

Неустроева И.С. Неустроева

« 31 » 08 2019

Учебный план ДООПЦ на 2019-2020 учебный год

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

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Содержание занятий	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	20	20	25	25	25
2	Практическая подготовка	291	392	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	416	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	2 г/о
1	Теоретическая подготовка	17	25
2	Практическая подготовка	291	567
3	Врачебный контроль	4	12
4	Инструкторская практика		20
5	Восстановительные мероприятия		104
6	Психологическая подготовка		
	Итого часов за год	312	728

*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				
		Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы	
		Годы подготовки				
		1-й	2-й		1-й	2-й
1	Теоретическая	8	12		16	18
2	Общая физическая	106	140		88	92
3	Специальная физическая	35	60		81	92
4	Техническая	116	183		221	268
5	Тактическая	37	56		68	88
6	Интегральная		38		68	88
7	Инструкторская и судейская практика		7		10	10
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана				
9	Контрольные испытания	10	16		20	20
10	Восстановительные мероприятия				52	52
	Всего часов за 52 недели	312	416		624	728

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

Физкультурно-спортивная направленность

Разделы подготовки	Программный материал	Год обучения
		ГНП 1 г/о
		6 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	
	7.Тактическая подготовка	
	8.Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований.	1
	9.Установка перед игрой и разбор проведенной игры.	6
	10.Места занятий, оборудование и инвентарь	1
	Зачеты по теоретической подготовке	2
	Итого	15
Практическая подготовка	1.Общая физическая подготовка	90
	2.Специальная физическая подготовка	40
	3.Техническая подготовка	82
	4.Тактическая подготовка	31
Игровая		24
Контрольные и календарные игры		20
Восстановительные мероприятия		-
Инструкторская и судейская практика		-
Контрольные испытания		10
Медицинское обследование		-
Итого		297
Общее количество часов		312

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

Физкультурно-спортивная направленность

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

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

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки	
		НП	УТГ
		Годы подготовки	
		1-й	2-й
1	Теоретическая	12	22
2	Общая физическая	113	160
3	Специальная физическая	49	152
4	Технико-тактическая	108	274
5	Психологическая	10	24
6	Инструкторская и судейская практика		6
7	Контрольные соревнования	4	24
8	Контрольно-переводные испытания	12	14
9	Восстановительные мероприятия		40
10	Медицинское обследование	4	12
Всего часов за 52 недели		312	728

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

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Разделы программы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		ГНП 1 г/о	ГНП 3 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	296	386	554	654
		171	180	270	300
		125	206	284	354
2	Соревнования и контрольные испытания	6	12	16	18
3	Теоретическая подготовка	6	12	26	20
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	12
5	Восстановительные мероприятия	-	-	12	16
6	Медицинское обследование	4	6	8	8
7	Количество часов в неделю	6	8	12	14
	Общее количество часов в год	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	160
3	Специальная физическая	60	80
4	Техническая	60	140
5	Тактическая		20
6	Инструкторская и судейская практика		
7	Медицинский контроль	4	4
8	Участие в соревнованиях		Согласно календарного плана
9	Контрольные испытания	4	6
10	Восстановительные мероприятия		
	Всего часов за 52 недели	312	416

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	2 год	2 год	3 год
		7-8 лет	8-9	12-13 лет	14-15 лет
		6 часов в неделю	8 часов в неделю	14 часов в неделю	16 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1.Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1
	2.Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	1	1
	3.Строение и функции организма человека	1	1	2	2
	4.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	1	1
	5.Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	2
	6.Физиологические основы спортивной тренировки		1		
	7.Общая и специальная физ. Подготовка		1	2	2
	8.Техническая подготовка	1	1	2	2
	9.Тактическая подготовка	6	14	4	4
	10.Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.	1	1	1	1
	11.Методика обучения и тренировки	2		1	1
	12.Планирование спортивной тренировки и учет			1	1
	13.Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.			3	3
	14.Установка перед игрой и разбор проведенной игры.			23	23
	15.Места занятий, оборудование и инвентарь			1	1
Зачеты по теоретической подготовке		2	3	3	
	Итого:	15	25	46	46
Практическая подготовка	1.Общая физическая подготовка	92	103	169	200
	2.Специальная физическая подготовка	26	31	68	80
	3.Техническая	126	165	230	272

	подготовка				
	4.Тактическая подготовка	36	42	120	120
Учебные и тренировочные игры		4	24	46	50
Контрольные игры и соревнования		3	20	38	50
Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов		10	6	12	14
Восстановительные мероприятия				По специальному плану	
Итого:		297	391	683	786
Общее количество часов		312	416	728	832

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	64
Спортивные игры	20	55
Коррекционные упражнения	40	60
Восстановительные мероприятия	25	40
Врачебно – педагогический контроль	15	30
Всего часов	312	416

Дополнительная общеразвивающая программа «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

