

Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс
в г. Арзамас Нижегородской области»

Согласовано
На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от « 28 » 08 20 25 г.

Утверждено
Директор МАУ «ФОК в г. Арзамас НО»
Бухвалов А.В.
« 29 » 20 25 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2025-2026 учебный год

г.о.г. Арзамас,
2025 год

Пояснительная записка

МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области» - организация, осуществляющая дополнительного образования детей на основании лицензии (регистрационный номер лицензии № Л035-01281-00278155 от 22 ноября 2018 года). Для организации дополнительного образования в учреждении создано специализированное образовательное структурное подразделение.

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

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения России от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области» и внесенных в него изменений.

Общие положения

Учебный год в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области» начинается 1 сентября 2025 года и длится по 31 августа 2026 года.

МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области» реализует как модульные дополнительные общеобразовательные программы, так и дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по следующим направлениям: «Плавание», «Чир-спорт», «Хоккей с шайбой», «Футбол», «Волейбол», «Настольный теннис», «Художественная гимнастика» (срок обучения 42 недели в год);
- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по следующим направлениям: «Хоккей с шайбой», «Футбол», «Легкая атлетика», «ОФП с элементами художественной гимнастики», «ОФП с элементами хоккея с шайбой» (срок обучения 42 недели в год).

Образовательная деятельность по модульным программам направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися в возрасте до 16 лет проводятся с 08.00 до 20.00 часов, в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 08.00 до 21.00 часов.

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

Основными формами работы Учреждения являются:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые);
- Учебно-тренировочные мероприятия;
- Участие в спортивных соревнованиях;

- Теоретические занятия.

Способы и формы определения результативности и подведения итогов реализации плана: промежуточная и итоговая аттестация (устный опрос по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний по практической подготовке), выступление на соревнованиях, выполнение разрядных требований.

Зачисление на обучение по модульным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам определяется Положением о порядке приема и зачисления лиц в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области» утвержденным приказом директора от 17.04.2023 года № 243-од и внесенных в него изменений, утвержденных приказами директора от 15.05.2023г. № 287-од, от 03.03.2025г. № 160-од.

Наполняемость групп при реализации общеразвивающих программ:

№	Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Общеразвивающие группы (ОРГ)			
1.	Стартовый уровень	1-3 год	15
2.	Базовый уровень	первый год	15
		второй год	14
		третий год	13
		четвертый год	12
		пятый год	11
		шестой год	10

Максимальный состав групп в индивидуальных видах спорта не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Наполняемость групп при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается муниципальным учреждением.

Для обучающихся с тяжелыми сочетанными дефектами и поражениями формирование групп по численности осуществляется в индивидуальном порядке.

Комплектование

Отделение «Плавание»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Количество часов в неделю	Группы, часы в неделю по группам, количество человек
1.	Комиссаров Ф.С.	28	ОРГ СУ - 6 ч/нед - 16 чел. ОРГ СУ - 6 ч/нед - 16 чел. ОРГ СУ – 8 ч/нед - 16 чел. ОРГ БУ - 8 ч/нед - 16 чел.
2	Рассохина В.А.	32	ОРГ БУ - 8 ч/нед - 16 чел. ОРГ БУ - 8 ч/нед - 16 чел. ОРГ БУ - 8 ч/нед - 16 чел. ОРГ БУ - 8 ч/нед - 16 чел.
3	Трушкина А.В.	24	ОРГ СУ - 4 ч/нед - 17 чел. ОРГ СУ - 6 ч/нед - 17 чел. ОРГ СУ - 6 ч/нед - 16 чел. ОРГ БУ - 8 ч/нед - 16 чел.
	Итого:	84	194 человек

Отделение «Футбол»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Количество часов в неделю	Группы, часы в неделю по группам, количество человек
1	Лаврентьев А.В.	32	ОРГ СУ - 6 ч/нед - 15 чел. ОРГ СУ - 8 ч/нед - 15 чел. ОРГ БУ - 8 ч/нед - 16 чел. ОРГ БУ - 10 ч/нед - 17 чел.
2	Трифонов И.А.	32	ОРГ СУ- 6 ч/нед - 25 чел. ОРГ СУ- 8 ч/нед - 21 чел. ОРГ БУ- 8 ч/нед - 17 чел. ОРГ БУ-10 ч/нед - 12 чел.
3	Шиманов А.В.	32	ОРГ СУ- 6 ч/нед - 15 чел.

