
I	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ	3	3
II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	28	28
2	ГИМНАСТИКА	25	25
3	ЭЛЕМЕНТЫ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ	20	20
4	ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР	35	35
5	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	41	26
6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		15
III	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	4	4
	ИТОГО:	156	156

*Программа подготовки водителей транспортных средств категории «В»*

**Профессиональная подготовка**

Учебные предметы	Количество часов		
	Всего	В том числе	
		Теоретические занятия	Практические занятия
<b>Учебные предметы базового цикла</b>			
Основы законодательства в сфере дорожного движения	42	30	12
Психофизиологические основы деятельности водителя	12	8	4
Основы управления транспортными средствами	14	12	2
Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии	16	8	8
<b>Учебные предметы специального цикла</b>			
Устройство и техническое обслуживание транспортных средств категории «В» как	20	18	2

объектов управления			
Основы управления транспортными средствами категории «В»	12	8	4
Вождение транспортных средств категории «В» (с механической трансмиссией/с автоматической трансмиссией) «1»	56/0	-	56/0
<b>Учебные предметы профессионального цикла</b>			
Организация и выполнение грузовых перевозок автомобильным транспортом	8	8	
Организация выполнения пассажирских перевозок автомобильным транспортом	6	6	
<b>Квалификационный экзамен</b>			
Квалификационный экзамен	4	2	2
Итого	190/0	100	90/0

«1» Вождение проводится вне сетки учебного времени. По окончании обучения вождению на транспортном средстве с механической трансмиссией обучающийся допускается к сдаче квалификационного экзамена на транспортном средстве с механической трансмиссией.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **к учебному плану ДООПЦ на 2017-2018 учебный год**

Цель: Создание эффективной образовательно-воспитательной системы, обеспечивающей воспитание гражданина, оздоровление детей, формирование всесторонне развитой личности, реализацию запросов старших школьников на профессиональную подготовку технической направленности, интеграция дополнительного и общего образования. Воспитание человека, гражданина.

Основные задачи:

1. Осуществлять работу по развитию дополнительных образовательных услуг, отвечающих интересам и запросам обучающихся и их родителей (законных представителей), а также оказанию платных услуг населению.
2. Проведение целенаправленной работы по изучению и распространению передового педагогического опыта по формированию здорового образа жизни, развитию массового спорта.
3. Проводить систематическую работу по мониторингу, оценке эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с детьми.
4. Содействовать укреплению здоровья, повышению общего уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма в условиях Крайнего Севера, обеспечив направленное развитие его физических качеств, гармоничную и разностороннюю подготовленность.
5. Подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной области.
6. Добиваться стабильности занимающегося состава. Повышение сохранности контингента в группах начальной подготовки и оздоровительной направленности.
7. Координация и оказание организационной помощи дошкольным учреждениям образования района в проведении спортивно-оздоровительной работы, также популяризации здорового образа жизни среди населения района.
8. Популяризация регулярных занятий физической культурой, спортом, путем проведения районных и городских конкурсов, соревнований, праздников с привлечением широкого круга населения района.

В учреждении МАОУ ДО ДООПЦ в работе реализуется четыре направленности:

- 1. Физкультурно-спортивная**
- 2. Спортивно-техническая**
- 3. Социально-педагогическая**
- 4. Профессиональная подготовка**

Учебный план разработан на основе программ:

### **Профессиональная подготовка**

1. «Программа профессиональной подготовки водителей транспортных средств категории «В», на основе примерной программы профессиональной подготовки водителей транспортных средств категории «В», утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 декабря 2013 г. №1408.

### **Физкультурно - спортивная направленность**

1. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Лыжные гонки» на основе программы «Лыжные гонки. Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Москва «Советский спорт» 2009 год.
2. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Горные лыжи» на основе программы «Горнолыжный спорт. Для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства». Москва 1986 год.
3. «Программа для детей дошкольного возраста 3 группы здоровья» на основе региональной программы «Север» под редакцией В.М.Андрейшиной, О. А. Ауходеевой.



4. Программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста» на основе программы «Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду. В.И. Логинова, Санкт-Петербург «Акцидент» 1997 год.
5. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Бадминтон» на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по бадминтону, издательства «Советский спорт», Москва, 2010 года.
6. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Баскетбол» на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2008 года.
7. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Бокс» на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по боксу, издательства «Советский спорт», Москва, 2005 года под редакцией А.О.Акопян и др.
8. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Борьба самбо» на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, УОР, по самбо, издательства «Советский спорт», Москва, 2005 года под редакцией С.Е. Табакова, С.В.Елисеева, А.В.Конакова.
9. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Плавание» на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, ШОР по плаванию, издательства «Советский спорт», Москва, 2004 года под редакцией А.А.Кашкина, О.И.Попова, В.В.Смирнова. Л. П. Макаренко.
10. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Пауэрлифтинг» Программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, подготовленной заслуженным тренером России Бычков А.Н. г. Красноярск. 1999 г., утвержденной Президентом федерации Пауэрлифтинга России В.В.Богачёвым.
11. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Футбол» на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ по футболу, издательства «Советский спорт», Москва, 2010 года под редакцией В.П.Губы и П.В.Квашука; Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по мини-футболу, под редакцией Андреева С.Н. и др., М., Советский спорт, 2010.

