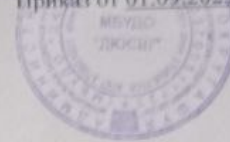


Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа»

155912 Ивановская обл., г. Шуя, ул. Горелова, д. 12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

Принято на педагогическом совете
МБУДО «ДЮСШ» г.о. Шуя
Протокол № 2 от «30» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ»
А.А. Сергеев
Приказ от 01.09.2025г. №121-А



Учебный план

по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам
физкультурно-спортивной направленности по видам спорта
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа»
городского округа Шуя Ивановской области
на 2025-2026 учебный год

Шуя, 2025 год

Пояснительная записка к учебному плану.

Учебный план дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта является разделом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП) физкультурно-спортивной направленности по видам спорта МБУДО «ДЮСШ» городского округа Шуя Ивановской области. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности 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 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»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» г.о. Шуя Ивановской области;
- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (ДООП) физкультурно-спортивной направленности 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 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по видам спорта состоит из предметных областей, которые формируются 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;
- контрольно-переводные нормативы.

баскетбол:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;

- игровая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- контрольно-переводные нормативы.

футбол:

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

б) по спортивным единоборствам:

- бокс

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

- лыжные гонки

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

- плавание

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

- годовое распределение учебного времени, отводимого на освоение содержания образо-

- вания 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 физкультурно-спортивной направленности:

- 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 вырабатывать 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 раз-

витие 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.

Учебный план (годовой) дополнительного образования детей
по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам
физкультурно-спортивной направленности по видам спорта
МБУДО «ДЮСШ»
на 2025-2026 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 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 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10		10
	История развития баскетбола	1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1		
	Основы спортивной подготовки	1		
	Гигиенические знания, умения и навыки	1		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1		
	Основы здорового питания	1		
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		
	Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	1		
	Антидопинговые мероприятия	1		
2.	Общая физическая подготовка		40	40
	Строевые упражнения		8	
	Легкоатлетические упражнения		16	
	Силовые упражнения		8	
	Спортивные и подвижные игры.		8	
3	Специальная физическая подготовка		60	60
	Упражнения для развития навыков быстроты		12	
	Упражнения, направленные на развитие прыгучести		12	

	Упражнения с отягощениями		12	
	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.		12	
	Упражнения для воспитания выносливости.		12	
4	Техническая подготовка		74	74
	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		18	
	Техника ведения мяча.		12	
	Техника ловли и передачи мяча.		18	
	Техника бросков мяча.		8	
	Освоение индивидуальных защитных действий.		10	
	Закрепление техники и развитие координационных способностей.		8	
5	Тактическая подготовка		12	12
	Тактика нападения		6	
	Тактика защиты		6	
6	Игровая подготовка		8	8
7	Участие в соревнованиях		6	6
8	Контрольные нормативы		6	6
		10	206	
	ИТОГО			216

Учебный план для групп 2,3 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10		10
	История развития баскетбола	1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1		
	Основы спортивной подготовки	1		
	Гигиенические знания, умения и навыки	1		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1		
	Основы здорового питания	1		
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		
	Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	1		
	Антидопинговые мероприятия	1		
2.	Общая физическая подготовка		30	30
	Строевые упражнения		6	
	Легкоатлетические упражнения		9	
	Силовые упражнения		9	
	Спортивные и подвижные игры.		6	

3	Специальная физическая подготовка		60	60
	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 выносливости.		12	
4	Техническая подготовка		74	74
	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.		10	
5	Тактическая подготовка		16	16
	Тактика нападения		8	
	Тактика защиты		8	
6	Игровая подготовка		10	10
7	Участие в соревнованиях		10	10
8	Контрольные нормативы		6	6
	ИТОГО	10	206	
				216

БОКС

Учебный план для групп 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	13		13
	Физическая культура и спорт в России.	1		
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2		
	Гигиена, закаливание, режим и питание.	1		
	Общая физическая подготовка боксера.	1		
	Краткая характеристика бокса. Специальная физическая подготовка.	1		
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров.	1		
	Тактическая подготовка.	2		
	Техническая подготовка.	2		
	Контрольные нормативы.	1		
	Восстановительные мероприятия.	1		
2.	Общая физическая подготовка		77	77
	строевые команды		4	
	акробатические упражнения		8	
	упражнения для развития быстроты, выносливости,		20	

