



УТВЕРЖДЕН
Приказом МБУДО СШОР «ЦИВС»
№ 436-од, 30 декабря 2025 г.

ПРИНЯТ
Решением Педагогического совета
№ 4 от 25 декабря 2025 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 2026 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)				Этап спортивного совершенствования
		1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	5 г.о.	
		Недельная нагрузка в часах (% соотношение вида спортивной подготовки)						
		6	8	10	12	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2 часа		3 часа				4 часа
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/мак						
		15-20		12-20				6-12
1.	Общая физическая подготовка	66 (21 %)	78 (18%)	73 (14%)	88 (14%)	88 (14%)	100 (12%)	93 (10%)
2.	Специальная физическая подготовка	46 (15 %)	70 (17%)	85 (16%)	100 (16%)	100 (16%)	132 (16%)	168 (18%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	52 (10%)	62 (10%)	62 (10%)	100 (12%)	100 (11%)
4.	Техническая подготовка	100 (32%)	128 (31%)	124 (24%)	150 (24%)	150 (24%)	166 (20%)	112 (12%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58 (19 %)	77 (18,5%)	83 (16%)	100 (16)	100 (16)	166 (20%)	206 (22%)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10 (2%)	12 (2%)	12 (2%)	17 (2%)	24 (3%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10 (3 %)	13 (3,5%)	10 (2%)	12 (2%)	12 (2%)	17 (2%)	45 (5%)
8.	Интегральная подготовка	32 (10 %)	50 (12%)	83 (16%)	100 (16%)	100 (16%)	134 (16%)	188 (20%)
Общее количество часов в год (52 недели включая самостоятельную подготовку 10-20 %)		312 (100%)	416(100%)	520 (100%)	624 (100%)	624 (100%)	832(100%)	936 (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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	3 г.о.
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	7	10	10	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2 часа			3 часа					4 часа	4 часа
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/макс									
		15-30			12-24					6 и более	6 и более
		1.	Общая физическая подготовка	68(29%)	87(28%)	105(28%)	94(18,5%)	94(18,5%)	113(18%)	101 (14%)	125(15%)
2.	Специальная физическая подготовка	28(12%)	40(13%)	47(13%)	68(13,5%)	68(13,5%)	82(13%)	117 (16%)	133(16%)	198(22%)	250(20%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	46(8%)	46(8%)	65(11%)	73 (10%)	84(10%)	96(11%)	75(6%)
4.	Техническая подготовка	56(24%)	75(24%)	86(24%)	120(23%)	120(23%)	160(25%)	175 (24%)	200(24%)	209(22%)	275(22%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35(15%)	54(17%)	60(17%)	115(22%)	115(22%)	119(19%)	117 (16%)	150(18%)	199(21%)	300(24%)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5(1%)	5(1%)	10(1,5%)	14 (2%)	16(2%)	22(2%)	50(4%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5(2%)	6(2%)	8(2%)	10(2%)	10(2%)	10(1,5%)	14 (2%)	16(2%)	40(4%)	74(6%)
8.	Интегральная подготовка	42(18%)	50(16%)	58(16%)	62(12%)	62(12%)	65(11%)	117 (16%)	108(13%)	96(10%)	124(10%)
Общее количество часов в год (52 недели, включая самостоятельную подготовку 10-20 %)		234(100%)	312(100%)	364(100%)	520(100%)	520(100%)	624(100%)	728(100%)	832(100%)	936(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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно- го мастерства
		2 г.о.	3 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	1 г.о.
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа	2 часа	3 часа	4 часа	4 часа
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/макс				
		11	9-10	6-9	6	1
1.	Общая физическая подготовка	94 (30%)	91 (29%)	106 (17%)	135 (13%)	125 (10%)
2.	Специальная физическая подготовка	69 (22%)	69 (22%)	150 (24%)	198 (19%)	300 (24%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6 (2 %)	25 (4%)	83 (8%)	125 (10%)
4.	Техническая подготовка	106 (34%)	103 (33%)	231 (37%)	343 (33%)	312 (25%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37 (12%)	37 (12%)	81 (13%)	177 (17%)	237 (19%)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12 (2%)	42 (4%)	49 (4%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6 (2%)	6 (2%)	19 (3%)	62 (6%)	100 (8%)
8.	Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-4	4-6	5-10	6-12
9.	Общее количество часов в год (52 недели, включая самостоятельную подготовку 10-20 %)	312 (100%)	312 (100%)	624 (100%)	1040 (100%)	1248 (100%)