			ОРГ СУ- 6 ч/нед - 22 чел. ОРГ БУ- 8 ч/нед - 20 чел. ОРГ БУ-12 ч/нед -18 чел.
	Итого:	96	213 человек

Отделение «Хоккей с шайбой»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Количество часов в неделю	Группы, часы в неделю по группам, количество человек
1.	Аржаткин А.В.	12	ОРГ СУ- 6 ч/нед - 15 чел. ОРГ СУ- 6 ч/нед - 15 чел.
2.	Кривоногов Р.Е.	28	ОРГ СУ- 6 ч/нед - 16 чел. ОРГ СУ- 6 ч/нед - 18 чел. ОРГ БУ- 8 ч/нед - 17 чел. ОРГ БУ- 8 ч/нед - 20 чел.
3.	Филиппов А.В.	30	ОРГ СУ- 4 ч/нед - 18 чел. ОРГ БУ- 8 ч/нед - 15 чел. ОРГ БУ- 8 ч/нед - 19 чел. ОРГ БУ-10 ч/нед -21 чел.
	Итого	70	174 человека

Отделение «Волейбол»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Количество часов в неделю	Группы, часы в неделю по группам, количество человек
1.	Давыдов Д.А. (совместитель)	14	ОРГ БУ - 6 ч/нед -16 чел. ОРГ БУ - 8 ч/нед -13 чел.
2.	Трапезникова Л.Г.	30	ОРГ БУ - 8 ч/нед - 14 чел. ОРГ БУ - 10 ч/нед -15 чел. ОРГ БУ - 12 ч/нед -11 чел.
3.	Хлебникова Е.Д.	18	ОРГ БУ - 8 ч/нед - 14 чел. ОРГ БУ - 10 ч/нед - 11 чел.
	Итого	62	94 человека

Отделение «Настольный теннис»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Количество часов в неделю	Группы, часы в неделю по группам, количество человек
1.	Денисов А.И.	24	ОРГ СУ - 8 ч/нед - 17 чел. ОРГ СУ - 8 ч/нед - 16 чел. ОРГ СУ- 8 ч/нед - 19 чел.

	Итого:	24	52 человека
--	--------	----	-------------

Отделение «Легкая атлетика»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Количество часов в неделю	Группы, часы в неделю по группам, количество человек
1.	Денисов А.И.	4	ОРГ СУ - 4 ч/нед - 16 чел.
	Итого:	4	16 человек

Отделение «Художественная гимнастика»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Количество часов в неделю	Группы, часы в неделю по группам, количество человек
1.	Белова Г.О.	10	ОРГ БУ - 10 ч/нед - 17 чел.
2.	Нестерова А.А.	12	ОРГ СУ - 6 ч/нед - 16 чел. ОРГ СУ - 6 ч/нед - 15 чел.
3.	Садова Н.Р.	24	ОРГ СУ - 4 ч/нед - 18 чел. ОРГ СУ - 6 ч/нед - 16 чел. ОРГ СУ - 6 ч/нед - 15 чел. ОРГ БУ - 8 ч/нед - 19 чел.
	Итого	46	116 человек

Отделение «Чир-спорт»

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Количество часов в неделю	Группы, часы в неделю по группам, количество человек
1.	Еремеева А.В.	30	ОРГ СУ - 6 ч/нед - 16 чел. ОРГ СУ - 8 ч/нед - 15 чел. ОРГ БУ - 8 ч/нед - 18 чел. ОРГ БУ - 8 ч/нед - 15 чел.
	Итого	30	64 человека

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 2025-2026 учебный год складывается из этапов подготовки, преемственно связанные друг с другом, этапов:

- этап стартовый уровень (ОРГ СУ) -1-3 года;
- этап базового уровня (ОРГ БУ) - 1- 6 лет

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- комплектование по группам по видам спорта;
- объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной и итоговой аттестации.

