

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Г.АРЗАМАСА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «24» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «ЦФКиС г.Арзамаса

Нижегородской области»

Андронов А.В.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2026-2027 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА Г. АРЗАМАСА
НИЖЕГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Г.
АРЗАМАСА НИЖЕГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ"
Дата: 2026.09.07 10:09:19 +03'00'

г.о.г. Арзамас, 2026 г.

Пояснительная записка

МБУ «Центр физической культуры и спорта г. Арзамас Нижегородской области» (далее - Учреждение) - организация, осуществляющая обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта на основании образовательной лицензии: регистрационный номер Л035-01281-52/00496042 выдан Министерством образования, науки и молодежной политики Нижегородской области 14.06.2022 года. Для организации образовательной деятельности в учреждении создано специализированное образовательное структурное подразделение.

Учебный план разработан на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28;
- Устава МБУ «ЦФКиС г. Арзамаса Нижегородской области».

Общие положения

Учебный год 2026-2027 гг. в Учреждении начинается 1 сентября 2026 года. Реализуются следующие дополнительные общеобразовательные программы:

- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр», «Общая физическая подготовка с элементами плавания», «Двоеборье» «Шахматы», «Пауэрлифтинг», «Спортивный туризм: дисциплина Северная ходьба», «Пожарно-спасательный спорт», «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол». (срок обучения 42 недели в год);
- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по системе персонального финансирования (по социальным сертификатам) : «Быстрее. Выше. Сильнее», «Футбол. Основы игры», «Шахматы. Основы игры» (срок обучения 36 недель в год).

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися (занимающимися) в возрасте до 16 лет проводятся с 08.00 до 20.00 часов, в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 08.00 до 22.00 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика работы или графика обучения в общеобразовательных учреждениях.

Основными формами работы Учреждения являются:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые);
- Учебно-тренировочные мероприятия;
- Участие в спортивных соревнованиях (учебно-тренировочных играх);
- Теоретические занятия.

Способы и формы определения результативности и подведения итогов реализации плана: итоговая аттестация, тестирование по общей и специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке, выступление на соревнованиях (учебно-тренировочных играх), выполнение разрядных требований.

Зачисление на обучение по общеразвивающим программам определяется локальными актами Учреждения в соответствии с Положением о порядке приема граждан на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБУ «Центр физической культуры и спорта г. Арзамаса Нижегородской области», утвержденного приказом директора от 31.08.2022 г. № 122 и внесенных в него изменений, утвержденных приказом директора от 14.07.2025 г. № 86-П.

Наполняемость групп при реализации дополнительных общеразвивающих программ:

№	Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость (чел.)
Общеразвивающие группы (ОРГ)			
1.	Стартовый уровень	1 год	15
2.	Базовый уровень	1 год	15

При почасовой оплате труда максимальный состав групп в индивидуальных видах спорта не должен превышать 30 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Особенности учебного плана.

Дополнительное образование обеспечивает освоение обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирования

личности обучающегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план на 2026-2027 учебный год складывается из этапов подготовки, преемственно связанные друг с другом, этапов:

- этап стартовый уровень (далее - ОРГ СУ) -1 год;
- этап базового уровня (далее - ОРГ БУ) – 1 год.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- комплектование по группам по видам спорта;
- объем учебных часов по виду спорта;
- содержание форм итоговой аттестации.

Наполняемость учебного плана определена составом разделов, обеспечивающих реализацию дополнительных образовательных общеразвивающих программ по видам спорта.

При реализации дополнительных общеразвивающих программ на этапе стартового уровня ставятся задачи: привлечения максимально возможного количества детей и взрослого населения к систематическим занятиям спортом; формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма; развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость).

