У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор МБУДО СШОР «ЦИВС»
_____ М. Г. Безверхов
«_26_» _декабря_ 2023 г.

ПРИНЯТ
Решением Педагогического совета
№ _3_ от 26 декабря 2023 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

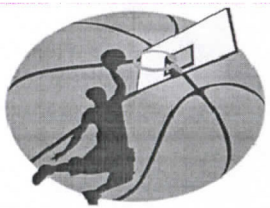
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска

«спортивная школа олимпийского резерва «ЦЕНТР ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА»

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

на 2024 год

г. Новосибирск



БАСКЕТБОЛ

ПЛАН СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
		Недельная нагрузка в часах (% соотношение вида спортивной подготовки)						
		6	**8**	**8**	**10**	**12**	**12**	**14**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2 часа			3 часа			
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/мак						
		15-20			12-20			
1.	Общая физическая подготовка	66 (21 %)	78 (18%)	78 (18%)	73 (14%)	88 (14%)	88 (14%)	101 (14%)
2.	Специальная физическая подготовка	46 (15 %)	70 (17%)	70 (17%)	85 (16%)	100 (16%)	100 (16%)	117 (16%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	52 (10%)	62 (10%)	62 (10%)	73 (10%)
4.	Техническая подготовка	100 (32%)	128 (31%)	128 (31%)	124 (24%)	150 (24%)	150 (24%)	175 (24%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58 (19 %)	77 (18,5%)	77 (18,5%)	83 (16%)	100 (16)	100 (16)	117 (16%)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10 (2%)	12 (2%)	12 (2%)	14 (2%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10 (3 %)	13 (3,5%)	13 (3,5%)	10 (2%)	12 (2%)	12 (2%)	14 (2%)
8.	Интегральная подготовка	32 (10 %)	50 (12%)	50 (12%)	83 (16%)	100 (16%)	100 (16%)	117 (16%)
Общее количество часов в год (52 недели включая самостоятельную подготовку 10-20 %)		**312 (100 %)**	**416 (100%)**	**416(100%)**	**416 (100%)**	**624 (100%)**	**624 (100%)**	**728(100%)**

ВОЛЕЙБОЛ
ПЛАН СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	2 г.о.
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	**6**	**8**	**10**	**10**	**12**	**24**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2 часа			3 часа			4 часа
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/мак						
		15-30			12-24			6-12
1.	Общая физическая подготовка	68(29%)	87(28%)	117(28%)	94(18,5%)	94(18,5%)	113(18%)	100(8%)
2.	Специальная физическая подготовка	28(12%)	40(13%)	55(13%)	68(13,5%)	68(13,5%)	82(13%)	250(20%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	46(8%)	46(8%)	65(11%)	75(6%)
4.	Техническая подготовка	56(24%)	75(24%)	100(24%)	120(23%)	120(23%)	160(25%)	275(22%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35(15%)	54(17%)	70(17%)	115(22%)	115(22%)	119(19%)	300(24%)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5(1%)	5(1%)	10(1,5%)	50(4%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5(2%)	6(2%)	8(2%)	10(2%)	10(2%)	10(1,5%)	74(6%)
8.	Интегральная подготовка	42(18%)	50(16%)	66(16%)	62(12%)	62(12%)	65(11%)	124(10%)
Общее количество часов в год (52 недели, включая самостоятельную подготовку 10-20 %)		**234(100%)**	**312(100%)**	**416(100%)**	**520(100%)**	**520(100%)**	**624(100%)**	**1248 (100%)**

Теннис

ПЛАН СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели

№ п/п	Виды спортивной подготовки и и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	8	12	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5 часа	2 часа	3 часа		4 часа
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/мак				
		8-14	13	10-12	8	4
1.	Общая физическая подготовка	89 (38%)	113 (27%)	106 (17%)	106 (17%)	135 (13%)
2.	Специальная физическая подготовка	49 (21%)	92 (22%)	150 (24%)	150 (24%)	198 (19%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8 (2%)	25 (4%)	25 (4%)	83 (8%)
4.	Техническая подготовка	66 (28%)	137 (33%)	231 (37%)	231 (37%)	343 (33%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26 (11%)	46 (11%)	81 (13%)	81 (13%)	177 (17%)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	8 (2%)	12 (2%)	12 (2%)	42 (4%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4 (2%)	12 (3%)	19 (3%)	19 (3%)	62 (6%)
Общее количество часов в год (52 недели, включая самостоятельную подготовку 10-20 %)		**234 ч (100%)**	**416 ч (100%)**	**624 ч (100%)**	**624 ч (100%)**	**1040ч (100%)**