#### **Спортивно-техническая направленность**

1. Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-технической направленности дополнительного образования детей «Авиамодельный спорт» на основе программы для внешкольных учреждений под редактированием М.Б. Коваля, Москва «Просвещение» 1988 год.

#### **Социально-педагогическая направленность**

1. Дополнительная коррекционная программа дополнительного образования детей «Хозяюшка» для обучающихся с ОВЗ. Под редактированием В.В. Воронковой, Москва «Просвещение» 1999 год. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы. М. «Просвещение». 2012 года. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы: 5-9 классы. М. Гуман. Изд. Центр ВЛАДОС. 2001 года.

Учебный план ориентирован на дифференциацию и индивидуализацию процесса обучения, оздоровления детей, пропаганду здорового образа жизни, массовое вовлечение детей регулярными занятиями физической культурой и спортом, профилактику

правонарушений и привлечения «трудных» подростков к занятиям физкультурой и спортом, активное участие родителей в учебно-тренировочном процессе.

Учебный план состоит из следующих образовательных областей:

- лыжные гонки (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль, инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- горнолыжный спорт (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль, инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- авиамодельный спорт (теоретическая подготовка, практическая подготовка, контрольные нормативы)
- бадминтон (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- баскетбол (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- бокс (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- борьба самбо (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- плавание (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- пауэрлифтинг (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- футбол (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебный контроль инструкторская практика, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка)
- «Хозяюшка» программа для обучающихся учреждений УИИ вида (теоретическая подготовка, практическая подготовка, восстановительные мероприятия, врачебно – педагогический контроль)
- программа для детей дошкольного возраста 3 группы здоровья (теоретическая подготовка, практическая подготовка, врачебно – педагогический контроль, тестирование)
- общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста (теоретическая подготовка, практическая подготовка, контрольные нормативы)
- профессиональная подготовка водителей категории «В» (основы законодательства в сфере дорожного движения, психофизиологические основы деятельности водителя, основы управления транспортными средствами, первая помощь при дорожно-транспортном происшествии, устройство и обслуживание транспортных средств категории «В» как объектов управления, основы управления транспортными средствами категории «В», вождение транспортных средств категории «В», организация и выполнение грузовых перевозок автомобильным транспортом, организация и выполнение пассажирских перевозок автомобильным транспортом).

При составлении учебного плана соблюдена преемственность между ступенями обучения, сбалансированность между циклами, видами подготовки. Уровень недельной учебной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимой.

Распределение часов по образовательным областям:

Образовательная область	Итого часов
Лыжные гонки	4108
Горнолыжный спорт	1560
Авиамодельный спорт	312
Бадминтон	2808
Баскетбол	1352
Бокс	1352
Борьба самбо	1820
Плавание	3536
Пауэрлифтинг	728
Футбол	1872
«Хозяюшка» программа для обучающихся	312

учреждений УШ вида	
Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста	2028
Профессиональная подготовка	190
Итого	21978

#### Первая ступень обучения

Этап спортивно-оздоровительной работы среди детей является базой для получения основ физической подготовки.

Оздоровительные группы – 18 (270 человек)

Социально-педагогические группы - 1 (15 человек)

#### Вторая ступень обучения

Начальный этап подготовки по избранному виду спорта. На второй ступени закладывается фундамент общей физической подготовки необходимый для овладения навыками и умениями по избранному виду спорта.

Группы начальной подготовки - 21 (330 человек)

#### Третья ступень обучения

Этап углублённой подготовки по избранному виду спорта. На третьей ступени развитие и закрепления умений и навыков по избранному виду спорта, направленных на достижения высоких технических результатов.

Учебно-тренировочные группы – 14 (189 человек)

#### Профессиональная подготовка

Обучение по программе «Подготовка водителей транспортных средств категории «В».

Квалификационными требованиями являются:

- управление одиночными и грузовыми автомобилями в различных дорожных и метеорологических условиях и ограниченных проездах;
- заправка автотранспортного средства топливом, смазочными материалами и охлаждающей жидкостью;
- оказание первой медицинской помощи пострадавшим при дорожно-транспортных происшествиях;
- выполнение работ по контрольному осмотру автомобилей перед выездом на линию и ежедневному техническому обслуживанию по возвращении из рейса;
- определение и устранение возникающих во время работы мелких эксплуатационных неисправностей, не требующих разработки механизмов и агрегатов автомобиля.

Группы профессиональной подготовки – 3 (58)