

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

ПРИНЯТО
на заседании Тренерского совета
протокол № 1 от 27.08 2019 г.
Председатель ТС _____



УТВЕРЖДЕНО

приказом № 104-У

от 02.09

2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

на 2019 - 2020 учебный год

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 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 Просвещения РФ от 09.11.2018 года №196 «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, чирлидинг.

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.

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 10 тренеров-преподавателей на отделениях хоккея, фигурного катания на коньках, пауэрлифтинга, бокса, чирлидинга 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 дополнительной предпрофессиональной программы:
 - на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) - 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:

- Тренировочный этап состоит из двух периодов подготовки. Каждый период имеет определённую педагогическую направленность и на нём решаются свойственные ему задачи.

- **Задачи начального специализированного периода (базового) 2 года:**

- овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;
- обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

Дополнительные общеобразовательные программы Учреждения направлены на физкультурно-спортивную деятельность (предпрофессиональные программы - для обучающихся от 8 до 18 лет, общеразвивающие программы – для детей от 3 лет и взрослых):

- **хоккей** (мальчики) – дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (8 лет), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель (УТ-1) + 6 недель самостоятельных занятий по индивидуальным планам;

- **хоккей** (мальчики и девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель;

- **фигурное катание на коньках** (мальчики и девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель;

- **пауэрлифтинг** (мальчики и девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель;

- **бокс** (мальчики и девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель;

- **чирлидинг** (девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель;

- **фитнес-аэробика** (девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель.

**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 (НП)	1-й год	15	8
	2-й год	12	9
	3-й год	12	10
Учебно-тренировочный этап (начальной спортивной специализации)	1-й год	8	11

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

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
Учебно-тренировочный этап	1-й год	9	3	468

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

Отделение	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
Хоккей	15	4
Фигурное катание на коньках	15	3
Пауэрлифтинг	15	12
Фитнес-аэробика	15	5
Бокс	15	9
Чирлидинг	15	7

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
Чирлидинг	6	3	276

**Содержание учебного плана
ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области
на 2019-2020 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе «Хоккей»

№	Предметные области	Количество часов
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 2019-2020 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
«Фигурное катание на коньках»

№	Предметные области	Количество часов
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 2019-2020 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес-аэробика»

№	Предметные области	Количество часов
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 2019-2020 учебный год
 по дополнительной общеразвивающей программе «**Чирлидинг**»

№	Предметные области	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	95
3	Специальная физическая подготовка	86
4	Техническая подготовка	77
5	Участие в соревнованиях	-
6	Контрольные испытания	6
Общее количество часов		276

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»
 на 2019-2020 учебный год
 по дополнительной общеразвивающей программе «**Пауэрлифтинг**»

№	Предметные области	Количество часов
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 2019-2020 учебный год
 по дополнительной общеразвивающей программе «**Бокс**»

№	Предметные области	Количество часов
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 2019-2020 учебный год
по дополнительной предпрофессиональной программе «Хоккей»

№	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Этап начальной подготовки			УТЭ
		НП-1	НП-2	ГНП-3	УТ-1
1	Теоретическая подготовка	26	28	28	40
2	Общая физическая подготовка	44	40	40	50
3	Специальная физическая подготовка	16	27	27	42
4	Техническая подготовка	106	115	115	100
5	Тактическая подготовка	33	48	48	96
6	Технико-тактическая подготовка	23	35	35	48
7	Соревнования	16	17	17	18
8	Индивидуальные занятия	36	42	42	54
9	Контрольные испытания	12	12	12	12
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8
Общее количество часов		312	364	364	468

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (С КОРРЕКТИРОВКОЙ)

ОХ-146 УТ-1 (Кислов А.В.)

Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
Теоретические занятия	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	38
ОФП	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	4	49
СФП	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	42
Технич. подготовка	10	9	9	10	8	9	10	10	8	9	6	98
Тактическая подготовка	10	9	9	10	8	10	9	10	8	8	6	96
Техн.-такт. подготовка	4	5	4	4	4	4	6	4	3	5	4	47
Контрольные нормативы		3		3					3	3		12
Соревнования	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2		18
Инструк. и суд. практика		1		1		1			1		1	5
Всего	39	42	36	42	30	36	39	39	36	39	27	405
Индивид. занятия												54

ОХ-119, 319 (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	97	9	9	9	8	9	9	10	10	8	9	7
Тактическая	26	3	1	2	3	2	3	3	3	4	1	1
Технико-тактическая	67	8	7	7	7	4	6	5	6	7	6	4
Теоретическая	9	1	1	1	1		1	1	1	1		1
Контрольные испытания	5		1		1						3	
ВСЕГО	262	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24	16

ОХ-519 (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	5	4	4	4	4	5	5	3	4	2
Специально-физическая	14	1	1	2	2		2	2	1	1	2	
Техническая	99	9	10	9	9	9	9	8	10	10	9	7
Тактическая	28	2	2	4	2	3	4	4	3	2	1	1
Технико-тактическая	69	8	7	6	7	4	6	6	6	7	7	5
Теоретическая	9		2	1	1		1	1	1	1		1
Контрольные испытания	5		1		1						3	
ВСЕГО	268	24	28	26	26	20	26	26	26	24	26	16

ОХ-219, 419 (Финашов 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	97	9	9	9	8	9	9	10	10	8	9	7
Тактическая	26	3	1	2	3	2	3	3	3	4	1	1
Технико-тактическая	67	8	7	7	7	4	6	5	6	7	6	4
Теоретическая	9	1	1	1	1		1	1	1	1		1
Контрольные испытания	5		1		1						3	
ВСЕГО	262	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24	16

ОБ-119 (Бугаев П.С.)

Виды 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	9	11	10	12	10	12	8	115
СФП	7	7	7	8	6	7	8	7	7	6	4	74
Технико-тактическая подготовка	7	7	6	7	4	8	7	6	6	6	4	68
Контрольные нормативы		1								2		3
Количество занятий	24	28	26	26	20	26	26	26	24	26	16	268
Всего за год	268											

ОП-119, 219, 319 (Горшков К.А., Бугаев П.С.)

Виды подготовки	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	12	11	11	11	10	10	12	12	10	10	6	115
СФП	10	9	9	9	7	10	9	10	10	11	6	100
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	3	21
Контрольные нормативы		1		2					1	2		6
	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24	16	262
Всего за год	262											

ОП-419 (Щаднов Е.Э.)

Виды подготовки	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	12	12	10	12	10	10	13	12	10	11	6	118
СФП	10	10	8	9	7	10	10	10	10	12	6	102
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	1	22
Контрольные нормативы		1		2					1	2		6
	26	28	22	28	20	24	28	26	24	28	14	268
Всего за год	268											

ОП-519 (Щаднов Е.Э.)

Виды подготовки	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	12	12	10	10	6	116
СФП	9	10	10	9	9	10	9	10	10	11	6	103
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	3	21
Контрольные нормативы		1		2					1	2		6
	24	28	26	26	22	24	26	26	24	24	16	266
Всего за год	266											

ОФК-119, 219, 319 (Белоусов И.И., Пантеев Д.А.)

Виды подготовки	Всего	Месяцы										
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Общая физическая	75	7	7	8/7	6	7	8	8	7	6	6/5	5
Специально-физическая	61	6/7	6/5	6	7	5	6	6	5	6	4	4
Техническая	73	6/7	8/5	7/6	7	5	7/6	7	8	7	7/6	4
Хореографическая	44	4	5	5	3	2	5/4	4	5	4	5	2
Теоретическая	9	1	1		1		1	1	1	1	1	1
Контрольные испытания	6		1		2						3	
ВСЕГО ОФК-219, 319	268	24	28	26	26	20	26	26	26	24	26	16
ВСЕГО ОФК-119	262	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24	16
	268/262											

ОФ-119 (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	13	12	11	11	10	12	12	12	12	10	7	122
СФП	10	9	9	10	7	9	11	10	10	10	7	102
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	21
Соревнования												-
Контрольные нормативы		1		2					1	2		6
Всего за месяц	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24	16	262
Всего за год	262											

ОЧ-119 (Плешакова М.Г.)

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
Теоретические занятия	1	2	2	1	1	1		1		1		10
ОФП	9	8	10	7	8	8	8	9	9	8	6	90
СФП	8	8	7	8	6	8	8	8	8	8	5	82
Техническая подготовка	8	7	5	8	5	7	10	8	6	5	5	74
Соревнования												-
Контрольные нормативы		1		2					1	2		6
Всего за месяц	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24	16	262
Всего за год	262											