Одним из принципов проектирования и реализации модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является разноуровневость. Такие программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях доступности и степени сложности, тем самым представляя всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

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

При реализации модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на этапе стартового уровня и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на этапе стартового уровня ставятся задачи: привлечения максимально возможного количества детей и подростков 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 модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на этапе базового уровня ставится задача

привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Годовой учебный план модульной дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень					
№ п / п	Наименование модуля	1 год обучения			Формы промежуточно й аттестации
		6 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков игры в волейбол	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование верхней и нижней передач	2	61	63	Опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование подачи	2	61	63	Опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование нападающего удара	2	52	54	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	239	252	

Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень					
№ п / п	Наименование модуля	2 год обучения			Формы промежуточно й аттестации
		8 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков игры в волейбол	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование верхней и нижней передач	2	78	80	Опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование подачи	2	90	92	Опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и	2	90	92	Опрос,

	совершенствование нападающего удара				контрольные испытания
Всего часов в год		13	323	336	

Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень								
№ п/п	Наименование модуля	3 год обучения						Формы промежуточной аттестации
		8 часов в неделю			10 часов в неделю			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков игры в волейбол	7	65	72	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование верхней и нижней передач	2	78	80	2	85	87	Опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование подачи	2	90	92	2	120	122	Опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование нападающего удара	2	90	92	2	137	139	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	323	336	13	407	420	

Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень								
№ п/п	Наименование модуля	5 год обучения						Формы промежуточной аттестации
		10 часов в неделю			12 часов в неделю			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков игры в волейбол	7	65	72	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование верхней и нижней передач	2	85	87	2	84	86	Опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование подачи	2	120	122	2	171	173	Опрос, контрольные испытания

4.	Обучение и совершенствование нападающего удара	2	137	139	2	171	173	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	407	420	13	491	504	

Годовые учебные планы модульной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Футбол»

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень					
№ п/ п	Наименование модуля	1 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		6 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки игры в футбол	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование ведение мяча	2	70	72	Опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование передачи мяча	2	52	54	Опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование удара по мячу	2	52	54	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	239	252	

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень								
№ п/ п	Наименование модуля	2-3 год обучения						Формы промежуточной аттестации
		6 часов в неделю			8 часов в неделю			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки игры в футбол	7	65	72	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование ведение	2	70	72	2	78	80	Опрос, контрольные испытания

	мяча							
3.	Обучение и совершенствование передачи мяча	2	52	54	2	90	92	Опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование удара по мячу	2	52	54	2	90	92	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	239	252	13	323	336	

Годовые учебные планы модульной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Футбол»

Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень					
№ п/п	Наименование модуля	1-2 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		8 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков игры в футбол	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование ведение мяча	2	90	92	Опрос, контрольные испытания
3.	Совершенствование передачи мяча	2	90	92	Опрос, контрольные испытания
4.	Совершенствование удара по мячу	2	78	80	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	323	336	

Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень								
№ п/п	Наименование модуля	4 год обучения			6 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		10 часов в год			10 часов год			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков игры в футбол	7	65	72	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование ведение	2	102	104	2	102	104	Опрос, контрольные

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень									
№ п/п	Наименование модуля	2	5 год обучения			120	122	120	122
			теория	практика	всего				
	Совершенствование передачи мяча	2	120	122	120	122	120	122	Формы промежуточных испытаний и аттестации
	Совершенствование удара по мячу	2	120	122	65	120	72	122	
	Общая физическая подготовка	2	7	7	41	48			Опрос, контрольные испытания, наблюдение
	Всего часов в год	13	407	420	13	407	420		
2.	Совершенствование владения мяча	2	1	128	108	130	9		Опрос, контрольные испытания, наблюдение
3	Интегральная подготовка		1	77		78			Наблюдение
4.	Совершенствование тактической подготовки	2	1	149	12	151	3		Наблюдение
5									Испытания
4.	Контрольные испытания				4	4			Опрос, контрольные испытания
	Всего часов в год	2	10	149	242	151	252		контрольные испытания
Всего часов в год			13	491		504			