	ловкости, гибкости, равновесия			
	общеразвивающие упражнения без предметов		13	
	общеразвивающие упражнения с предметами		22	
	спортивные и подвижные игры, эстафеты		10	
3	Специальная физическая подготовка		41	41
	упражнения со скакалкой		9	
	имитационные упражнения		8	
	упражнения на боксерских снарядах		14	
	упражнения на боксерских лапах с тренером		10	
4	Технико-тактическая подготовка		75	75
	обучение боевой стойке и передвижениям		18	
	обучение прямым ударам левой и правой в голову и защитным действиям от них, практическое применение		22	
	обучение прямым ударам в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитным действиям от них, практическое применение		26	
	изучение тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях		9	
5	Участие в соревнованиях		2	2
6	Контрольные нормативы		6	6
7	Медицинское обследование		2	2
		13	203	
	ИТОГО			216

Учебный план для групп 2,3 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11		11
	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		
	Специальная физическая подготовка.	1		
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров.	1		
	Тактическая подготовка.			
	Техническая подготовка.	1		
	Контрольные нормативы. Участие в соревнованиях.	1		
	Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.	1		
	Восстановительные мероприятия.	1		
2.	Общая физическая подготовка		50	50
	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	
3	Специальная физическая подготовка		51	51
	упражнения со скакалкой		5	
	имитационные упражнения		5	
	упражнения с набивным мячом (в парах)		5	
	упражнения на боксерских снарядах		12	
	упражнения на боксерских лапах с тренером		12	
	упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером		12	
4	Технико-тактическая подготовка		90	90
	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	
5	Участие в соревнованиях		4	4
6	Контрольные нормативы		8	8
7	Медицинское обследование		2	2
		11	205	
	ИТОГО			216

ВОЛЕЙБОЛ

Учебный план для групп 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6		6
	Физическая культура и спорт в России	1		
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		
	Краткая характеристика волейбола.	1		
	Основы методики обучения волейболистов.	1		
	Основные виды подготовки волейболистов (краткая характеристика).	1		
	Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечениях, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.	1		
2.	Общая физическая подготовка		45	45
	Строевые упражнения		5	

	Легкоатлетические упражнения		13	
	Гимнастические упражнения		9	
	Акробатические упражнения		9	
	Спортивные и подвижные игры		9	
3	Специальная физическая подготовка		45	45
	Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.		11	
	Упражнения для развития прыгучести.		9	
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.		10	
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.		8	
	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		7	
4	Техническая подготовка		65	65
	Техника нападения		30	
	Техника защиты		35	
5	Тактическая подготовка		31	31
	Тактика нападения		15	
	Тактика защиты		16	
6	Игровая подготовка		14	14
7	Участие в соревнованиях		6	6
8	Контрольные нормативы		4	4
		6	210	
	ИТОГО			216

Учебный план для групп 2,3 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8		8
	Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия	1		
	Гигиена, закаливание, режим и питание.	1		
	Основы техники и тактики игры в волейбол	2		
	Правила игры волейбол. Судейство.	2		
	Психологическая подготовка к соревнованиям.	1		
	Антидопинговые мероприятия	1		
2.	Общая физическая подготовка		41	41
	Строевые упражнения		8	
	Легкоатлетические упражнения		10	
	Гимнастические упражнения		8	
	Акробатические упражнения		10	
	Спортивные и подвижные игры		5	
3	Специальная физическая подготовка		40	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		8	

	при выполнении нападающих ударов.			
	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		8	
4	Техническая подготовка		65	65
	Техника нападения		35	
	Техника защиты		30	
5	Тактическая подготовка		35	35
	Тактика нападения		18	
	Тактика защиты		17	
6	Игровая подготовка		13	13
7	Участие в соревнованиях		6	6
8	Контрольные нормативы		6	6
9	Медицинское обследование		2	2
		10	206	
	ИТОГО			216

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебный план для групп 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10		10
	История развития баскетбола	1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1		
	Основы спортивной подготовки	1		
	Гигиенические знания, умения и навыки	1		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1		
	Основы здорового питания	1		
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		
	Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	1		
	Антидопинговые мероприятия	1		
2.	Общая физическая подготовка		78	78
	Упражнения на развитие выносливости		12	
	Упражнения на развитие быстроты		18	
	Упражнения на развитие гибкости		7	
	Упражнения на развитие силы		22	
	Упражнения на развитие ловкости		7	
	Подвижные игры		12	
3	Специальная физическая подготовка		60	60
	Скоростно-силовая подготовка		16	