При реализации дополнительных общеразвивающих программ на этапе базового уровня ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и взрослого населения к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр»

Общеразвивающие группы стартовый уровень,

6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	118	-	118
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	58	-	58
4.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	48	-	48
5.	Другие виды спорта (ДрВСп)	12	-	12
6.	Учебно-тренировочные игры (УТИ)	6	-	6
7.	Контрольные нормативы (КН)	4	-	4
	Всего часов	252	6	246

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы

«Двоеборье»

Общеразвивающие группы стартовый уровень,

6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	87	-	87
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	85	-	85
4.	Техническая подготовка (ТехП)	30	-	30
5.	Тактическая подготовка (ТакП)	30		30

6.	Другие виды спорта (ДрВСП)	10	-	10
7.	Контрольные нормативы (КН)	4	-	4
	Всего часов	252	6	246

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы

«Общая физическая подготовка с элементами плавания»

Общеразвивающие группы стартовый уровень,

6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	120	-	120
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	68	-	68
4.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	54	-	54
5.	Контрольные нормативы (КН)	4	-	4
	Всего часов	252	6	246

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Шахматы»

Общеразвивающие группы стартовый уровень,

6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	10	10	-
2.	Общая подготовка (ОП)	60	-	60
3.	Специальная подготовка (СП)	118	-	118

4.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	60	-	60
5.	Контрольные нормативы (КН)	4	-	4
	Всего часов	252	10	242

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»
Общеразвивающие группы стартовый уровень,
6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка (ТеорП)	8	8	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	114	-	114
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	-	66
4	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	52	-	52
5	Другие виды спорта (ДрВСп)	8	-	8
6	Контрольные нормативы. Промежуточная, итоговая аттестация (ПрИтАт)	4	-	4
	Всего часов	252	8	244

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт»
Общеразвивающие группы стартовый уровень,
6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	118	-	118

3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	58	-	58
4.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	48	-	48
5.	Другие виды спорта (ДрВСП)	12	-	12
6.	Учебно-тренировочные игры (УТИ)	6	-	6
7.	Контрольные нормативы (КН)	4	-	4
	Всего часов	252	6	246

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы

«Спортивный туризм: дисциплина Северная ходьба»

Общеразвивающие группы стартовый уровень,

6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка (ТеорП)	10	10	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	116	-	116
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	-	60
4	Техническая подготовка (ТехП)	62	-	62
5	Контрольные нормативы. Аттестация	4	-	4
	Всего часов	252	10	242

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Волейбол»

Общеразвивающие группы базовый уровень,

6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические

1	Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	104	-	104
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	74	-	74
4	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	58	-	58
5	Другие виды спорта (ДрВСп)	6	-	6
6	Контрольные нормативы	4	-	4
	Всего часов	252	6	246

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Баскетбол»
Общеразвивающие группы базовый уровень,
6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка (ТеорП)	10	10	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	106	0	106
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	65	0	65
4	Техническая подготовка (ТехП)	35	0	35
5	Тактическая подготовка (ТактП)	32	0	32
6	Контрольные испытания (КИИП)	4	0	4
	Всего часов	252	10	242

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Футбол»
Общеразвивающие группы Базовый уровень,

6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	73	-	73
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	-	50
4	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	99	-	99
5	Учебно-тренировочные игры (УТИ)	20	-	20
6	Контрольные нормативы (КН)	4	-	4
	Всего часов	252	6	246

Годовой учебный план групп, реализующих дополнительные общеразвивающие общеобразовательные программы по системе персонального финансирования (по сертификатам)
«Футбол. Основы игры»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов по программе		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	6	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	20	-	20
3	Основы техники владения мячом	20	-	20
4	Игровая командная подготовка	18	-	18
5	Контрольные испытания и соревнования	8	-	8
	Всего:	72	6	66

Годовой учебный план групп, реализующих дополнительные
общеразвивающие общеобразовательные программы по системе персонального
финансирования (по сертификатам)
«Быстрее. Выше. Сильнее»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов по программе		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	6	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	30	-	30
3	Игровая командная подготовка	30	-	30
4	Контрольные испытания и соревнования	6	-	6
Всего:		72	6	66

Годовой учебный план групп, реализующих дополнительные
общеразвивающие общеобразовательные программы по системе персонального
финансирования (по сертификатам)
«Шахматы. Основы игры»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов по программе		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	6	-
2	Общая и специальная подготовка	30	-	30
3	Игровая командная подготовка	30	-	30
4	Контрольные испытания и соревнования	6	-	6
Всего:		72	6	66