3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план на 2025-2026 учебный год.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

No	Виды спортивной подготовки		Годы обучения					
Π/Π	и иные мероприятия	1-й	2-й	3-й				
		Кол	ичество часов в нед	целю				
		6	6	6				
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10				
2.	Общая физическая	109	93	81				
	подготовка							
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»

	DACKETDOJI»	Этаны и голы полготорыя							
		Этапы и годы подготовки							
		нача	тап льной отовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенс твования	Этап высшего спортивно		
№ п/		До	Свыше	До трех	Свыше	спортивног о	го мастерств		
	Виды подготовки и	года	года	лет	трех лет	мастерства	a		
П	иные мероприятия		•		я нагрузка і				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32		
		M			лжительно ного заняти	сть одного уч я в часах	чебно-		
		2	2	3	3	4	4		
			Н	аполняемо	сть группы	(человек)			
			15		12	6	4		
1.	Общая физическая подготовка	58-62	62-75	75-106	85-101	102-149	144-199		
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, медикобиологические 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		
O(бщее 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»

		Этапы и	годы под	готовки				
				Учебно-				
		подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания	Этап высшего спортивного	
№п/п	Виды подготовки и иные	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства	
	мероприятия	Недельн	ая нагруз	ка в часах	•			
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32	
		Максима занятия і		родолжит	ельность о	дного учебно	-тренировочного	
		2	2	3	3	4	4	
			емость гр	упп (челог	век)	1	.	
		14	1	12	•	6	6	
1.	Общая физическая подготовка		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»

		Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного	Этап высшего спортив ного		
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	мастерст ва		
	1 1			Недельна		а в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32		
		1		-		ость одного учеб гия в часах	Эно-		
		2	2	3	3	4	4		
			H	Наполняем	ость групі	т (человек)			
		-	10	8		4	1		
1.	Общая физическая подготовка	93-112	112-150	125-147	133-148	125-125	125-175		
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		
Общ	ее 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»

	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учо тренир этаг	ебно- овочный п(этап гивной	Этап совершенст	Этап высшего спортивного		
№	Виды подготовки	До года	Свыше	_	лизации) Свыше трех	вования спортивного мастерства	мастерства		
п/п	и иные мероприятия		года	лет	лет	ro p noov			
		4,5-6	6-8	10-14	ыная нагруз 16-18	20-24	24-32		
				одолжит		цного учебно-т	гренировочного		
		2	2	3	3	4	4		
				_	1	пп (человек)			
		1:	5	1:		6	4		
1.	Общая физическая подготовка	110-144	144-191	207-263	146-161	107-120	100-120		
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								
6.	Теоретическая подготовка	2-3	3-6	40-65	108-122	210-250	370-520		
7.	Психологическая подготовка								
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	5	5	3	4		
9.	Инструкторская практика	-	-	10.25	20.29	40.50	20.50		
10.	Судейская практика	-	-	10-25	20-28	40-50	30-50		
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3-10	12-26	21-45	45-66	60-100	80-150		
12.	Восстановительн ые мероприятия								
Обще	е 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»

	THEC-ASI ODIRAW	Этап	ы и голь	і подготов	вки		
		Этап нача: подго	пьной отовки Свыш	Учебно- трениров	очный этап спортивной зации) Свыше	Этап совершенст вования спортивног о	Этап высшего спортивн ого мастерств
№ п/	Виды подготовки и	года	е года	лет	трех лет	мастерства	a
П	иные мероприятия		льная на	грузка в ч	насах	I	1
11		4,5- 6	6-8	12-14	14-18	21-24	24-32
			симальна ировочн	ая прод ого заняти	олжительнос ия в часах	сть одного	учебно-
		2	2	3	3	4	4
		Напо	лняемос	ть группь	і (человек)		
		15		6		4	1
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
Обі год	цее количество часов в	234- 312	312- 416	624-728	728-936	1092-1248	1248- 1664