	Специальная выносливость		20	
	Специальная сила		24	
4	Техническая подготовка		56	56
	Бег		24	
	Прыжки в длину		20	
	Бег с препятствиями		6	
	Метания		6	
7	Участие в соревнованиях		8	8
8	Контрольные нормативы		4	4
		10	206	
	ИТОГО			216

Учебный план для групп 2,3 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10		10
	История развития баскетбола	1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1		
	Основы спортивной подготовки	1		
	Гигиенические знания, умения и навыки	1		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1		
	Основы здорового питания	1		
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		
	Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	1		
	Антидопинговые мероприятия	1		
2.	Общая физическая подготовка		66	66
	Упражнения на развитие выносливости		10	
	Упражнения на развитие быстроты		16	
	Упражнения на развитие гибкости		6	
	Упражнения на развитие силы		18	
	Упражнения на развитие ловкости		6	
	Подвижные игры		10	
3	Специальная физическая подготовка		65	65
	Скоростно-силовая подготовка		21	
	Специальная выносливость		20	
	Специальная сила		24	
4	Техническая подготовка		61	61
	Бег		29	
	Прыжки в длину		20	
	Бег с препятствиями		6	
	Метания		6	

7	Участие в соревнованиях		10	10
8	Контрольные нормативы		4	4
		10	206	
	ИТОГО			216

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Учебный план для групп 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7		7
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Оказание первой медицинской помощи.	1		
	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.	1		
	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	1		
	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	1		
	Основы техники способов передвижения на лыжах.	2		
2.	Общая физическая подготовка		96	96
	строевые команды		12	
	акробатические упражнения		21	
	гимнастические упражнения		10	
	легкоатлетические упражнения		25	
	общеразвивающие упражнения		13	
	спортивные и подвижные игры, эстафеты		15	
3	Специальная физическая подготовка		53	53
	Специально-подготовительные упражнения		18	
	Имитационные упражнения		15	
	Силовые упражнения		20	
4	Техническая подготовка		50	50
	Способы передвижения классическим стилем		16	
	Способы торможений		10	
	Способы подъема		8	
	Стойки при спуске		8	
	Способы поворотов		8	
7	Участие в соревнованиях		6	6
8	Контрольные нормативы		4	4
		7	209	
	ИТОГО			216

Учебный план для групп 2,3 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6		6
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о	1		

	возникновении лыж и лыжного спорта.			
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1		
	Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1		
	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование по лыжным гонкам.	2		
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1		
2.	Общая физическая подготовка		64	64
	строевые команды		6	
	акробатические упражнения		10	
	гимнастические упражнения		6	
	легкоатлетические упражнения		17	
	общеразвивающие упражнения		15	
	спортивные и подвижные игры, эстафеты		10	
3	Специальная физическая подготовка		64	64
	Специально-подготовительные упражнения		24	
	Имитационные упражнения		20	
	Силовые упражнения		20	
4	Техническая подготовка		70	70
	Способы передвижения классическим стилем		32	
	Способы торможений		20	
	Способы подъема		6	
	Стойки при спуске		6	
	Способы поворотов		6	
7	Участие в соревнованиях		8	8
8	Контрольные нормативы		4	4
		6	210	
	ИТОГО			216

ПЛАВАНИЕ

Учебный план для групп 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7		7
	Введение в предмет. Техника безопасности.	1		
	Состояние и развитие плавания в России.	1		
	Ознакомление с физическими свойствами воды.	1		
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2		
	Влияние физических упражнений на организм.	1		
	Гигиенические требования к местам занятий спортом, инвентарю и спортивной одежде.	1		
2.	Общая физическая подготовка		70	70
	Упражнения для развития быстроты		15	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		14	
	Упражнения для развития ловкости		14	