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень					
№ п/п	Наименование модуля	3 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		8 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки в хоккее с шайбой	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование техники катания на коньках	2	78	80	Опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование	2	90	92	Опрос, контрольные

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Годовой учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой»

	техники владения клюшкой				испытания
4.	Обучение и совершенствование техники владения шайбой	2	90	92	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	323	336	
Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень					
№ п / п	Наименование модуля	1 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		8 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков игры в хоккей	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование техники катания на коньках	2	104	106	Опрос, контрольные испытания
3.	Совершенствование техники владения клюшкой	2	77	79	Опрос, контрольные испытания
4.	Совершенствование техники владения шайбой	2	77	79	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	323	336	
Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень					
№ п / п	Наименование модуля	4 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		10 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков игры в хоккей	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование техники катания на коньках	2	102	104	Опрос, контрольные испытания
3.	Совершенствование	2	120	122	Опрос,

Годовые учебные планы модульной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой»

	техники владения клюшкой				контрольные испытания
4.	Совершенствование техники владения шайбой	2	120	122	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	407	420	
Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень					
№ п/п	Наименование разделов	1, 3 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		6 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Общая физическая подготовка	8	64	72	Опрос, наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	1	38	39	Опрос, наблюдение
3.	Техническая подготовка	1	78	79	Опрос, наблюдение
4.	Тактическая подготовка		58	58	Опрос, наблюдение
5.	Контрольные испытания		4	4	Контрольные испытания
Итого часов		10	242	252	

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Хоккей с шайбой»

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

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень								
№ п/ п	Наименование модуля	1 год обучения						Формы промежуточной аттестации
		4 часа в неделю			6 часов в неделю			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки в плавании	7	65	72	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование кроля на груди	2	65	67	2	88	90	Опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование кроля на спине	2	17	19	2	52	54	Опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование техники плавания брасс	2	8	10	2	34	36	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	155	168	13	239	252	

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень				
№	Наименование	2 год обучения	3 года обучения	Формы

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень					
№ п/п	Наименование разделов	1 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		4 часа в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Общая физическая подготовка	7	82	89	Опрос, наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	4	71	75	Опрос, наблюдение
3.	Контрольные испытания		4	4	Контрольные испытания
Итого часов		11	157	168	

Годовые учебные планы модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

п/п	модуля	6 часов в неделю			8 часов в неделю			промежуточно й аттестации	
		теор ия	практ ика	всег о	тео рия	практ ика	всег о		
1.	Первоначальн ые навыки в плавание	7	65	72	7	65	72	Опрос, контрольные испытания	
Обучение в Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень									
№ п/п	совершенствов ание кроля на Наименование группы	2	88	1 - 2 год обучения			104	106	Опрос, контрольные испытания промежуточной аттестации,
				8 часов в неделю					
	Обучение и			теор ия	практ ика	всего			
3.	совершенствов ание кроля на навыков в плавание	2	52	7	54	65	77	Опрос, контрольные испытания	
	спине								
2.	Обучение и кроля на Грудь и на			2		104	106	Опрос, контрольные испытания	
4.	совершенствов ание кроля на спине	2	34		36	2	77	Опрос, контрольные испытания	
3.	Совершенствование плавания брасс техники плавания брасс			2		77	79	Опрос, контрольные испытания	
Всего часов в учебне и		13	239		252	13	323	336	
4.	совершенствование техники плавания баттерфляй			2		77	79	Опрос, контрольные испытания	

Годовые учебные планы модульной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Плавание»

Всего часов в год		13	323	336	
Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень					
№ п/ п	Наименование модуля	3 год обучения			Формы промежуточ ной аттестации
		8 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков в плавании	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование кроля на груди и на спине	2	104	106	Опрос, контрольные испытания
3.	Совершенствование техники плавания брасс	2	77	79	Опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование техники плавания баттерфляй	2	77	79	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	323	336	

