

Неустроева И.С. Неустроева

« 31 » 08 2018

Учебный план ДООПЦ на 2018-2019 учебный год

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	Начальная подготовка		Учебно-тренировочные группы		
			1 г/о	2 г/о	1 г/о	2 г/о	3 г/о
1	Теоретическая подготовка	17	17	20	25	25	25
2	Практическая подготовка	291	291	392	463	567	655
3	Врачебный контроль	4	4	4	12	12	12
4	Инструкторская практика				20	20	30
5	Восстановительные мероприятия				104	104	110
6	Психологическая подготовка						
	Итого часов за год	312	312	416	624	728	832

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Горнолыжный спорт»

Физкультурно-спортивная направленность

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

*Дополнительная общеразвивающая программа в области технического спорта
«Авиамодельный 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 в области физической культуры и
спорта «Бадминтон»*

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки				
		НП			УТГ	
		Годы подготовки				
		1-й	2-й	3-й	2-й	3-й
1	Теоретическая	8	12	12	18	20
2	Общая физическая	106	140	140	92	96
3	Специальная физическая	35	60	60	92	100
4	Техническая	116	183	183	268	290
5	Тактическая	37	56	56	88	93
6	Интегральная		38	38	88	93
7	Инструкторская и судейская практика		7	7	10	16
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана				
9	Контрольные испытания	10	16	16	20	22
10	Восстановительные мероприятия				52	97
	Всего часов за 52 недели	312	416	416	728	827

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Разделы подготовки	Программный материал	Год обучения
		ГНП 2 г/о
		9-10 лет
		8 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1.Физическая культура и спорт в России	1
	2.Развитие баскетбола в России и за рубежом	1
	3.Строение и функции организма человека	1
	4.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
	5.Врачебный контроль и самоконтроль	1
	6.Техническая подготовка	1
	7.Тактическая подготовка	1
	8.Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований.	1
	9.Установка перед игрой и разбор проведенной игры.	14
	10.Места занятий, оборудование и инвентарь	1
	Зачеты по теоретической подготовке	2
Итого	25	
Практическая подготовка	1.Общая физическая подготовка	121
	2.Специальная физическая подготовка	71
	3.Техническая подготовка	103
	4.Тактическая подготовка	42
Игровая		24
Контрольные и календарные игры		20
Восстановительные мероприятия		-
Инструкторская и судейская практика		-
Контрольные испытания		6
Медицинское обследование		4
Итого		391
Общее количество часов		416

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Бокс»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		СО	НП	УТГ
		Годы подготовки		
		1-й	1-й	1-й
1	Теоретическая	6	6	22
2	Общая физическая	178	178	256
3	Специальная физическая	90	60	142
4	Техническая	30	60	150
5	Тактическая			20
6	Инструкторская и судейская практика			4
7	Медицинский контроль	4	4	4
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана		6
9	Контрольные испытания	4	4	12
10	Восстановительные мероприятия			8
Всего часов за 52 недели		312	312	624

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Борьба самбо»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		СО	НП	УТГ
		Годы подготовки		
		1-й	1-й	1-й
1	Теоретическая	12	12	22
2	Общая физическая	113	113	128
3	Специальная физическая	49	49	113
4	Технико-тактическая	108	108	241
5	Психологическая	10	10	24
6	Инструкторская и судейская практика			6
7	Контрольные соревнования	4	4	24
8	Контрольно-переводные испытания	12	12	14
9	Восстановительные мероприятия			40
10	Медицинское обследование	4	4	12
Всего часов за 52 недели		312	312	624

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Плавание»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Разделы программы	СОГ	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
			ГНП 1 г/о	ГНП 2-го и 3-го 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	386	554	654
		85	171	180	270	300
		63	125	206	284	354
2	Соревнования и контрольные испытания	6	6	12	16	18
3	Теоретическая подготовка	6	6	12	26	20
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	12
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	16
6	Медицинское обследование	4	4	6	8	8
7	Количество часов в неделю	6	6	8	12	14
	Общее количество часов в год	156	312	416	624	728

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки	
		НП	
		Годы подготовки	
		1-й	3-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 плана
9	Контрольные испытания	4	
10	Восстановительные мероприятия		
	Всего часов за 52 недели	312	

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Футбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Разделы подготовки	Программный материал	Год обучения (ГПП)	Год обучения(УТГ)	
		1 год	1 год	2 год
		7-8 лет	10-11 лет	12-13 лет
		6 часов в неделю	12 часов в неделю	14 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1.Физическая культура и спорт в России	1	1	1
	2.Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	1
	3.Строение и функции организма человека	1	1	2
	4.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	1
	5.Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2
	6.Физиологические основы спортивной тренировки			
	7.Общая и специальная физ. Подготовка		1	2
	8.Техническая подготовка	1	2	2
	9.Тактическая подготовка	6	2	4
	10.Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.	1	1	1
	11.Методика обучения и тренировки	2	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	
	Итого:	15	40	46
Практическая подготовка	1.Общая физическая подготовка	92	150	169
	2.Специальная физическая подготовка	26	60	68
	3.Техническая подготовка	126	219	230
	4.Тактическая подготовка	36	67	120
Учебные и тренировочные игры		4	4	46
Контрольные игры и соревнования		3	3	38
Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов		10	10	12
Восстановительные мероприятия			По специальному плану	
	Итого:	297	584	683
Общее количество часов		312	624	728

Дополнительная общеразвивающая адаптированная 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
Всего часов	312	312

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	ТЕМА	возраст	
		5 лет	6 лет
		5 лет	6 лет
I	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ	3	3
II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ		
1		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
Учебные предметы базового цикла			
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
Учебные предметы специального цикла			
Устройство и техническое обслуживание транспортных средств категории «В» как объектов управления	20	18	2
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
Учебные предметы профессионального цикла			
Организация и выполнение грузовых перевозок автомобильным транспортом	8	8	
Организация выполнения пассажирских перевозок автомобильным транспортом	6	6	
Квалификационный экзамен			
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 2018-2019 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 направленные 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 MAOY ДO ДООПЦ в работе реализуется четыре направленности:

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

Учебный план разработан на основе программ:

Профессиональное обучение

1. «Программа профессионального обучения водителей транспортных средств категории «В».

Физкультурно - спортивная направленность

1. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Лыжные гонки».
2. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Горные лыжи».
3. Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста».
4. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Бадминтон».
5. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Баскетбол».
6. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Бокс».
7. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Борьба самбо».

8. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Плавание».
9. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Пауэрлифтинг».
10. Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Футбол».

Спортивно-техническая направленность

1. Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-технической направленности дополнительного образования детей «Авиамodelьный спорт».

Социально-педагогическая направленность

1. Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа «Хозяюшка».

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)
- авиамodelьный 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» дополнительная общеразвивающая адаптированная программа (теоретическая подготовка, практическая подготовка, восстановительные мероприятия, врачебно – педагогический контроль)
- общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста (теоретическая подготовка, практическая подготовка, контрольные нормативы)
- профессиональное обучение 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	3536
Горнолыжный спорт	1768
Авиамодельный спорт	312
Бадминтон	3016
Баскетбол	832
Бокс	1560
Борьба самбо	1560
Плавание	3588
Пауэрлифтинг	728
Футбол	2704
Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа «Хозяюшка»	312
Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста (3-х часовая)	1872
Профессиональное обучение	190
Итого	21978

Первая ступень обучения

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

Оздоровительные группы – 16 (240 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 - 22 (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 – 15 (156 человек)

Профессиональное обучение

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 поездках;
- 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 профессионального обучения – 4 (60)