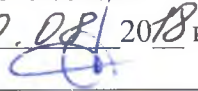


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение Нижегородской области
«Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»

ПРИНЯТО
на заседании Тренерского совета
протокол № 1 от 30.08 2018 г.
Председатель ТС 



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Государственного автономного учреждения
Нижегородской области
«Ледовый дворец в г. Навашино
Нижегородской области»

на 2018 - 2019 учебный год

Навашино 2018 г.

Пояснительная записка

Учебный план ГАУ НО «Ледовый дворец в г.Навашино Нижегородской области» разработан в соответствии с

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;

-Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014г. (СанПин 2.4.4.3172-14);

- Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказом Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом ГАУ НО «Ледовый дворец в г.Навашино Нижегородской области»;

- Дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта хоккей, фигурное катание на коньках, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, бокс.

Цель учебного плана

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательных программ. В основе образовательной деятельности учреждения находится создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышение уровня физической подготовленности обучающихся с учётом индивидуальных особенностей, раскрытия их потенциала, формирование здорового образа жизни, культуры отдыха, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно-спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно одарённых детей.

Учебный план отражает данные о направлениях образовательной деятельности, содержании рабочих программ тренеров-преподавателей.

Режим работы Учреждения

ГАУ НО «Ледовый дворец в г.Навашино Нижегородской области» организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учреждение организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели.

Начало учебно-тренировочных занятий в Учреждении не ранее 8-00 ч., окончание – не позднее 20.00 ч., для обучающихся 16-18 лет – до 21.00ч.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по согласованию с тренерами в начале учебного года с учётом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается директором. Перенос учебно-тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Организация обучения строится в соответствии с учебным планом и учебными программами. Учебный план соответствует объёму учебной нагрузки обучающихся.

В Учреждении учебный процесс организуют 8 тренеров-преподавателей на отделениях хоккея, фигурного катания на коньках, пауэрлифтинга, бокса и фитнес-аэробики.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать

- для общеразвивающих программ – 2 академических часов;
- для дополнительных предпрофессиональных программ:
 - на этапе начальной подготовки 1 года обучения – 2 академических часов;
 - на этапе начальной подготовки 2 и 3 годов обучения – 3 академических часов;

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной Учреждением.

Для дополнительных предпрофессиональных программ распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

- Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):
 - укрепление здоровья, улучшение физического развития;
 - овладение основами техники выполнения физических упражнений,
 - всестороннее развитие физических качеств детей;
 - выявление способностей обучающихся;
 - овладение основами техники в избранном виде спорта;
 - содействие гармоничному формированию растущего организма.

Дополнительные общеобразовательные программы Учреждения направлены на физкультурно-спортивную деятельность (предпрофессиональные программы - для обучающихся от 4 до 18 лет, общеразвивающие программы – для детей от 4 лет и взрослых):

- **хоккей** (мальчики) – рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель (НП-3) + 6 недель самостоятельных занятий по индивидуальным заданиям;
- **хоккей** (мальчики) – рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель (СОГ);
- **фигурное катание на коньках** (мальчики и девочки) – рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель (СОГ);
- **пауэрлифтинг** (мальчики и девочки) – рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель (СОГ);
- **бокс** (мальчики) – рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель (СОГ);
- **фитнес-аэробика** (девочки и мальчики) – рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель (СОГ).

**Этапы и периоды многолетней подготовки по виду спорта «хоккей»,
минимальный возраст лиц для зачисления на обучение и
минимальное количество детей в группах**

Этапы многолетней подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки (ГНП)	1-й год	15	8
	2-й год	12	9
	3-й год	12	10

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапы многолетней подготовки	Период обучения	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной деятельности (академический час)
Этап начальной подготовки (ГНП)	1-й год	6	3	312
	2-й год	7	3	364
	3-й год	7	3	364

**Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по
общеобразовательным общеразвивающим программам
и минимальное количество детей в группах**

Спортивно-оздоровительная группа	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Хоккей	15	5
Фигурное катание на коньках	15	4
Пауэрлифтинг	15	12
Фитнес-аэробика	15	5
Бокс	15	9

