

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
Протокол № 4 от «01» сентября 2022 г.



**Учебный план
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2022 –2023 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 8 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
Общеобразовательным программам		
Баскетбол Волейбол Лыжные гонки Северное многоборье Пауэрлифтинг Плавание Тхэквондо Мини-футбол Адаптивная плавание Адаптивная пауэрлифтинг	Оздоровительный этап	37/ 1 74/ 2 111/ 3 148/ 4 185/ 5 222/ 6 296/ 8

**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>Лыжные гонки</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u>Баскетбол</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u>Пауэрлифтинг</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u>Плавание</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая

<u>Волейбол</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u>Северное многоборье</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u>Мини-футбол</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u>Тхэквондо</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая
<u>Адаптивная плавание</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО	Оздоровительный этап		
	для детей и взрослых	3 года	общеразвивающая

«Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч			
<u>Адаптивная пауэрлифтинг</u> Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности утверждена приказом директора ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 24 июня 2022 г. № 49/уч	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	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> • Игровой зал • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
3	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> • Лыжные трассы • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
4	Северное многоборье	<ul style="list-style-type: none"> • Лыжные трассы • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
5	Пауэрлифтинг	<ul style="list-style-type: none"> • Тренажерный зал • Методический кабинет • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
6	Плавание	<ul style="list-style-type: none"> • Зал сухого плавания • Плавательный бассейн • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
7	Мини-футбол	<ul style="list-style-type: none"> • Игровой зал. • Методический кабинет • Спортивный инвентарь и оборудование

		<ul style="list-style-type: none"> • Учебные программы; • Методическое обеспечение
8	Тхэквондо	<ul style="list-style-type: none"> • Методический кабинет • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение • Боксерский зал
9	Адаптивная плавание	<ul style="list-style-type: none"> • Зал сухого плавания • Плавательный бассейн • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение
10	Адаптивная пауэрлифтинг	<ul style="list-style-type: none"> • Тренажерный зал • Методический кабинет • Спортивный инвентарь и оборудование • Учебные программы • Методическое обеспечение

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения баскетбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2022 -2023 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
Итого часов:		222

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения волейбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2022 -2023 учебный год

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы
			ОГ
			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	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения мини-футбола ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2022 -2023 учебный год

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы
			ОГ
			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
		Итого часов:	222

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения лыжных гонок ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2022 -2023 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
Итого часов:			296

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения пауэрлифтинга ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2022 -2023 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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения плавания ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2022 -2023 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
Итого часов:		222

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения северного многоборья ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2022 -2023 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)		2
9.	Медицинское обследование		6
10.	Восстановительные мероприятия		-
	Итого часов:		222

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения тхэквондо ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2022 -2023 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
	Итого часов:		222

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
группы отделения адаптивного плавания ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
на 2022 -2023 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
Итого часов:		222

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения адаптивного пауэрлифтинга ГБУ ДО НАО «Дворец спорта
«Норд» на 2022 -2023 учебный год

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы
			ОГ
			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		-
Итого часов:			222