	Упражнения для развития гибкости		12	
	Упражнения для развития силы		15	
3	Специальная физическая подготовка		55	54
	Укрепление мышц плечевого пояса		15	
	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		14	
	Упражнения на растяжку		11	
	Упражнения на координацию движения		15	
4	Техническая подготовка		40	40
	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	
5	Тактическая подготовка		30	30
	Финиш		15	
	Выполнение поворотов		15	
6	Участие в соревнованиях		8	8
7	Контрольные нормативы		4	4
8	Медицинское обследование		2	2
		7	209	
	ИТОГО			216

Учебный план для групп 2,3 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7		7
	Вводный. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде.	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека.	1		
	Физическая подготовка пловца на суше.	1		
	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты.	2		
	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1		
	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. Спортивный инвентарь и оборудование.	1		
2.	Общая физическая подготовка		52	52
	Упражнения для развития быстроты		9	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		9	
	Упражнения для развития ловкости		9	
	Упражнения для развития гибкости		11	
	Упражнения для развития силы		14	
3	Специальная физическая подготовка		60	60
	Укрепление мышц плечевого пояса		16	
	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		16	
	Упражнения на растяжку		11	
	Упражнения на координацию движения		17	
4	Техническая подготовка		45	45

	Основы техники плавания кролем на груди		9	
	Основы техники плавания кролем на спине		9	
	Основы техники плавания баттерфляем		9	
	Основы техники плавания брассом		9	
	Старты, повороты		9	
5	Тактическая подготовка		36	36
	Финиш		18	
	Выполнение поворотов		18	
6	Участие в соревнованиях		8	8
7	Контрольные нормативы		6	6
8	Медицинское обследование		2	2
		7	209	
	ИТОГО			216

ФИТНЕС - АЭРОБИКА

Учебный план для групп 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8		8
	Техника безопасности на учебном занятии.	2		
	Основы знаний.	2		
	История развития фитнес – аэробики в нашей стране.	2		
	Оборудование и инвентарь.	2		
2.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности		196	196
	Основы гимнастики (партерная гимнастика)		28	
	Основы хореографии		50	
	Скипинг		20	
	Стретчинг		26	
	Черледиинг		26	
	Классическая аэробика		26	
	Степ – аэробика		20	
3	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях		8	8
4	Контрольные нормативы		4	4
		8	208	
	ИТОГО			216

Учебный план для групп 2-го года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8		8
	Техника безопасности на учебном занятии	2		
	Влияние аэробики на организм	2		
	Физическая культура и спорт Российской Федерации	2		
	Основы правильного питания	2		

2.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности		196	196
	Гимнастика и акробатика		35	
	Черлидинг		20	
	Скипинг		17	
	Классическая аэробика		35	
	Танцевальная аэробика		17	
	Степ – аэробика		27	
	Фитбол - аэробика		25	
	Стретчинг		20	
3	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях		8	8
4	Контрольные нормативы		4	4
		8	208	
	ИТОГО			216

Учебный план для групп 3-го года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9		9
	Техника безопасности на учебном занятии	2		
	Спортивная мода	2		
	Травматизм в спорте	2		
	Врачебный контроль	1		
	Профилактика и оказание неотложной помощи	2		
2.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности		195	195
	Гимнастика и акробатика		25	
	Черлидинг		25	
	Классическая аэробика		25	
	Танцевальная аэробика		20	
	Степ – аэробика		32	
	Фитбол – аэробика		24	
	Силовая аэробика		24	
	Стретчинг		20	
3	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях		8	8
4	Контрольные нормативы		4	4
		9	207	
	ИТОГО			216

ФУТБОЛ

Учебный план для групп 1 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10		10

	Вводное занятие. Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	1		
	История развития футбола	1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1		
	Основы спортивной подготовки	1		
	Гигиенические знания, умения и навыки	1		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1		
	Основы здорового питания	1		
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		
	Антидопинговые мероприятия	1		
2.	Общая физическая подготовка		68	68
	строевые команды		4	
	акробатические упражнения		8	
	легкоатлетические упражнения		17	
	общеразвивающие упражнения без предметов		12	
	общеразвивающие упражнения с предметами		17	
	спортивные и подвижные игры, эстафеты		10	
3	Специальная физическая подготовка		29	29
	упражнения для развития гибкости		5	
	упражнения для развития ловкости		5	
	упражнения для развития быстроты		8	
	упражнения для развития силы		5	
	упражнения для развития выносливости		6	
4	Техническая подготовка		75	75
	Техника передвижения.		20	
	Техника работы с мячом: удары по мячу, ведение, остановка и отбор мяча. Вбрасывание мяча.		40	
	Техника игры вратаря.		15	
5	Тактическая подготовка		14	14
	Тактика нападения		7	
	Тактика защиты		7	
6	Игровая подготовка		8	8
7	Участие в соревнованиях		6	6
8	Контрольные нормативы		6	6
		10	206	
	ИТОГО			216

