

Принято на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮСШ» г.о. Шуя  
Протокол № 3 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДЮСШ»  
А.А. Сергеев  
Приказ от 31.08.2023 №136



**Учебный план**  
**дополнительного образования детей и взрослых**  
**по дополнительным общеразвивающим программам**  
**в области физической культуры и спорта по видам спорта**  
**муниципального бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования**  
**«Детская юношеская спортивная школа»**  
**городского округа Шуя Ивановской области**

**на 2023-2024 учебный год**

**Шуя, 2023 год**

### Пояснительная записка к учебному плану.

Учебный план дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта является разделом дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по видам спорта МБУДО «ДЮСШ» городского округа Шуя Ивановской области. Дополнительная общеразвивающая программа разработана для обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Его структура обусловлена условиями деятельности спортивной школы: потребностями и запросами учащихся, кадровой и материально-технической обеспеченностью. Учебный план МБУДО «ДЮСШ» разработан на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации "(в действующей редакции);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 29.04.2014 г. N 279 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» г.о. Шуя Ивановской области;
- Дополнительные общеобразовательные программы дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по видам спорта МБУДО «ДЮСШ» г.о. Шуя Ивановской области:
  - баскетбол;
  - бокс;
  - волейбол;
  - легкая атлетика;
  - лыжные гонки;
  - плавание;
  - фитнес – аэробика;
  - футбол.

Учебный план дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта состоит из предметных областей, формируемыми участниками образовательных отношений.

Учебный план **определяет:**

- структуру обязательных предметных областей (разделов подготовки) по следующим видам спорта:

*а) по командным игровым видам спорта:*

#### **волейбол:**

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- участие в соревнованиях;
- медицинское обследование;
- контрольно-переводные нормативы.

#### **баскетбол:**

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- игровая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- медицинское обследование;
- контрольно-переводные нормативы.

#### **футбол:**

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- медицинское обследование;
- контрольно-переводные нормативы.

#### ***б) по спортивным единоборства:***

##### **- бокс**

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- медицинское обследование;
- контрольно-переводные нормативы.

#### ***в) по сложно-координационным видам спорта:***

##### **- фитнес - аэробика**

- теоретическая подготовка;
- упражнения общеразвивающей и специальной направленности;
- контрольные занятия.

#### ***г) по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям:***

##### **- легкая атлетика**

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- медицинское обследование;
- контрольно-переводные нормативы.

##### **- лыжные гонки**

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- медицинское обследование;
- контрольно-переводные нормативы.

##### **- плавание**

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- медицинское обследование;
- контрольно-переводные нормативы.

- годовое распределение учебного времени, отводимого на освоение содержания образования по годам подготовки;
- максимальный объём недельной нагрузки учащихся;
- объём учебных часов к финансированию.

Учебный план отражает содержание образования, которое обеспечивает достижение важнейших целей современного дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта:

- предварительная подготовка к занятиям избранным видом спорта;
- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники в избранном виде спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательного процесса, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся.

Разделы, которые входят в учебные планы практически по всем видам спорта:

Раздел подготовки **«Теория и методика физической культуры и спорта»** в содержании подготовки по всем видам спорта – часть единого непрерывного курса спортивной подготовки. Основное назначение данного раздела состоит в том, чтобы выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. В нее входит:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила избранных видов спорта,
- основы спортивной подготовки;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

На изучение данного раздела отводится 5-20 часов в год. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед 10-20 мин во время занятия.

Раздел **«Общая физическая подготовка (ОФП)»** - один из основных разделов в системе спортивной подготовки. Основной целью общефизической подготовки является разносторонняя физическая и функциональная подготовка, с использованием средств ОФП, освоение базовых технических элементов и навыков избранного вида спорта:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

На изучение данного раздела отводится 30-100 часов в год в зависимости от вида спорта и года подготовки.

Раздел **«Специальная физическая подготовка (СФП)»** является специализированным развитием общей физической подготовки. Основные задачи ее совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для избранного вида спорта, преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

На изучение данного раздела отводится 30-80 часов в год в зависимости от вида спорта и года подготовки.

Раздел **«Техническая подготовка»** - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под «спортивной техникой» понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. На изучение данного раздела отводится 40-70 часов в год в зависимости от вида спорта и года подготовки.