Дополнительная общеразвивающая программа «Боевое самбо»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки	
		СОГ	
1	Теоретическая	12	
2	Общая физическая	113	
3	Специальная физическая	49	
4	Технико-тактическая	108	
5	Психологическая	10	
6	Инструкторская и судейская практика		
7	Контрольные соревнования	4	
8	Контрольно-переводные испытания	12	
9	Восстановительные мероприятия		
10	Медицинское обследование	4	
Всего часов за 52 недели		312	

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный самбист»

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 БОРЬБЫ САМБО	20	20
4	ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР	35	35
5	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	41	26
6	ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ		15
III	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	4	4
	ИТОГО:	156	156

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретические сведения	8		8
1.1.	Правила поведения в бассейне	2	-	2
1.2.	Меры безопасности в бассейне	2	-	2
1.3.	Личная гигиена пловца	2	-	2
1.4.	Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей	2	-	2
2.	Упражнения на суше		40	40
2.1.	Строевые приемы и действия			
2.2.	Общеразвивающие физические упражнения			
2.3.	Упражнения на развитие физических качеств: гибкость,			
2.4.	Специальные подготовительные (имитационные) упражнения			
2.5.	Подвижные игры, элементы спортивных игр.			
3.	Подготовительные упражнения для освоения в воде		17	17
4.	Прыжки в воду, соскоки, спады		6	6
5.	Освоение техники плавания		80	80
5.1.	Техника плавания кролем на груди		40	40
5.2.	Техника плавания кролем на спине		40	40
6.	Старты и повороты на дистанции		10	10
7.	Игры, эстафеты, развлечения		25	25
8.	Аква-аэробика		18	18
9.	Открытые практические занятия для родителей		4	4
	<i>Итого</i>	8	200	208

Дополнительная общеразвивающая программа «Учусь плавать»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретические сведения	8		8
1.1.	Правила поведения в бассейне	2	-	2
1.2.	Меры безопасности в бассейне	2	-	2
1.3.	Личная гигиена пловца	2	-	2
1.4.	Плавание – важное средство	2	-	2

	закаливания и укрепления здоровья детей			
2.	Упражнения на суше		30	30
2.1.	Строевые приемы и действия			
2.2.	Общеразвивающие физические упражнения			
2.3.	Упражнения на развитие физических качеств: гибкость,			
2.4.	Специальные подготовительные (имитационные) упражнения			
2.5.	Подвижные игры, элементы спортивных игр.			
3.	Подготовительные упражнения для освоения в воде		15	15
4.	Прыжки в воду, соскоки, спады		6	6
5.	Освоение техники плавания		60	60
5.1.	Техника плавания кролем на груди		30	30
5.2.	Техника плавания кролем на спине		30	30
6.	Старты и повороты на дистанции		8	8
7.	Игры, эстафеты, развлечения		15	15
8.	Аква-аэробика		10	10
9.	Открытые практические занятия для родителей		4	4
	Итого	8	148	156

Программа подготовки водителей транспортных средств категории «В»

Профессиональное обучение

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 2019-2020 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 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:

Профессиональное обучение

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

Физкультурно - спортивная направленность

1. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки».
2. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Горные лыжи».
3. Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста».
4. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Бадминтон».
5. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол».
6. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Бокс».
7. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Борьба самбо».
8. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Плавание».
9. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг».
10. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Футбол».
11. Дополнительная общеразвивающая программа «Юный самбист».
12. Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо боевое».
13. Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание».
14. Дополнительная общеразвивающая программа «Учусь плавать».

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 с элементами лыжных гонок (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка для детей с элементами горнолыжного спорта (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста (теоретическая подготовка, практическая подготовка, контрольные нормативы)
- общая физическая подготовка для детей с элементами бокса (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка для детей с элементами самбо (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка по программе «Юный самбист»
- общая физическая подготовка с элементами боевого самбо (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- общая физическая подготовка по программе «Учусь плавать» (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- оздоровительное плавание (теоретическая подготовка, практическая подготовка)
- 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	3328
Горнолыжный спорт	1040
Авиамодельный спорт	312
Бадминтон	2808
Баскетбол	624
Бокс	936
Борьба самбо	1040
Плавание	3640
Пауэрлифтинг	728
Футбол	2704
Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа «Хозяюшка»	416
Общая физическая подготовка для детей	3276

дошкольного возраста (3-х часовая)	
Общая физическая подготовка по программе «Юный самбист»	156
Общая физическая подготовка по программе «Боевое самбо»	312
Общая физическая подготовка по программе «Учусь плавать»	156
Общая физическая подготовка по программе «Оздоровительное плавание»	416
Профессиональное обучение	190
Итого	22082

Первая ступень обучения

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

Оздоровительные группы – 22 (340 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 - 24 (421 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 (191 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 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 профессионального обучения – 2 (60)