

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план на 2023-2024 учебный год.

3.1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
		Количество часов в неделю		
		6	6	6
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	130	120	106
3.	Специальная физическая подготовка	20	30	40
4.	Технико-тактическая подготовка	100	100	100
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4
	Итого	264	264	264

3.1.2. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «БОКС»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
		Количество часов в неделю		
		6	6	6
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	106	85	68
3.	Специальная физическая подготовка	30	45	55
4.	Технико-тактическая подготовка	116	120	125
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	4
	Итого	264	264	264

3.1.3. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
		Количество часов в неделю		
		6	6	6
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	109	93	81
3.	Специальная физическая подготовка	71	80	85
4.	Технико-тактическая подготовка	70	75	80
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	4
	Итого	264	264	264

3.1.4. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «МИНИ-ФУТБОЛ»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
		Количество часов в неделю		
		6	6	6
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	109	93	81
3.	Специальная физическая подготовка	71	80	85
4.	Технико-тактическая подготовка	70	75	80
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	4
	Итого	264	264	264

3.1.5. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
		Количество часов в неделю		
		6	6	6
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	109	93	81
3.	Классическая аэробика	63	75	87
4.	Фитбол – гимнастика	30	30	30
5.	Йога	10	12	12
6.	Степ – аэробика	30	30	30
7.	Стретчинг	10	12	12
8.	Диагностика	2	2	2
	Итого	264	264	264

3.1.6. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
«БАСКЕТБОЛ»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенс твования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивно го мастерств а
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость группы (человек)					
		15		12		6	4
		1.	Общая физическая подготовка	58-62	62-75	75-106	85-101
2.	Специальная физическая подготовка	41-43	43-67	76-111	100-138	159-249	207-232
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-52	54-112	68-80	89-166
4.	Техническая подготовка	80-101	101-124	101-169	144-169	129-174	154-232
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	49-56	56-77	77-131	124-184	166-230	187-304
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	15-19	19-23	23-30	12-38	33-63	52-166
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	4-21	6-27	16-49	20-66
8.	Интегральная подготовка	21-31	31-50	40-108	99-167	159-254	187-299
Общее количество часов в год		264-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

3.1.7. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
«ВОЛЕЙБОЛ»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	12		6		6
1.	Общая физическая подготовка	76-90	90-120	130-137	137-150	120-124	1247-189
2.	Специальная физическая подготовка	26-43	43-50	70-79	79-133	163-179	179-221
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	26-47	47-100	100-187	187-243
4.	Техническая подготовка	51-60	60-104	120-128	128-210	210-269	269-282
5.	Тактическая подготовка	10-25	25-33	51-70	70-98	98-120	120-143
6.	Теоретическая подготовка	26-30	30-40	60-68	68-83	83-113	113-128
7.	Интегральная подготовка	40-55	55-60	52-60	60-79	79-111	11-138
8.	Психологическая подготовка	2-3	3-3	3-7	7-15	15-23	23-51
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	2-2	2-6	6-12	12-24	24-53
10.	Инструкторская практика	-	-	1-5	5-17	17-25	25-58
11.	Судейская практика	-	-	1-5	5-17	17-25	25-58
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-2	2-6	6-11	11-24	24-50
13.	Восстановительные мероприятия	1-2	2-2	2-6	6-11	11-24	24-50
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664

3.1.8. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «БОКС»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10		8		4		1
		1.	Общая физическая подготовка	93-112	112-150	125-147	133-148	125-125
2.	Специальная физическая подготовка	36-48	48-62	125-147	168-175	230-225	225-275	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12-15	25-35	30-38	38-58	
4.	Техническая подготовка	70-99	99-133	250-290	325-350	322-375	375-425	
5.	Тактическая подготовка	8-22	22-30	32-36	75-102	148-256	256-309	
6.	Теоретическая подготовка	13-12	12-17	30-36	33-38	40-40	40-80	
7.	Психологическая подготовка	5-10	10-12	20-22	33-38	40-40	40-80	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-3	3-4	6-7	8-10	11-13	13-40	
9.	Инструкторская практика	-	-	6-7	8-10	21-25	25-50	
10.	Судейская практика	-	-	6-7	8-10	21-25	25-50	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-3	3-4	6-7	8-10	26-43	43-61	
12.	Восстановительные мероприятия	3-3	3-4	6-7	8-10	26-43	43-61	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664	

3.1.9. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «ФУТБОЛ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		6	4
		1.	Общая физическая подготовка	110-144	144-191	207-263	146-161
2.	Специальная физическая подготовка	6-8	6-10	40-55	303-328	450-525	390-500
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12-15	50-56	70-80	170-200
4.	Техническая подготовка	110-144	144-180	190-255	155-170	100-120	105-120
5.	Тактическая подготовка	2-3	3-6	40-65	108-122	210-250	370-520
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	5	5	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-	10-25	20-28	40-50	30-50
10.	Судейская практика	-	-				
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-10	12-26	21-45	45-66	60-100	80-150
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

3.1.10 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст ования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивн ого мастерств а
		До года	Свыш е года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5- 6	6-8	12-14	14-18	21-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость группы (человек)					
		15		6		4	
1.	Общая физическая подготовка	115-145	145-134	130-151	151-189	170-190	190-280
2.	Специальная физическая подготовка	55-78	78-125	124-136	136-171	297-336	336-443
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-12	16-28	28-37	32-44	44-83
4.	Техническая подготовка	35-56	56-56	132-147	147-190	190-200	200+264
5.	Тактическая подготовка	10-11	11-15	36-43	43-55	86-99	99-115
6.	Теоретическая подготовка	12-12	10-24	79-90	90-100	105-124	124-124
7.	Психологическая подготовка	3-5	5-10	37-44	44-75	87-100	100-133
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-10	14-15	15-19	22-22	22-33
9.	Инструкторская практика	0-0	1-7	9-15	15-19	22-25	25-50
10.	Судейская практика	0-0	1-5	9-15	15-19	22-25	25-50
11.	Медицинское, медико-биологические мероприятия	1-1	1-9	19-22	22-25	22-37	37-37
12.	Восстановительные мероприятия	1-1	1-9	19-22	22-37	37-46	46-52
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1092-1248	1248-1664