Раздел **«Тактическая подготовка»** - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта тактическая подготовка выделяется в отдельный вид подготовки или включается отдельным компонентом в виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую.

На изучение данного раздела отводится 15-40 часов в год в зависимости от вида спорта и года подготовки.

Раздел **«Участие в соревнованиях»** входит в структуру разделов подготовки по всем видам спорта. В командных игровых видах спорта дополнительно может включаться количество игр. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

Результатом освоения разделов является:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и  
спорта по видам спорта  
МБУДО «ДЮСШ»  
на 2023-2024 учебный год**

Учебный годовой план рассчитан на 36 недель.

**Продолжительность занятий:**

**Спортивно-оздоровительный этап:** занятие 2 часа (2 академических часа по 45 мин) 3 раза в неделю.

По сложно-координационным видам спорта: художественная гимнастика и фитнес – аэробика занятие составляет 45 минут 3 раза в неделю непосредственно в спортивном зале и 15 минут на построение детей, их сопровождение из группы в спортивный зал и обратно в группу. Это связано с тем, что занятия проходят с детьми дошкольного возраста на базе МДОУ.

В одно 2-х часовое учебное занятие входит: 7 минут – оргмомент (выведение учащихся из раздевалки, построение), 45 минут – 1-я часть занятия, 15 минут – перерыв, 45 минут – 2-я часть занятия, 8 минут – оргмомент (построение, выведение учащихся в раздевалку, уход детей домой).

Специфика одного учебного занятия по спортивной подготовке состоит в том, что одно занятие (2 часа) включает в себя разные разделы подготовки, входящие в учебный план, разделенные на определенные промежутки времени по минутам. В конце учебного года при суммировании времени потраченного за учебный год на изучение определенного раздела получается время, отведенное в учебном плане на изучение этого раздела.

**ГОДОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ  
на спортивно-оздоровительном этапе подготовки  
по видам спорта**

**БАСКЕТБОЛ**

**Учебный план для групп 2,3 года обучения**

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел программы</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Всего часов</b> |
|--------------|---|---------------------|--------------------|
| 1.           | <b>Теоретическая подготовка</b>   |                     | <b>10</b>          |
|              | Вводное занятие. Введение в программу   | 1                   |                    |
|              | Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.                                      |                     |                    |
|              | Современный баскетбол. Оборудование и инвентарь.  | 1                   |                    |
|              | Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Режим питания. | 1                   |                    |
|              | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль  | 1                   |                    |
|              | Общая физическая подготовка баскетболиста   | 1                   |                    |
|              | Специальная физическая подготовка.  | 1                   |                    |
|              | Правила игры в баскетбол и судейство.   |                     |                    |
|              | Современные правила игры в баскетбол  | 1                   |                    |
|              | Тактическая подготовка  | 1                   |                    |
|              | Техническая подготовка  | 1                   |                    |
|              | Игровая подготовка  | 1                   |                    |
| 2.           | <b>Общая физическая подготовка</b>  |                     | <b>30</b>          |
|              | Строевые упражнения;  | 6                   |                    |
|              | Легкоатлетические упражнения;   | 9                   |                    |
|              | Акробатические упражнения;  | 9                   |                    |
|              | Спортивные и подвижные игры.  | 6                   |                    |
| 3            | <b>Специальная физическая подготовка</b>  |                     | <b>60</b>          |

|   |  |    |            |
|---|--|----|------------|
|   | Упражнения для развития навыков быстроты                     | 12 |            |
|   | Упражнения, направленные на развитие прыгучести              | 14 |            |
|   | Упражнения с отягощениями                                    | 10 |            |
|   | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.   | 12 |            |
|   | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.         | 12 |            |
| 4 | <b>Техническая подготовка</b>                                |    | <b>72</b>  |
|   | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.          | 12 |            |
|   | Техника ведения мяча.  | 10 |            |
|   | Техника ловли и передачи мяча.                               | 20 |            |
|   | Техника бросков мяча.  | 12 |            |
|   | Освоение индивидуальных защитных действий.                   | 10 |            |
|   | Закрепление техники и развитие координационных способностей. | 8  |            |
| 5 | <b>Тактическая подготовка</b>                                |    | <b>16</b>  |
|   | Тактика нападения  | 8  |            |
|   | Тактика защиты   | 8  |            |
| 6 | <b>Игровая подготовка</b>                                    |    | <b>10</b>  |
| 7 | <b>Участие в соревнованиях</b>                               |    | <b>10</b>  |
| 8 | <b>Контрольно-переводные нормативы</b>                       |    | <b>6</b>   |
| 9 | <b>Медицинское обследование</b>                              |    | <b>2</b>   |
|   | <b>ИТОГО</b>   |    | <b>216</b> |