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Спортивно-оздоровительная группа	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество занятий в неделю	Годовой объем тренировочной деятельности (академический час)
Хоккей	6	3	276
Фигурное катание на коньках	6	3	276
Пауэрлифтинг	6	3	276
Фитнес - аэробика	6	3	276
Бокс	6	3	276

**Содержание учебного плана
ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области
на 2018-2019 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе «Хоккей»

№	Этапы и периоды подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
	Предметные области	
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	44
3	Техническая подготовка	100
4	Тактическая подготовка	26
5	Технико-тактическая подготовка	70
6	Специальная физическая подготовка	14
7	Соревнования	6
8	Контрольные испытания	7
Общее количество часов		276

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области
на 2018-2019 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе

«Фигурное катание на коньках»

№	Этапы и периоды подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
	Предметные области	
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	77
3	Техническая подготовка	74
4	Хореографическая подготовка	44
6	Специальная физическая подготовка	65
8	Контрольные испытания	6
Общее количество часов		276

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области
на 2018-2019 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес-аэробика»

№	Этапы и периоды подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
	Предметные области	
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	125
3	Техническая подготовка	22
4	Специальная физическая подготовка	107
5	Соревнования	4
6	Контрольные испытания	6
Общее количество часов		276

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области
на 2018-2019 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе «**Пауэрлифтинг**»

№	Этапы и периоды подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
	Предметные области	
1	Теоретическая подготовка	20
2	Общая физическая подготовка	119
3	Техническая подготовка	19
4	Специальная физическая подготовка	104
5	Соревнования	6
6	Контрольные испытания	8
Общее количество часов		276

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области
на 2018-2019 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе «**Бокс**»

№	Этапы и периоды подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
	Предметные области	
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	120
3	Техническая подготовка	76
4	Специальная физическая подготовка	68
5	Соревнования	-
6	Контрольные испытания	4
Общее количество часов		276

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области
на 2018-2019 учебный год

по дополнительной предпрофессиональной программе «**Хоккей**»

№	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Этап начальной подготовки		
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1	Теоретическая подготовка	26	28	28
2	Общая физическая подготовка	44	40	40
3	Специальная физическая подготовка	16	27	27
4	Техническая подготовка	106	115	115
5	Тактическая подготовка	33	48	48
6	Технико-тактическая подготовка	23	35	35
7	Соревнования	16	17	17
8	Индивидуальные занятия	36	42	42
9	Контрольные испытания	12	12	12
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Общее количество часов		312	364	364

Учебные планы тренировочных занятий (с корректировкой)

ОХ-136 НП-3 (Кислов А.В.)

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
Теоретические занятия	2	2	2	4	2	3	3	3	2	3	2	28
ОФП	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	2	40
СФП	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	27
Технич. подготовка	9	10	12	12	11	10	12	10	10	10	7	113
Тактическая подготовка	6	4	3	3	3	3	4	6	5	6	5	48
Технико-тактическая подготовка	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	35
Контрольные нормативы		2		2					2	2		8
Соревнования		2	2		1	1	2	2	1			11
Всего	28	30	30	31	25	25	31	30	28	31	21	310
Индивид. занятия												42

ОХ-118 СОГ (Куприянов А.В.)

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Общая физическая	44	4	5	4	4	4	4	5	5	3	4	2
Специально-физическая	14	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1
Техническая	99	9	10	10	8	9	9	8	10	10	9	7
Тактическая	26	2	2	3	2	2	3	3	3	4	1	1
Технико-тактическая	67	7	7	7	6	4	6	5	6	7	6	6
Теоретическая	9	1	1	1	1		1	1	1	1		1
Контрольные испытания	5		1		1						3	
ВСЕГО	264	24	28	26	24	20	24	24	26	26	24	18

ОХ-318 СОГ (Куприянов А.В.)

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Общая физическая	44	4	4	5	4	4	4	5	5	3	4	2
Специально-физическая	14	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1
Техническая	99	9	10	10	8	9	9	8	10	10	9	7
Тактическая	26	2	2	3	2	4	3	3	3	2	1	1
Технико-тактическая	67	7	7	7	6	4	6	5	6	7	6	6
Теоретическая	9	1	1	1	1		1	1	1	1		1
Контрольные испытания	5		1		1						3	
ВСЕГО	264	24	26	28	24	22	24	24	26	24	24	18

ОХ-518 СОГ (Куприянов А.В.)