Учебный план для групп 2,3 года обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10		10
	Вводное занятие. Требования техники безопасности при	1		

	занятиях избранным спортом			
	История развития футбола	1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1		
	Основы спортивной подготовки	1		
	Гигиенические знания, умения и навыки	1		
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1		
	Основы здорового питания	1		
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		
	Антидопинговые мероприятия	1		
2.	Общая физическая подготовка		30	30
	Строевые упражнения		6	
	Легкоатлетические упражнения		9	
	Силовые упражнения		9	
	Спортивные и подвижные игры.		6	
3	Специальная физическая подготовка		60	60
	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 выносливости.		12	
4	Техническая подготовка		74	74
	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.		10	
5	Тактическая подготовка		16	16
	Тактика нападения		8	
	Тактика защиты		8	
6	Игровая подготовка		10	10
7	Участие в соревнованиях		10	10
8	Контрольные нормативы		6	6
		10	206	
	ИТОГО			216

**Комплектование групп на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности по видам спорта
(спортивно - оздоровительный этап)
на 2025 / 2026 учебный год**

Количество учебных недель - 36

Период обучения с 01.09.2024 по 25.05.2026

№ п/ п	Вид спорта (кол-во обучаю- щихся)	№ груп- пы	Финансиро- вание		Место прове- дения занятий	Тренер - преподава- тель	Коли- чество обу- чаю- щихся	Коли- чество часов в не- делю	Коли- чество часов в год
			сerti- фикат ПФДОД	МЗ					
1	Баскет- бол 146 чел. (113 - сер- тификат, 33 -МЗ)	№1	сertiфикат		МОУ Гимназия №1	Богословский В.М.	20	6	216
2		№2	сertiфикат		МОУ Гимназия №1	Богословский В.М.	20	6	216
3		№3	сertiфикат		МОУ СОШ №7	Фоминых Т.П.	18	6	216
4		№4		бюджет	МОУ СОШ №7	Фоминых Т.П.	18	6	216
5		№5	сertiфикат		МОУ СОШ №4	Симбаев Р.Е.	15	6	216
6		№6		бюджет	МОУ СОШ №4	Симбаев Р.Е.	15	6	216
7		№7	сertiфикат		МОУ СОШ №20	Дубова С.А.	20	6	216
8		№8	сertiфикат		МОУ СОШ №20	Дубова С.А.	20	6	216
	Итого:		113	33					
9	Бокс 40 чел. (20 - сер- тификат, 20-МЗ)	№2		бюджет	МБУДО «ДЮСШ»	Голов О.А.	20	6	216
10		№6	сertiфикат		МОУ СОШ №9	Гогин А.Г.	20	6	216
		Итого:	20	20					
11	Волей- бол 40 чел. (20 - сер- тификат, 20-МЗ)	№4		бюджет	МБУДО «ДЮСШ»	Белоус Л.А.	20	6	216
12		№6	сertiфикат		МОУ СОШ №9	Иванова Е.А.	20	6	216
		Итого:	20	20					
13	Легкая атлетика 140 чел. (соц.заказ: 120 - сер- тификат, 20- МЗ)	№1		бюджет	МБУ ДО «ДЮСШ»	Кузнецов В.А.	20	6	216
14		№4	сertiфикат		МБУ ДО «ДЮСШ»	Кузнецов В.А.	20	6	216
15		№5	сertiфикат		МБУДО «ДЮСШ»	Смирнова И.Ю.	20	6	216
16		№7	сertiфикат		МОУ СОШ №7	Шумиловская И.А.	20	6	216
17		№8	сertiфикат		МОУ СОШ №7	Шумиловская И.А.	20	6	216
18		№3	сertiфикат		МОУ ООШ №11	Терешина Т.А.	20	6	216