### БОКС

#### Учебный план для групп 2,3 года обучения

| № п/п     | Раздел программы  | Кол-во часов | Всего часов |
|-----------|---|--------------|-------------|
| <b>1.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>   |              | <b>11</b>   |
|           | Физическая культура и спорт в России  | 1            |             |
|           | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1            |             |
|           | Гигиена, закаливание, режим и питание   | 1            |             |
|           | Общая физическая подготовка боксера   | 1            |             |
|           | Краткая характеристика бокса  | 1            |             |
|           | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров   | 1            |             |
|           | Тактическая подготовка  |              |             |
|           | Техническая подготовка  | 1            |             |
|           | Приемные переводные нормативы   | 1            |             |
|           | Олимпийское движение: принципы, традиции, правила   | 1            |             |
|           | Восстановительные мероприятия   | 1            |             |
| <b>2</b>  | <b>Общая физическая подготовка:</b>   |              | <b>50</b>   |
|           | акробатические упражнения   | 5            |             |
|           | беговые, прыжковые упражнения   | 12           |             |
|           | упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия                                    | 7            |             |

|          |  |    |            |
|----------|--|----|------------|
|          | общеразвивающие упражнения без предметов   | 6  |            |
|          | общеразвивающие упражнения с предметами  | 7  |            |
|          | упражнения на гимнастических снарядах  | 7  |            |
|          | спортивные и подвижные игры, эстафеты  | 6  |            |
| <b>3</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |    | <b>45</b>  |
|          | упражнения со скакалкой  | 5  |            |
|          | имитационные упражнения  | 5  |            |
|          | упражнения с набивным мячом (в парах)  | 5  |            |
|          | упражнения на боксерских снарядах  | 10 |            |
|          | упражнения на боксерских лапах с тренером  | 10 |            |
|          | упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером  | 10 |            |
| <b>4</b> | <b>Технико-тактическая подготовка</b>  |    | <b>90</b>  |
|          | обучение боковым ударам в голову и защитным действиям от них, практическое применение  | 10 |            |
|          | совершенствование прямых ударов в голову (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них, практическое применение   | 18 |            |
|          | совершенствование прямых ударов в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них, практическое применение | 18 |            |
|          | изучение серий из прямых и боковых ударов, практическое применение   | 20 |            |
|          | обучение коротким ударам снизу в туловище  | 12 |            |
|          | совершенствование тактики ведения боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях                                 | 12 |            |
| <b>5</b> | <b>Участие в соревнованиях</b>   | 4  | <b>4</b>   |
| <b>6</b> | <b>Восстановительные мероприятия</b>   | 6  | <b>6</b>   |
| <b>7</b> | <b>Контрольно-переводные нормативы</b>   | 8  | <b>8</b>   |
| <b>8</b> | <b>Медицинское обследование</b>  | 2  | <b>2</b>   |
|          | <b>ИТОГО</b>   |    | <b>216</b> |

## ВОЛЕЙБОЛ

### Учебный план для групп 2,3 года обучения

| № п/п     | Раздел программы  | Кол-во часов | Всего часов |
|-----------|---|--------------|-------------|
| <b>1.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>   |              | <b>7</b>    |
|           | Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия | 1            |             |
|           | Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль.                                  | 1            |             |
|           | Основы техники и тактики игры в волейбол  | 2            |             |
|           | Правила игры волейбол. Судейство.   | 2            |             |
|           | Психологическая подготовка к соревнованиям                                      | 1            |             |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>  |              | <b>42</b>   |
|           | Строевые упражнения   | 8            |             |
|           | Легкоатлетические упражнения  | 10           |             |
|           | Гимнастические упражнения   | 8            |             |
|           | Акробатические упражнения   | 10           |             |