Годовой учебный модульный дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень					
№ п / п	Наименование модуля	1-2 год обучения			Формы промежуточ ной аттестации
		6 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки художественной гимнастики	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование базовых элементов	2	70	72	Опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование основ акробатической подготовки	2	52	54	Опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование	2	52	54	Опрос, контрольные

	упражнений с предметами				испытания
	Всего часов в год	13	239	252	

Годовой учебный модульный дополнительной общеобразовательной

Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень								
№ п/п	Наименование модуля	1 год обучения			4 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		8 часов в неделю			10 часов в неделю			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Совершенствование навыков художественной гимнастики	7	65	72	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование базовых элементов	2	64	66	2	85	87	Опрос, контрольные испытания
3.	Совершенствование основ акробатической подготовки	2	64	66	2	85	87	Опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование упражнений с предметами	2	130	132	2	172	174	Опрос, контрольные испытания
	Всего часов в год	13	323	336	13	407	420	

общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики»

№ п/п	Наименование разделов	1 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		4 часа в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Общая физическая подготовка	4	117	121	Опрос, наблюдение
2.	Специальная		43	43	Опрос,

	физическая подготовка				наблюдение
3.	Контрольные испытания		4	4	Контрольные испытания
Всего часов в год		4	164	168	

Годовой учебный план модульной дополнительной общеобразовательной

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень					
№ п/ п	Наименование модуля	2-3 год обучения			Формы промежуточно й аттестации
		8 часов в неделю			
		теори я	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки игры в настольный теннис	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Развитие координации движений и основных физических качеств	3	129	132	Опрос, контрольные испытания
3.	Формирование навыков и приемов техники игры в настольный теннис	3	129	132	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	323	336	

общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной

№ п/ п	Наименование разделов	2 год обучения			Формы промежуточно й аттестации
		4 часа в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Общая физическая подготовка	7	83	90	Опрос, наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	2	72	74	Опрос, наблюдение
3.	Контрольные испытания		4	4	Контрольные испытания
Всего часов в год		9	159	168	

общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Годовой учебный план модульной дополнительной общеобразовательной

Общеразвивающие группы (ОРГ) Стартовый уровень								
№ п/ п	Наименование модуля	2 год обучения						Формы промежуточной аттестации
		6 часов в неделю			8 часов в неделю			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Обучение и совершенствование базовых упражнений	7	65	72	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование акробатических упражнений	3	100	103	3	125	128	Опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование хореографии	3	74	77	3	133	136	Опрос, контрольные испытания
Всего часов в год		13	239	252	13	323	336	

общеразвивающей программы «Чир-спорт»

Годовой учебный план модульной дополнительной общеобразовательной

Общеразвивающие группы (ОРГ) Базовый уровень					
№ п/ п	Наименование модуля	1 год обучения			Формы промежуточной аттестации
		8 часов в неделю			
		теория	практика	всего	
1.	Обучение и совершенствование базовых упражнений	7	65	72	Опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование акробатических упражнений	3	142	145	Опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование хореографии	3	116	119	Опрос, контрольные испытания

общеразвивающей программы «Чир-спорт»

Всего часов в год	13	323	336	
-------------------	----	-----	-----	--

МАУ ФОК в г. Арзамас Нижегородской области
Адрес: 607220 г. Арзамас, микрорайон «Дубки». 3-ий Спортивный переулок, д.1

П Р И К А З

«29» августа 2025 г.

№ 402 -од

Об утверждении учебного плана

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и внесенными в него изменениями, на основании Устава МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области», решения педагогического совета (протокол от 28.08.2025г. № 1) и с целью организации учебно-тренировочного процесса на 2025-2026 учебный год

Приказываю:

1. Утвердить учебный план МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области» на 2025-2026 учебный год в новой редакции (приложение 1).
2. Контроль за исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор



А.В. Бухвалов