Виды подготовки	Всего часов за год	Месяцы										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Общая физическая	44	4	4	5	4	4	4	5	5	3	4	2
Специально-физическая	14	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1
Техническая	99	9	10	8	10	9	8	9	10	10	9	7
Тактическая	26	2	2	3	2	4	3	3	3	1	2	1
Технико-тактическая	67	7	7	7	6	4	5	6	6	6	7	6
Теоретическая	9	1	1	1	1		1	1	1	1		1
Контрольные испытания	5		1		1						3	
ВСЕГО	264	24	26 <i>12</i> + <i>14</i>	26	26	22	22	26	26	22	26	18

ОХ-218, 418 СОГ (Финашов А.В.)

Виды подготовки	Всего часов за год	Месяцы										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Общая физическая	43	4	5	4	4	3	4	4	4	5	2	4
Специально-физическая	14	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
Техническая	99	10	10	10	10	9	9	9	10	8	9	5
Тактическая	25	2	2	1	2	3	3	2	3	3	1	3
Технико-тактическая	69	6	7	9	6	4	6	7	7	7	6	4
Теоретическая	9	1	1	1	1		1	1	1	1		1
Контрольные испытания	5		1		1						3	
ВСЕГО	264	24	28	26	26	20	24	24	26	26	22	18

ОБ-118 СОГ (Бугаев П.С.)

Раздел подготовки	Месяцы											Всего	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		
Теоретическая подготовка	1	2	1		1		1	1	1			8	
ОФП	9	11	12	11	10	10	10	12	10	12	8	115	
СФП	7	7	7	8	6	6	8	7	6	6	5	73	
Технико-тактическая подготовка	7	7	6	7	5	6	7	6	5		6	5	67
Контрольные нормативы		1									2		3
Количество занятий	24	28	26	26	22	22	26	26	22	26	18	266	
Всего за год	266												

ОП-118, 218, 318, 418 СОГ (Горшков К.А., Бугаев П.С.)

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
Теоретические занятия	2	3	2	2	1	3	2	2	2		1	20
ОФП	11	12	12	11	10	10	11	12	10	10	7	116
СФП	9	10	9	9	7	10	9	10	10	11	7	101
Технико-тактическая подготовка	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	3	21
Соревнования												-
Контрольные нормативы		1		2					3			6
	24	28	26	26	20	24	24	26	26	22	18	
Всего за год	264											

ОП-518, 618 СОГ (Щаднов Е.Э.)

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего	
Теоретические занятия	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	18	
ОФП	11	12	12	11	11	10	12	12	10	11	7	119	
СФП	9	10	9	9	8	10	10	10	10	12	7	104	
Технико-такт. подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	20	
Соревнования		1	1			1						3	
Контрольные нормативы		1		2					3			6	
Итого	518	24	26	28	24	22	24	26	26	24	24	18	266
	618	24	28	26	24	22	24	24	28	22	24	18	264

ОФК-118, 218 СОГ (Белоусов И.И.)

Виды подготовки	Всего	Месяцы										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Общая физическая	74	7	7	8	6	7	7	8	7	6	6	5
Специально-физическая	60	6	6	6	7	5	5	6	5	5	4	5
Техническая	73	6	8	7	7	5	7	7	8	6	7	5
Хореографическая	44	4	5	5	3	3	4	4	5	4	5	2
Теоретическая	9	1	1		1	1		1	1	1	1	1
Контрольные испытания	6		1		2						3	
ВСЕГО	266	24	28	26	26	22	22	26	26	22	26	18

ОФ-118 СОГ (Хализова К.И.)

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
Теоретические занятия	1	2	2	1	1	2		2				11
ОФП	12	13	11	11	10	12	12	12	12	10	7	122
СФП	9	10	10	10	7	9	10	10	10	10	8	103
Техническая подготовка	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	22
Соревнования												-
Контрольные нормативы		1		2					3			6
Всего за месяц	24	28	26	26	20	24	24	26	26	22	18	
Всего за год	264											