|          |  |    |            |
|----------|--|----|------------|
|          | Спортивные и подвижные игры  | 6  |            |
| <b>3</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |    | 40         |
|          | Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. | 8  |            |
|          | Упражнения для развития прыгучести.  | 8  |            |
|          | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.           | 8  |            |
|          | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.     | 8  |            |
|          | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.                     | 8  |            |
| <b>4</b> | <b>Техническая подготовка</b>  |    | 65         |
|          | Техника нападения  | 35 |            |
|          | Техника защиты   | 30 |            |
| <b>5</b> | <b>Тактическая подготовка</b>  |    | 35         |
|          | Нападение  | 18 |            |
|          | Защита   | 17 |            |
| <b>6</b> | <b>Интегральная подготовка</b>   |    | 15         |
| <b>5</b> | <b>Участие в соревнованиях</b>   |    | 6          |
| <b>6</b> | <b>Контрольно-переводные нормативы</b>   |    | 4          |
| <b>7</b> | <b>Медицинское обследование</b>  |    | 2          |
|          | <b>ИТОГО</b>   |    | <b>216</b> |

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### Учебный план для групп 2, 3 годов обучения

| № п/п    | Наименование разделов, тема   | Количество часов | Всего часов |
|----------|---|------------------|-------------|
| <b>1</b> | <b>Теория</b>   |                  | 6           |
| 1.1      | Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.      | 1                |             |
| 1.2      | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль. | 1                |             |
| 1.3      | Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.                | 2                |             |
| 1.4      | Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах. Оказание первой помощи.      | 2                |             |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>  |                  | 82          |
| 2.1      | Выносливость  | 12               |             |
| 2.2      | Быстрота  | 20               |             |
| 2.3      | Гибкость  | 7                |             |
| 2.4      | Сила  | 24               |             |
| 2.5      | Ловкость  | 7                |             |
| 2.6      | Подвижные игры  | 12               |             |
| <b>3</b> | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>                                    |                  | 60          |
| 3.1      | Скоростно-силовая подготовка  | 16               |             |
| 3.2      | Специальная выносливость  | 20               |             |
| 3.3      | Специальная сила  | 24               |             |
| <b>4</b> | <b>Техническая подготовка</b>   |                  | 56          |
| 4.1      | Бег   | 24               |             |
| 4.2      | Прыжки в длину  | 20               |             |

|     |  |   |     |
|-----|--|---|-----|
| 4.3 | Бег с препятствиями                    | 6 |     |
| 4.4 | Метания                                | 6 |     |
| 5   | <b>Контрольно-переводные испытания</b> |   | 4   |
| 6   | <b>Участие в соревнованиях(кол-во)</b> |   | 8   |
|     | <b>Итого часов</b>                     |   | 216 |

### ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Учебный план для групп 2,3 года обучения

| № п/п | Раздел программы   | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1.    | <b>Теоретическая подготовка</b>  | 6            |
|       | Вводное. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.  |              |
|       | Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. |              |
|       | Основы техники лыжных ходов.   |              |
|       | Правила соревнований по лыжным гонкам.   |              |
| 2.    | <b>Общая физическая подготовка</b>   | 64           |
|       | строевые команды   |              |
|       | акробатические упражнения  |              |
|       | гимнастические упражнения  |              |
|       | Легкоатлетические упражнения   |              |
|       | общеразвивающие упражнения   |              |
|       | спортивные и подвижные игры, эстафеты  |              |
| 3     | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | 70           |
| 4     | <b>Техническая подготовка</b>  | 60           |
|       | Способы передвижения классическим стилем   |              |
|       | Способы торможений   |              |
|       | Способы подъема  |              |
|       | Стойки при спуске  |              |
|       | Способы поворотов  |              |
| 5     | <b>Участие в соревнованиях</b>   | 10           |
| 6     | <b>Контрольно-переводные нормативы</b>   | 4            |
| 7     | <b>Медицинское обследование, восстановительные мероприятия</b>   | 2            |
|       | <b>ИТОГО</b>   | 216          |