Бадминтон

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.о.	2 г.о.	2 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	3 г.о.	1 г.о., 2 г.о.
		Недельная нагрузка в часах							
		6 ч	8 ч	12 ч	16 ч	18 ч	20 ч	20 ч.	24 ч
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2 часа		3 часа			4 часа		
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/макс							
		10-15		8-14			2	5	1
1.	Общая физическая подготовка	115 (37 %)	141 (34 %)	124 (20 %)	166 (20 %)	187 (20 %)	196 ч (19%)	196 ч (19%)	213 (17%)
2.	Специальная физическая подготовка	56 (18 %)	76 (18 %)	124 (20%)	184 (22 %)	206 (22%)	167 ч (16%)	167 ч (16%)	213 (17%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25 (4%)	49 (6 %)	56 (6 %)	187 ч (18 %)	187 ч (18 %)	250 (20%)
4.	Техническая подготовка	104 (33%)	146 (35 %)	238 (38%)	274 (33 %)	309 (33 %)	239 ч (23 %)	239 ч (23 %)	272 (22 %)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31 (10%)	37 (9 %)	75(12%)	108 (13 %)	121 (13 %)	167 ч (16 %)	167 ч (16 %)	200 (16 %)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	8 (2 %)	25 (4 %)	34 (4 %)	38 (4 %)	42 ч (4 %)	42 ч (4 %)	50 (4 %)
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6 (2%)	8 (2 %)	13 (2%)	17 (2 %)	19 (2 %)	42 ч (4 %)	42 ч (4 %)	50 (4 %)
Общее количество часов в год (включая самостоятельную подготовку 10-20 %)		312 (100%)	416 (100 %)	624 (100 %)	832 (100 %)	936 (100 %)	1040 (100 %)	1040 (100 %)	1248 (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.	1 г.о.	2 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	3 г.о.	2 г.о.
		Недельная нагрузка в часах						
		6	12	14	16	18	20	30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2 часа	3 часа				4 часа	4 часа
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек) мин/макс						
		10	8-12				5-7	7
1.	Общая физическая подготовка	103 ч (33 %)	125 (20%)	145 (20%)	176 (21%)	196 (21%)	166 ч (16 %)	140 (9 %)
2.	Специальная физическая подготовка	65 ч (21%)	125 (20%)	146 (20%)	166 (20%)	187 (20%)	187 ч (18 %)	218 (14 %)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	50 (8%)	58 (8%)	67 (8 %)	75 (8 %)	135 ч (13 %)	280 (18 %)
4.	Техническая подготовка	106 ч (34 %)	174 (28%)	204 (28 %)	191 (23 %)	215 (23 %)	239 ч (23 %)	390 (25 %)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32 ч (10 %)	112 (18 %)	131 (18%)	166 (20 %)	187 (20%)	229 ч (22 %)	406 (26 %)
6.	Инструкторская и судейская практика	-	19 (3 %)	22 (3 %)	33 (4 %)	38 (4 %)	42 ч (4 %)	32 (2 %)
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6 ч (2 %)	19 (3 %)	22 (3 %)	33 (4 %)	38 (4 %)	42 ч (4 %)	94 (6 %)
Общее количество часов в год (включая самостоятельную подготовку 10-20 %)		312 (100 %)	624 (100 %)	728 (100%)	832 (100 %)	936(100 %)	1040 ч (100 %)	1560 ч (100 %)

