

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора ДЮСШ «Икар»
А.С. Сапков
(Приказ от 27.12.2019г. №543)



Тренировочный план
Муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа «Икар» города Сарова
на 2020 год

У Т В Е Р Ж Д А Ю
И.о.директора ДЮСШ «Икар»

А.С. Сашков
(Приказ от 27.12.2019г. №543)

Тренировочный план
Муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа «Икар» города Сарова
на 2020 год

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
в области физической культуры и спорта
«Баскетбол»

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный (весь период)
1.	Теоретическая	4
2.	Общая физическая	64
3.	Специальная физическая	30
4.	Техническая подготовка	42
5.	Тактическая подготовка	30
6.	Игровая	30
7.	Контрольные и календарные игры	12
8.	Инструкторская и судейская практика	+
9.	Контрольные испытания	4
	Всего часов	216

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
(на 52 недели тренировочных занятий)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Год обучения	1	2	1	4
Общая физическая подготовка, (ч)	94	112	104	80
Специальная физическая подготовка, (ч)	31	42	52	102
Техническая подготовка, (ч)	62	91	125	182
Тактическая подготовка, (ч)	22	42	52	87
Теоретическая подготовка, (ч)	16	30	42	73
Психологическая подготовка, (ч)	6	8	21	29
Медико-восстановительные мероприятия, (ч)	3	4	10	15
Технико-тактическая подготовка, (ч)	47	45	52	73
Участие в соревнованиях, (ч)	16	21	31	44
Тренерская и судейская практика, (ч)	12	17	26	36
Контрольные испытания, (ч)	2	4	5	7
Общее количество часов в год	312	416	520	728

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 по программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»
 (на 52 недели тренировочных занятий)

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		до 1 года	свыше 1 года	до 2 лет	свыше 2 лет
1	Теоретическая и психологическая подготовка	6	6	22	24
2	Общая физическая подготовка	182	249	256	263
3	Специальная физическая подготовка	60	90	142	265
4	Техническая и тактическая подготовка	60	113	170	350
5	Восстановительные мероприятия	-	-	8	10
6	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	4	6
7	Зачетные и переводные требования	-	4	4	4
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	18	14
Общее количество часов		312	468	624	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 по программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»
 (на 52 недели тренировочных занятий)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этапы начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1-3 год обучения	1-2 год обучения
Возраст занимающихся	9 и старше	12 и старше	
Количество часов в неделю	6	9	12
Количество тренировок в неделю	3	4	6
Общая физическая подготовка (ч)	134	150	125
Специальная физическая подготовка (ч)	94	108	169
Техническая подготовка (ч)	50	112	162
Теоретическая подготовка (ч)	13	14	24
Тактическая подготовка (ч)	6	14	19
Психологическая подготовка (ч)	6	14	19
Участие в соревнованиях (ч)	6	19	37
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	19	38
Медико-восстановительные мероприятия (ч)	-	9	23
Контрольные испытания (ч)	3	4	4
Врачебный и медицинский контроль	-	5	4
Общее количество часов в год	312	468	624

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья
(на 36 недель тренировочных занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка	120
3.	Специальная физическая подготовка	86
4.	Контрольные испытания	2
5.	Участие в соревнованиях	4
6.	Инструкторская и судейская практика	+
7.	Медицинское обследование	+
	Всего часов	216

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по программе спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина «Плавание»
(на 52 недели тренировочных занятий)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
Год обучения	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До года
Возраст	7-9
Количество часов в неделю	10
Количество тренировок в неделю (в том числе на суше)	5-6
Общая физическая подготовка (ч)	176
Специальная физическая подготовка (ч)	124
Техническая подготовка (ч)	112
Теоретическая подготовка (ч)	20
Тактическая подготовка (ч)	4
Психологическая подготовка (ч)	14
Спортивные соревнования (ч)	10
Интегральная подготовка (ч)	14
Восстановительные мероприятия (ч)	44
Контрольные испытания (ч)	2
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год
Общее количество часов в год	520