### ПЛАВАНИЕ

Учебный план для групп 2,3 года обучения

| № п/п | Раздел программы                            | Кол-во часов | Всего часов |
|-------|---|--------------|-------------|
| 1.    | <b>Теоретическая подготовка</b>             |              | 6           |
|       | Вводное занятие. ТБ на занятиях             | 1            |             |
|       | Ознакомление с физическими свойствами воды. | 1            |             |
|       | Основные стили плавания. Кроль.             | 1            |             |

|           |   |    |            |
|-----------|---|----|------------|
|           | Основные стили плавания. Брасс и баттерфляй.      | 1  |            |
|           | Техника поворотов в различных стилях плавания.    | 1  |            |
|           | Техника и порядок выполнения старта.              | 1  |            |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                |    | <b>57</b>  |
|           | Упражнения для развития быстроты                  | 10 |            |
|           | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 10 |            |
|           | Упражнения для развития ловкости                  | 10 |            |
|           | Упражнения для развития гибкости                  | 12 |            |
|           | Упражнения для развития силы                      | 15 |            |
| <b>3</b>  | <b>Специальная физическая подготовка</b>          |    | <b>71</b>  |
|           | Укрепление мышц плечевого пояса                   | 20 |            |
|           | Укрепления мышц брюшного пресса и ног             | 20 |            |
|           | Упражнения на растяжку                            | 11 |            |
|           | Упражнения на координацию движения                | 20 |            |
| <b>4</b>  | <b>Техническая подготовка</b>                     |    | <b>40</b>  |
|           | Основы техники плавания кролем на груди           | 8  |            |
|           | Основы техники плавания кролем на спине           | 8  |            |
|           | Основы техники плавания баттерфляем               | 8  |            |
|           | Основы техники плавания брассом                   | 8  |            |
|           | Старты, повороты                                  | 8  |            |
| <b>5</b>  | <b>Тактическая подготовка</b>                     |    | <b>30</b>  |
|           | Финиш   | 15 |            |
|           | Выполнение поворотов                              | 15 |            |
| <b>6</b>  | <b>Участие в соревнованиях</b>                    |    | <b>4</b>   |
| <b>7</b>  | <b>Контрольно-переводные нормативы</b>            |    | <b>6</b>   |
| <b>8</b>  | <b>Медицинское обследование</b>                   |    | <b>2</b>   |
|           | <b>ИТОГО</b>                                      |    | <b>216</b> |

### ФИТНЕС - АЭРОБИКА

#### Учебный план занятий групп первого года обучения

| № п/п             | Название раздела, темы  | Количество часов | всего      |
|-------------------|---|------------------|------------|
| <b>1.</b>         | <b>Теоретическая подготовка</b>   |                  | <b>16</b>  |
| 1.1               | Техника безопасности на учебном занятии   | 4                |            |
| 1.2               | Основы знаний   | 4                |            |
| 1.3               | История развития фитнес – аэробики в нашей стране                                       | 4                |            |
| 1.4               | Оборудование и инвентарь  | 4                |            |
| <b>2.</b>         | <b>Практическая подготовка: упражнения общеразвивающей и специальной направленности</b> |                  | <b>196</b> |
| 2.1               | Основы гимнастики (партерная гимнастика)  | 28               |            |
| 2.2               | Основы хореографии  | 50               |            |
| 2.3               | Скипинг   | 20               |            |
| 2.4               | Стретчинг   | 26               |            |
| 2.5               | Черлединг   | 26               |            |
| 2.6               | Классическая аэробика   | 26               |            |
| 2.7               | Степ – аэробика   | 20               |            |
| <b>3.Контроль</b> |   |                  | <b>4</b>   |
| <b>Всего</b>      |   |                  | <b>216</b> |

## Учебный план занятий групп второго года обучения

| №                 | Название раздела, темы  | Количество часов | всего      |
|-------------------|---|------------------|------------|
| <b>1.</b>         | <b>Теоретическая подготовка</b>   |                  | <b>12</b>  |
| 1.1               | Техника безопасности на учебном занятии   | 2                |            |
| 1.2               | Влияние аэробики на организм  | 2                |            |
| 1.3               | Физическая культура и спорт Российской Федерации  | 2                |            |
| 1.4               | Основы правильного питания  | 6                |            |
| <b>2.</b>         | <b>Практическая подготовка: упражнения общеразвивающей и специальной направленности</b> |                  | <b>200</b> |
| 2.1               | Гимнастика и акробатика   | 35               |            |
| 2.2               | Черлидинг   | 20               |            |
| 2.3               | Скипинг   | 17               |            |
| 2.4               | Классическая аэробика   | 38               |            |
| 2.5               | Танцевальная аэробика   | 17               |            |
| 2.6               | Степ – аэробика   | 27               |            |
| 2.7               | Фитбол - аэробика   | 26               |            |
| 2.8               | Стретчинг   | 20               |            |
| <b>3.Контроль</b> |   |                  | <b>4</b>   |
| <b>Всего</b>      |   |                  | <b>216</b> |

