



Утверждаю
 Директор МБУДО ДООЦ «Исток»
 В. Г. Демин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУДО ДООЦ «Исток» на 2018 - 2019 учебный год.

Отделения	Группы	Год обучения	Кол-во часов в неделю	ОФП %	СФП %	ТПП %	Кол-во контрольных нор-ов, соревнований.	Кол-во часов	
<u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</u> (Мини-футбол, хоккей, баскетбол).	Спортивно-оздоровительные	1	6	25	25	50	1/1	276	
	Начальной подготовки	1	6	30	20	50	2/1	276	
		2	9	25	25	50	2/3	414	
		3	9	20	30	50	2/5	414	
	Спортивный специализации	1	12	30	20	50	2/5	552	
		2	14	25	30	45	2/5	644	
		3	16	25	35	40	2/5	736	
		4	18	25	40	35	2/7	828	
		5	20	25	45	30	2/8	920	
	<u>ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ</u> (художественная гимнастика, лыжные гонки, легкая атлетика, пауэрлифтинг, шахматы, настольный теннис)	Спортивно-оздоровительные	1	6	25	25	50	2/1	276
		Начальной подготовки	1	6	30	20	50	2/1	276
			2	9	25	25	50	2/3	414
			3	9	20	30	50	2/3	414
		Спортивный специализации	1	12	30	20	50	2/5	552
			2	14	25	30	45	2/5	644
3			16	25	35	40	2/5	736	
4			18	25	40	35	2/7	828	
5			20	25	45	30	2/8	920	

ЕДИНО- БОРСТВ (самбо, дзюдо, каратэ, греко-римская борьба, таэквон-до, бокс)	Спортивно-оздоровительные	1	6	25	25	50	2/1	276
	Начальной подготовки	1	6	30	20	50	2/1	276
		2	9	25	25	50	2/3	414
		3	9	20	30	50	2/3	414
	Спортивной специализации	1	12	30	20	50	2/5	552
		2	14	25	30	45	2/5	644
		3	16	25	35	40	2/5	736
		4	18	25	40	35	2/7	828
		5	20	25	45	30	2/8	920

В учебном плане предусматривается формирование общей физической культуры обучающихся с учетом особенностей их индивидуального развития. Учебный план предусматривает нагрузку по учебным предметам, разделам учебной нагрузки обучающихся и ее распределение по годам и группам.

Нагрузка по учебной нагрузке обучающихся в учебном году составляет:

- 1 год обучения по боксу – 5 часов;
- 2 год обучения по боксу – 9 часов;
- 3 год обучения по боксу – 9 часов.

Нагрузка по учебной нагрузке обучающихся в учебном году составляет:

- 1 год обучения по боксу – 17 часов;
- 2 год обучения по боксу – 18 часов;
- 3 год обучения по боксу – 18 часов;
- 4 год обучения по боксу – 18 часов;
- 5 год обучения по боксу – 20 часов.

Пояснительная записка к учебному плану на 2018-2019 учебный год

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Детского оздоровительно-образовательного (физкультурно-спортивного) центра «Исток» на 2018-2019 год разработан на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта (приказ от 12 сентября 2013 года № 730-ФЗ Министерства спорта) и рекомендаций «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14.

В рамках учебного плана реализуются дополнительные общеразвивающие программы по направлениям деятельности:

- баскетболу;
- боксу;
- борьбе дзюдо;
- борьбе самбо;
- греко-римской борьбе;
- каратэ-до;
- легкой атлетике;
- лыжным гонкам;
- пауэрлифтингу;
- тхэквон-до;
- мини-футболу;
- настольному теннису;
- хоккею;
- художественной гимнастике;
- шахматам.

В учебном плане отражена образовательная область (физическая культура). Образовательная область обеспечивает единство образования. Учебный план отражает учебную нагрузку тренеров-преподавателей, расчёт учебной нагрузки для учащихся и их численный состав в группах.

Нагрузка на начальном этапе обучения в неделю составляет:

- 1 года обучения не более – 6 часов;
- 2 года обучения не более – 9 часов;
- 3 года обучения не более – 9 часов.

Нагрузка на этапе спортивной специализации в неделю составляет:

- 1 года обучения не более – 12 часов;
- 2 года обучения не более – 14 часов;
- 3 года обучения не более – 16 часов;
- 4 года обучения не более – 18 часов;
- 5 года обучения не более – 20 часов.