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 по программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»
 (на 52 недели тренировочных занятий)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Год обучения	До года	Свыше года	1-2	3-5
Возраст	7	8,9	9 и старше	
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю(в том числе на суше)	3	5	7	9
Общая физическая подготовка (ч)	184	250	316	290
Специальная физическая подготовка (ч)	62	116	204	356
Техническая подготовка (ч)	62	88	132	260
Теоретическая подготовка (ч)	-	-	18	22
Тактическая подготовка (ч)	-	-	14	18
Психологическая подготовка (ч)	-	-	14	18
Участие в соревнованиях (ч)	2	12	22	32
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	-	30
Медико-восстановительные мероприятия (ч)	-	-	6	12
Контрольные испытания (ч)	2	2	2	2
Врачебный и медицинский контроль			2 раза в год	
Общее количество часов в год	312	468	728	1040

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по программе спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»
(на 52 недели тренировочных занятий)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1	Теория и методика ФКС	12	12	12	12	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	92	140	62	62	93
3	Специальная физическая подготовка	46	70	120	120	186
4	Изучение и совершенствование техники выполнения базовых упражнений	150	226	330	330	500
	-хореография	40	60	84	84	120
	-специальная двигательная(прыжковая) подготовка	50	96	84	84	120
	-изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	60	70	162	162	260
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	5	32	32	43
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	10	62	62	93
7	Восстановительные мероприятия	3	5	6	6	9
8	Контрольные нормативы	По плану работы спортивной школы				
9	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану работы				
10	Воспитательная работа	Постоянно				
	Всего часов	312	468	624	624	936

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 по программе спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба»
 (на 52 недели тренировочных занятий)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	Общая физическая подготовка	154	168	118	132	120	136
2	Специальная физическая подготовка	110	156	200	232	210	240
3	Техническая подготовка	40	130	250	300	416	432
	Тактическая, теоретическая подготовка	38	10	14	16	18	24
	Психологическая подготовка		5	10	12	12	16
	Контрольные нормативы (в т.ч. итоговая и промежуточные аттестации)	2	4	4	6	10	8
4	Участие в соревнованиях	2	8	10	12	22	54
	Инструкторская и судейская практики		4	4	6	6	6
5	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	4
	Восстановительные мероприятия			2	6	8	8
6	Самостоятельная работа			4	4	8	8
7	Воспитательная работа			Постоянно			
	Всего часов	312	468	624	728	832	936

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 по программе спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой»
 (на 52 недели тренировочных занятий)

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап
		до 1 года	свыше 1года	свыше 2 лет
1	ОФП (Общая физическая подготовка)	156	206	225
2	СФП (Специальная физическая подготовка)	72	108	262
3	ТП (Техническая подготовка)	72	131	346
4	ТТСП (Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	12	14	37
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	9	66
Общее количество часов		312	468	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
в области физической культуры и спорта
«Самбо»

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный (весь период)
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	98
3	Специальная физическая подготовка	67
4	Технико-тактическая подготовка	33
5	Психологическая подготовка	6
6	Контрольные соревнования	4
7	Контрольно-переводные испытания	4
Всего часов		216

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 по программе спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»
 (на 52 недели тренировочных занятий)

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		1	3	2	3
1	Общая физическая подготовка	48	60	64	84
2	Специальная физическая подготовка	15	14	48	60
3	Техническая подготовка	120	144	144	120
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	36	48	60
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	84	93	120	240
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	12	14	36	48
7	Контрольно - переводные нормативы и вступительные испытания	3	3	8	12
Итого		312	364	468	624

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 по программе спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»
 (на 52 недели тренировочных занятий)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Возраст занимающихся	6 и старше		8 и старше				
Количество часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	5	6	6
Общая физическая подготовка (ч)	127	171	150	187	187	225	225
Специальная физическая подготовка (ч)	124	166	144	179	179	215	215
Техническая подготовка (ч)	28	38	156	195	195	234	234
Теоретическая подготовка (ч)	3	4	31	39	39	47	47
Тактическая подготовка (ч)	12	12	62	78	78	84	84
Психологическая подготовка (ч)	3	3	13	16	16	29	29
Участие в соревнованиях (ч)	9	12	31	39	39	47	47
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	-	0	0	0	0
Медико-восстановительные мероприятия (ч)	3	6	25	37	37	45	45
Контрольные испытания (ч)	3	4	6	6	6	6	6
Врачебный и медицинский контроль	-	-	6	4	4	4	4
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Чирлидинг»
(на 36 недель тренировочных занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	20
2.	Общая физическая подготовка	123
3.	Специальная физическая подготовка	62
4.	Самостоятельная работа	11
5.	Контрольные испытания	+
6.	Медицинское обследование	+
	Всего часов	216