## ФУТБОЛ

### Учебный план для групп 2,3 года обучения

| № п/п | Раздел программы  | Кол-во часов | Всего часов |
|-------|---|--------------|-------------|
|       |   |              | <b>8</b>    |
| 1.    | <b>Теоретическая подготовка</b>   |              |             |
|       | Вводное занятие. Техника безопасности. Развитие современного футбола в России и других странах. | 1            |             |
|       | Гигиена. Закаливание. Режим питания.  | 1            |             |
|       | Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование спортивной тренировки и учет                    | 1            |             |
|       | Общая и специальная физическая подготовка.  | 1            |             |
|       | Техническая и тактическая подготовка.   | 1            |             |
|       | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка                      | 1            |             |
|       | Основы тренировки. Установка перед игрой и разбор проведенной игры                              | 2            |             |
|       |   |              | <b>50</b>   |
| 2     | <b>Общая физическая подготовка:</b>   |              |             |
|       | строевые команды  | 4            |             |
|       | акробатические упражнения   | 6            |             |
|       | легкоатлетические упражнения  | 12           |             |
|       | общеразвивающие упражнения без предметов  | 8            |             |
|       | общеразвивающие упражнения с предметами   | 12           |             |
|       | спортивные и подвижные игры, эстафеты   | 8            |             |
|       |   |              | <b>45</b>   |
| 3     | <b>Специальная физическая подготовка</b>  |              |             |

|   |   |    |            |
|---|---|----|------------|
|   | упражнения для развития гибкости  | 6  |            |
|   | упражнения для развития ловкости  | 6  |            |
|   | упражнения для развития быстроты  | 10 |            |
|   | упражнения для развития силы  | 6  |            |
|   | упражнения для развития выносливости  | 10 |            |
|   | упражнения для развития гибкости  | 7  |            |
| 4 | <b>Техническая подготовка</b>   |    | <b>65</b>  |
|   | Техника передвижения.   | 15 |            |
|   | Техника работы с мячом: удары по мячу, ведение, остановка и отбор мяча. Вбрасывание мяча. | 35 |            |
|   | Техника игры вратаря.   | 15 |            |
| 5 | <b>Тактическая подготовка</b>   |    | <b>24</b>  |
|   | Нападение   | 12 |            |
|   | Защита  | 12 |            |
| 6 | <b>Участие в соревнованиях</b>  | 8  | <b>8</b>   |
| 7 | <b>Восстановительные мероприятия</b>  | 6  | <b>6</b>   |
| 8 | <b>Контрольно-переводные нормативы</b>  | 8  | <b>8</b>   |
| 9 | <b>Медицинское обследование</b>   | 2  | <b>2</b>   |
|   | <b>ИТОГО</b>  |    | <b>216</b> |

**Комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам  
(спортивно - оздоровительный этап)  
на 2023 / 2024 учебный год**

Количество учебных недель - 36

Период обучения с 01.09.2023 по 31.05.2024

| № п/п | Вид спорта (кол-во обучающихся)      | № группы | Финансирование | Место проведения занятий | Тренер - преподаватель | Количество обучающихся | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|-------|--------------------------------------|----------|----------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1     | Баскетбол<br>160 чел.<br>(соц.заказ) | №1       | Соц. заказ     | МОУ Гимназия №1          | Богословский В.М.      | 20                     | 6                         | 216                    |
| 2     |                                      | №2       | Соц. заказ     | МОУ Гимназия №1          | Богословский В.М.      | 20                     | 6                         | 216                    |
| 3     |                                      | №3       | Соц. заказ     | МОУ ООШ №10              | Расстригин А.В.        | 20                     | 6                         | 216                    |
| 4     |                                      | №4       | Соц. заказ     | МОУ ООШ №10              | Расстригин А.В.        | 20                     | 6                         | 216                    |
| 5     |                                      | №5       | Соц. заказ     | МОУ СОШ №4               | Симбаев Р.Е.           | 20                     | 6                         | 216                    |
| 6     |                                      | №6       | Соц. заказ     | МОУ СОШ №4               | Симбаев Р.Е.           | 20                     | 6                         | 216                    |
| 7     |                                      | №7       | Соц. заказ     | МОУ СОШ №7               | Добрынина Е.Ю.         | 20                     | 6                         | 216                    |
| 8     |                                      | №8       | Соц. заказ     | МОУ СОШ №7               | Добрынина Е.Ю.         | 20                     | 6                         | 216                    |
| 9     | Бокс                                 | №2       | Соц.           | МБУДО                    | Голов О.А.             | 20                     | 6                         | 216                    |