Нагрузка на спортивно-оздоровительном этапе в неделю составляет:

На весь период обучения не более – 6 часов

Численный состав учащихся в группах устанавливается с учетом учебно-материальной базы учреждения и санитарно-гигиенических норм помещения:

- в спортивно-оздоровительных группах и в группах начальной подготовки 1, 2 года обучения (13-15 человек);

- в группах начальной подготовки 3 года обучения (12-15 человек);

В группах спортивной специализации в зависимости от вида спорта:

- 1 года обучения (10-15 человек);

- 2 года обучения (10-14 человек);

- 3-го года обучения (10-14 человек);

- 4-го года обучения (10-13 человек);

- 5-го года обучения (8-12 человек);

Занятия в МБУДО ДООЦ «Исток» начинаются с 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность занятий учащихся в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

После 30-45 минут занятий организуется перерыв длительностью не менее 5-10 мин.

При наличии двух смен занятий предусмотрен не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Учебный план отражает специфику спортивного центра, учитывает интересы детей, родителей и рассчитан на 46 недель.

Дополнительные общеразвивающие программы определены по уровню освоения.

Название программы Дополнительная общеразвивающая программа	Разработчик	Тип программы	Период обучения	Возраст детей	Форма обучения
по борьбе дзюдо	Матвейчук Н.Н., Дорогина О. А.	Модифициро- ванная	7 лет	10-18 лет	Групповые, Индивид.
по борьбе дзюдо	Матвейчук Н.Н., Дорогина О. А.	Модифициро- ванная	1 год	7-10 лет	Групповые, Индивид.
по борьбе самбо	Матвейчук Н.Н., Немцов Г. Н.	Модифициро- ванная	10 лет	10-18 лет	Групповые, Индивид.
по борьбе самбо	Матвейчук Н.Н., Немцов Г. Н.	Модифициро- ванная	1 год	7-10 лет	Групповые, Индивид.
по боксу	Матвейчук Н.Н., Доротко С. В.	Модифициро- ванная	8 лет	10-18 лет	Групповые, Индивид.
по греко-римской борьбе	Матвейчук Н.Н. Хандалов Ф. Ф.	Модифициро- ванная	8 лет	10-18 лет	Групповые, Индивид.
по каратэ-до	Матвейчук Н.Н. Попов Е. В.	Модифициро- ванная	10 лет	8-18 лет	Групповые, Индивид.
по тхэквон-до	Юриков К. Н., Матвейчук Н.Н.	Модифициро- ванная	10 лет	8-18 лет	Групповые, Индивид.
спортивно-оздоровительная «БАСКЕТБОЛ»	Димитрова А. О., Матвейчук Н.Н.	Модифициро- ванная	1 год	7-10 лет	Групповые, Индивид.

по баскетболу	Кухаренко В. И., Матвейчук Н.Н	Модифициро- ванная	3 года	8-11 лет	Групповые, Индивид.
по баскетболу	Кухаренко Е. В., Матвейчук Н.Н.	Модифициро- ванная	7 лет	11-18 лет	Групповые, Индивид.
по мини-футболу	Акиньшин В. В., Матвейчук Н.Н	Модифициро- ванная	10 лет	7-18 лет	Групповые, Индивид.
по хоккею	Худяков Ю. Б., Матвейчук Н.Н	Модифициро- ванная	10 лет	8-18 лет	Групповые, Индивид.
по лыжным гонкам	Матвейчук Н.Н Неупокоева М. Ф.	Модифициро- ванная	10 лет	9-18 лет	Групповые, Индивид.
по пауэрлифтингу	Беляев И. Ю., Матвейчук Н.Н	Модифициро- ванная	8 лет	10-18 лет	Групповые, Индивид.
по легкой атлетике	Седов С. В., Матвейчук Н.Н.	Модифициро- ванная	10 лет	8-18 лет	Групповые, Индивид.
по художественной гимнастике	Матвейчук Н.Н.	Модифициро- ванная	11 лет	6-18 лет	Групповые, Индивид.
по шахматам	Матвейчук Н.Н, Бутакова О.Б.	Модифициро- ванная	4 года	6-11 лет	Групповые, Индивид.
по настольному теннису	Матвейчук Н.Н., Постников А.И.	Модифициро- ванная	10 лет	7-18 лет	Групповые, Индивид.

Данные программы в учебном плане гарантируют учащимся систему основных знаний, практических умений и навыков.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Спортивно-оздоровительный этап:

1. Привлечение детей младшего возраста к занятиям физкультурой.
2. Развитие физических качеств.
3. Стабильность состава учащихся.

Этап начальной подготовки:

1. Стабильность состава учащихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.
3. Уровень освоения техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Этап спортивной специализации:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития учащихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся.
3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы.

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе



И. С. Ерофеева