Бадминтон

ПЛАН СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели

№ п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки						
		Этап начальнойподготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	2 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.
		Недельная нагрузка в часах						
		6 ч	8 ч	8 ч	12 ч	16 ч	18 ч	20 ч
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2 часа			3 часа			4 часа
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/мак						
		10-17			8-10			2-3
1.	Общая физическая подготовка	109 ч (35 %)	133 ч (32 %)	133 ч (32 %)	124 ч (20 %)	142 ч (17 %)	159 ч (17 %)	125 ч (12%)
2.	Специальная физическая подготовка	50 ч (16 %)	67 ч (16 %)	67 ч (16 %)	112 ч (18%)	150 ч (18 %)	168 ч (18 %)	156 ч (15%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8 ч (2 %)	8 ч (2 %)	13 ч (2%)	50 ч (6 %)	56 ч (6 %)	125 ч (12 %)
4.	Техническая подготовка	100 ч (32%)	146 ч (35 %)	146 ч (35 %)	212 ч (34 %)	274 ч (33 %)	309 ч (33 %)	270 ч (26 %)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31 ч (10%)	37ч (9 %)	37ч (9 %)	75 ч (12%)	91 ч (11 %)	103 ч (11 %)	135 ч (13 %)
6.	Инструкторская и судейская практика	16 ч (5%)	17 ч (4 %)	17 ч (4 %)	75 ч (12 %)	108 ч (13 %)	122 ч (13 %)	187 ч (18 %)
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительныемероприятия, тестирование и контроль	6ч (2%)	8 ч (2 %)	8 ч (2 %)	13 ч (2%)	17 ч (2 %)	19 ч (2 %)	42 ч (4 %)
Общее количество часов в год (включая самостоятельную подготовку 10-20 %)		**312 ч (100%)**	**416 ч (100 %)**	**416 ч (100 %)**	**624 ч (100 %)**	**832 ч (100 %)**	**936 ч (100 %)**	**1040 ч (100 %)**

Настольный теннис

ПЛАН СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Совершенствование спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.о.	**2 г.о.**	**2 г.о.**	**3 г.о.**	**4 г.о.**	**1 г.о.**	
		Недельная нагрузка в часах						
		6 ч	8 ч	12 ч	14 ч	16 ч	20 ч	30 ч
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2 часа		3 часа			4 часа	4 часа
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/мак						
		12-15		8-10			3-5	1-8
1.	Общая физическая подготовка	103 ч (33 %)	121 ч (29%)	125 ч (20%)	(20%) 145 ч	158 ч (19%)	166 ч (16 %)	140 ч (9 %)
2.	Специальная физическая подготовка	65 ч (21%)	79 ч (19%)	125 ч (20%)	(20%) 146 ч	158 ч (19%)	187 ч (18 %)	218 ч (14 %)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	17 ч (4%)	50 ч (8%)	(8%) 58 ч	67 ч (8 %)	135 ч (13 %)	281 ч (18 %)
4.	Техническая подготовка	106 ч (34 %)	141 ч (34 %)	174 ч (28%)	(28 %) 204 ч	233 ч (28 %)	239 ч (23 %)	343 ч (22 %)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32 ч (10 %)	42 ч (10 %)	112 ч (18 %)	(18%) 131 ч	150 ч (18 %)	229 ч (22 %)	406 ч (26 %)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	8 ч (2 %)	19 ч (3 %)	(3 %) 22 ч	33 ч (4 %)	42 ч (4 %)	47 ч (3 %)
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительныемероприятия, тестирование и контроль	6 ч (2 %)	8 ч (2 %)	19 ч (3 %)	(3 %) 22 ч	33 ч (4 %)	42 ч (4 %)	125 ч (8 %)
Общее количество часов в год (включая самостоятельную подготовку 10-20 %)		**312ч (100 %)**	**416 ч (100 %)**	**624 ч (100 %)**	**728 ч (100%)**	**832 ч(100 %)**	**1040 ч (100 %)**	**1560 ч (100 %)**