|    |                         |                         |                   |                                   |                      |               |    |     |     |
|----|-------------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------------------|----------------------|---------------|----|-----|-----|
|    | 60 чел.<br>(соц.заказ)  |                         | заказ             | «ДЮСШ»                            |                      |               |    |     |     |
| 10 |                         | №6                      | Соц.<br>заказ     | МОУ СОШ<br>№9                     | Гогин А.Г.           | 20            | 6  | 216 |     |
| 11 |                         | №7                      | Соц.<br>заказ     | МОУ СОШ<br>№9                     | Гогин А.Г.           | 20            | 6  | 216 |     |
| 12 | Волей-<br>бол           | №4                      | Соц.<br>заказ     | МБУДО<br>«ДЮСШ»                   | Серова М.А.          | 20            | 6  | 216 |     |
| 13 | 40 чел.<br>(соц.заказ)  | №6                      | Соц.<br>заказ     | МОУ СОШ<br>№9                     | Иванова Е.А.         | 20            | 6  | 216 |     |
| 14 | Легкая<br>атлетика      | №3                      | Соц.<br>заказ     | МОУ ООШ<br>№11                    | Терешина<br>Т.А.     | 25            | 6  | 216 |     |
| 15 | 135 чел.<br>(соц.заказ) | №4                      | Местный<br>бюджет | МОУ ООШ<br>№17                    | Кузнецов В.А.        | 15            | 6  | 216 |     |
| 16 | 15 чел.                 | №5                      | Соц.<br>заказ     | МОУ СОШ<br>№9                     | Смирнова<br>И.Ю.     | 25            | 6  | 216 |     |
| 17 | (местный<br>бюджет)     | №7                      | Соц.<br>заказ     | МОУ СОШ<br>№7                     | Шумиловская<br>И.А.  | 20            | 6  | 216 |     |
| 18 |                         | №8                      | Соц.<br>заказ     | МОУ СОШ<br>№7                     | Шумиловская<br>И.А.  | 20            | 6  | 216 |     |
| 19 |                         | №9                      | Соц.<br>заказ     | МОУ ООШ<br>№11                    | Терешина<br>Т.А.     | 20            | 6  | 216 |     |
| 20 |                         | №10                     | Соц.<br>заказ     | МОУ СОШ<br>№10                    | Крупко Н.Е.          | 25            | 6  | 216 |     |
| 21 | Лыжные<br>гонки         | №1                      | Соц.<br>заказ     | МОУ СОШ<br>№8                     | Степанов Е.В.        | 17            | 6  | 216 |     |
| 22 | 50 чел.<br>(соц.заказ)  | №3                      | Соц.<br>заказ     | Лыжная база<br>«Осиновая<br>гора» | Головкина<br>А.А.    | 17            | 6  | 216 |     |
| 23 |                         | №4                      | Соц.<br>заказ     | Лыжная база<br>«Осиновая<br>гора» | Головкина<br>А.А.    | 16            | 6  | 216 |     |
| 24 | Плава-<br>ние           | №1                      | Соц.<br>заказ     | МАУ ЦСП<br>«Спартак»<br>бассейн   | Вахабов Р.К.         | 18            | 6  | 216 |     |
| 25 | 70 чел.<br>(соц.заказ)  | №2                      | Соц.<br>заказ     |                                   | Сизова Е.А.          | 18            | 6  | 216 |     |
| 26 |                         | №3                      | Соц.<br>заказ     |                                   | Вахабов Р.К.         | 17            | 6  | 216 |     |
| 27 |                         | №4                      | Соц.<br>заказ     |                                   | Сизова Е.А.          | 17            | 6  | 216 |     |
| 28 | Фитнес –<br>аэробика    | №1                      | Соц.<br>заказ     | ООШ №17                           | Полищук Т.А.         | 15            | 6  | 216 |     |
| 29 |                         | №2                      | Соц.<br>заказ     | ООШ №17                           | Полищук Т.А.         | 15            | 6  | 216 |     |
| 30 |                         | 220 чел.<br>(соц.заказ) | №3                | Соц.<br>заказ                     | Детский дом<br>школа | Игнатова Г.А. | 15 | 6   | 216 |
| 31 |                         |                         | №4                | Соц.<br>заказ                     | Детский дом<br>школа | Игнатова Г.А. | 15 | 6   | 216 |
| 32 |                         |                         | №5                | Соц.                              | МДОУ №36             | Игнатова Г.А. | 20 | 6   | 216 |