19		№9	сертификат		МОУ ООШ №11	Терешина Т.А.	20	6	216
20		№10	сертификат		МБУДО «ДЮСШ»	Гусейнова Е.К.	20	6	216
	Итого								
			140	20					
21	Лыжные гонки 45 чел. (соц.заказ 45 - сертификат)	№1	сертификат		МОУ СОШ №8	Степанов Е.В.	16	6	216
22		№7		бюджет	МОУ СОШ №8	Степанов Е.В.	15	6	216
23		№2		бюджет	МОУ СОШ №9	Леднева А.А.	15	6	216
24		№5		бюджет	МОУ СОШ №9	Леднева А.А.	15	6	216
25		№6		бюджет	МОУ СОШ №9	Леднева А.А.	15	6	216
26		№3	сертификат		Лыжная база «Осиновая гора»	Головкина А.А.	16	6	216
27		№4	сертификат		Лыжная база «Осиновая гора»	Головкина А.А.	18	6	216
	Итого								
			50	60					
28	Плавание 60 чел. (соц.заказ 45 - сертификат, 15 - МЗ)	№1	сертификат		МАУ ЦСП «Спартак» бассейн	Вахабов Р.К.	15	6	216
29		№2	сертификат			Макарова А.Д.	15	6	216
30		№3	сертификат			Вахабов Р.К.	15	6	216
31		№4	сертификат			Макарова А.Д.	15	6	216
	Итого:								
			60						
32	Фитнес – аэробика 250 чел. (соц.заказ 195 - сертификат, 55- МЗ)	№1	сертификат		ООШ №17	Полищук Т.А.	17	6	216
33		№2	сертификат		ООШ №17	Полищук Т.А.	18	6	216
34		№3	сертификат		МДОУ №14	Гусейнова Е.К.	20	6	216
35		№4	сертификат		Детский дом - школа	Игнатова Г.А.	15	6	216
36		№5	сертификат		МДОУ №36	Игнатова Г.А.	20	6	216
37		№6	сертификат		МДОУ №36	Игнатова Г.А.	20	6	216
38		№7	сертификат		МДОУ №14	Силаева О.А.	20	6	216
39		№8	сертификат		МОУ НОШ №18	Добрынина Е.Ю.	18	6	216
40		№9		бюджет	МОУ НОШ №18	Добрынина Е.Ю.	18	6	216
41		№10	сертификат		МДОУ №34	Власенко К.А.	12	6	216
42		№11	сертификат		МДОУ №34	Власенко К.А.	12	6	216
43	№14	сертификат		МДОУ №2	Гринчук А.Н.	18	6	216	
	Итого								
			190	18					
44	Футбол 250 чел. (соц.заказ : 190 - сертификат, 60 – МЗ)	№1	сертификат		МБУДО «ДЮСШ»	Пиголкин А.П.	20	6	216
45		№2		бюджет	МБУДО «ДЮСШ»	Пиголкин А.П.	15	6	216
46		№3	сертификат		МБУДО «ДЮСШ»	Пиголкин А.П.	15	6	216
47		№4	сертификат		МБУДО «ДЮСШ»	Пиголкин А.П.	20	6	216

48		№5	сертификат		МБУДО «ДЮСШ»	Пиголкин А.П.	20	6	216
49		№6	сертификат		МОУ СОШ №9	Сайтов А.П.	15	6	216
50		№7	сертификат		МОУ СОШ №9	Сайтов А.П.	20	6	216
51		№8	сертификат		Детский дом - школа	Щудрин Г.М.	15	6	216
52		№9	сертификат		МОУ ООШ №11	Щудрин Г.М.	18	6	216
53		№12		бюджет	МОУ ООШ №17	Щудрин Г.М.	20	6	216
54		№10	сертификат		МОУ СОШ №9	Сайтов А.П.	20	6	216
55		№11	сертификат		МОУ СОШ №9	Сайтов А.П.	20	6	216
56		№17	сертификат		МОУ СОШ №9	Сайтов А.П.	20	6	216
57		№14	сертификат		МОУ НОШ №18	Груздев В.А.	17	6	216
58		№15		бюджет	МОУ НОШ №18	Груздев В.А.	17	6	216
	Итого		222	52					
			ИТОГО: 1037 человек				1037 (из них: 815 – сертификат 222-МЗ)		12 528

Финансирование: социальный заказ: 52 группы - 815 человек (сертификат), 222 человека (МЗ).