|    |                                   |     |                           |                     |                |    |   |   |  |
|----|-----------------------------------|-----|---------------------------|---------------------|----------------|----|---|---|--|
| 33 |                                   | №6  | Соц. заказ                | МДОУ №36            | Игнатова Г.А.  | 20 | 6   | 216   |  |
| 34 |                                   | №7  | Соц. заказ                | МДОУ №39            | Макарова А.Д.  | 15 | 6   | 216   |  |
| 35 |                                   | №8  | Соц. заказ                | МОУ СОШ №20         | Дубова С.А.    | 20 | 6   | 216   |  |
| 36 |                                   | №9  | Соц. заказ                | МОУ СОШ №20         | Дубова С.А.    | 15 | 6   | 216   |  |
| 37 |                                   | №10 | Соц. заказ                | МДОУ №34            | Абрамова Д.А.  | 20 | 6   | 216   |  |
| 38 |                                   | №11 | Соц. заказ                | МДОУ №20            | Миронова Е.А.  | 20 | 6   | 216   |  |
| 39 |                                   | №12 | Соц. заказ                | МДОУ №34            | Абрамова Д.А.  | 15 | 6   | 216   |  |
| 40 |                                   | №13 | Соц. заказ                | МДОУ №39            | Макарова А.Д.  | 15 | 6   | 216   |  |
| 41 | Футбол<br>160 чел.<br>(соц.заказ) | №2  | Соц. заказ                | МОУ НОШ №18         | Васильцов А.Н. | 15 | 6   | 216   |  |
| 42 |                                   | №3  | Соц. заказ                | МОУ НОШ №18         | Васильцов А.Н. | 15 | 6   | 216   |  |
| 43 |                                   | №4  | Соц. заказ                | МБУДО «ДЮСШ»        | Голов О.А.     | 15 | 6   | 216   |  |
| 44 |                                   | №5  | Соц. заказ                | МБУДО «ДЮСШ»        | Сайтов А.П.    | 15 | 6   | 216   |  |
| 45 |                                   | №6  | Соц. заказ                | МОУ СОШ №9          | Сайтов А.П.    | 20 | 6   | 216   |  |
| 46 |                                   | №7  | Соц. заказ                | МОУ СОШ №9          | Сайтов А.П.    | 15 | 6   | 216   |  |
| 47 |                                   | №8  | Соц. заказ                | Детский дом - школа | Щудрин Г.М.    | 15 | 6   | 216   |  |
| 48 |                                   | №9  | Соц. заказ                | МОУ ООШ №11         | Щудрин Г.М.    | 20 | 6   | 216   |  |
| 49 |                                   | №11 | Соц. заказ                | МОУ СОШ №9          | Сайтов А.П.    | 15 | 6   | 216   |  |
| 50 |                                   | №12 | Соц. заказ                | МОУ ООШ №17         | Щудрин Г.М.    | 15 | 6   | 216   |  |
|    |                                   |     | <b>ИТОГО: 910 человек</b> |                     |                |    | <b>910</b><br>(из них:<br>895 –<br>соц.заказ<br>15-<br>бюджет | <b>300</b><br>(из них:<br>294 –<br>соц.заказ<br>6- бюджет | <b>10 800</b><br>(из них:<br>10 584 –<br>соц.заказ<br>216-<br>бюджет |

Финансирование: социальный заказ – 49 групп (895 человек), местный бюджет – 1 группа (15 человек).