

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ «Икар»  
А.С. Сашков  
(Приказ от 01.09.2017г. №306)

### **Учебный план**

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа "Икар" города Сарова  
на 2017 – 2018 учебный год

У Т В Е Р Ж Д А Ю  
Директор ДЮСШ «Икар»  
\_\_\_\_\_  
А.С. Сашков  
(Приказ от 01.09.2017г. №306)

**Учебный план**  
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа "Икар" города Сарова  
на 2017 – 2018 учебный 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
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>

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

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
		Периоды обучения на этапах подготовки					
		1	2-3	1	2	3	5
		Максимальная недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
1	Теоретическая подготовка	12	8	24	24	24	38
2	Общая физическая подготовка	75	107	128	128	134	82
3	Специальная физическая подготовка	67	77	91	91	102	112
4	Техническая подготовка	77	107	132	132	151	187
5	Тактическая подготовка	36	33	67	67	87	142
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	-	20	70	70	88	169
7	Инструкторская и судебная практика	-	-	14	14	20	26
8	Контрольные и переводные нормативы	9	10	20	20	32	30
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	-	6	6	6	6	42
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>664</b>	<b>828</b>

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

№ п/ п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный (весь период)
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	116
3	Специальная физическая подготовка	71
4	Технико-тактическая подготовка	33
5	Психологическая подготовка	6
6	Контрольные соревнования	4
7	Контрольно-переводные испытания	4
<b>Всего часов</b>		<b>240</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы  
 в области физической культуры и спорта  
 «Бокс»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		1	1
1.	Техника	100	142
2.	Тактика	20	63
3.	СФП	36	46
4.	ОФП	80	96
5.	Волевая подготовка	12	22
6.	Воспитательная работа	6	8
7.	Теория и методика освоения бокса	10	12
8.	Инструкторская практика		10
9.	Судейская практика		10
10.	Соревновательная подготовка	6	20
11.	Зачетные требования	6	9

12.	Рекреация		22
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>460</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
в области физической культуры и спорта  
«Легкая атлетика»

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный (весь период)
1.	ОФП	116
2.	СФП	88
3.	Теоретическая подготовка	4
4.	Контрольные и переводные нормативы	2
5.	Участие в соревнованиях	4
6.	Инструкторская и судейская практика	2
7.	Медицинское обследование	+
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы  
 в области физической культуры и спорта  
 «Легкая атлетика»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап		
			1	2	5
	Год обучения	1	1	2	5
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>75</b>
2.	Физическая подготовка	<b>97</b>	<b>182</b>	<b>182</b>	<b>265</b>
	Общая физическая подготовка	79	116	116	115
	Специальная физическая подготовка	18	66	66	150
3.	Избранный вид спорта	<b>124</b>	<b>266</b>	<b>266</b>	<b>414</b>
	Технико-тактическая подготовка	95	196	196	309
	Психологическая подготовка	9	26	26	45
	Инструкторская и судейская практика	+	2	2	6
	Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание	2	4	4	6
	Участие в соревнованиях	14	32	32	42
	Итоговая и промежуточная аттестация	4	6	6	6
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>41</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>74</b>
5.	Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
	Количество занятий в неделю	3	6	6	6
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы  
 в области физической культуры и спорта  
 «Плавание»

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап				
		Периоды обучения на этапах подготовки					
		1	2-3	1	2	3	4
		Максимальная недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
1	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	<b>50</b>
2	Физическая подготовка	<b>97</b>	<b>128</b>	<b>148</b>	<b>148</b>	<b>182</b>	<b>217</b>
	Общая физическая подготовка	79	98	108	108	116	136
	Специальная физическая подготовка	18	30	40	40	66	80
3	Избранный вид спорта	<b>124</b>	<b>170</b>	<b>232</b>	<b>232</b>	<b>266</b>	<b>311</b>
	Технико-тактическая подготовка	95	126	168	168	196	226
	Психологическая подготовка	9	12	26	26	26	36
	Инструкторская и судейская практика	+	+	2	2	2	4
	Восстановительные мероприятия, и медицинское обслуживание	2	2	2	2	4	4
	Участие в соревнованиях	14	26	30	30	32	36
	Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	4	6	6
4	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>41</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>66</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы  
 в области физической культуры и спорта  
 для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
 «Плавание»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Тренировочный
	Год обучения	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
	Количество часов в неделю	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
	Количество занятий в неделю	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>40</b>
2.	Физическая подготовка	<b>147</b>	<b>147</b>	<b>188</b>
	Общая физическая подготовка	95	95	138
	Специальная физическая подготовка	52	52	50
3.	Избранный вид спорта	<b>162</b>	<b>162</b>	<b>206</b>
	Технико-тактическая подготовка	117	117	140
	Психологическая подготовка	21	21	30
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	17	17	30
	Участие в соревнованиях	3	3	4
	Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	2
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>70</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>378</b>	<b>378</b>	<b>504</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы  
 в области физической культуры и спорта  
 «Прыжки на батуте»

Темы занятий	Этапы подготовки					
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
	1	2 (8-9ч.в н.)	3 (8-9ч.в н.)	1	2	4
<b>Теоретические занятия (часов)</b>						
1. Физическая культура и спорт в России				1	1	1
2. Краткий обзор развития прыжков на батуте	1	1	1			
3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека						1
4. Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни	1	1	1			
5. Гигиена, режим и питание спортсмена	1			1	1	
6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма		1	1	1	1	
7. Физиологические основы тренировки						1
8. Основы обучения и тренировки в прыжках на батуте						1
9. Физическая подготовка батутистов				1	1	
10. Техническая подготовка прыгунов на батуте						1
11. Психологическая подготовка прыгунов на батуте						1
12. Планирование спортивной тренировки				1	1	1
13. Правила, организация и проведение соревнований						1
14. Терминология		1	1			
15. Оборудование и инвентарь для занятий				1	1	
16. Прыжки на батуте и воспитание личности		1	1			1

<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
Содержание занятий	Этапы подготовки					
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
	1	2	3	1	2	4
		9 ч.в.н. 8 ч.в.н.	9 ч.в.н. 8 ч.в.н.			
Практические занятия (часов)						
1. Общая физическая подготовка	100	149 128	149 128	60	60	72
2. Специальная физическая подготовка	41	55 44	55 4 4	115	115	164
3. Техническая подготовка	120	182 171	182 17 1	283	283	369
- хореография	40	53 53	53 53	68	68	88
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	40	76 65	76 65	68	68	88
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	40	52 52	52 52	147	147	193
4. Тактическая и психологическая подготовка	3	5 5	5 5	23	23	41
5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	13 1 3	13 13	59	59	69
6. Восстановительные мероприятия	3	5 5	5 5	6	6	12
<b>Итого</b>	<b>273</b>	<b>409 366</b>	<b>409 366</b>	<b>546</b>	<b>546</b>	<b>727</b>

<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>371</b>	<b>414</b>	<b>371</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>736</b>
--------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
в области физической культуры и спорта  
«Пулевая стрельба»

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный (весь период)
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Практическая подготовка	
	ОФП	32
	СФП	32
	Изучение и совершенствование техники стрельбы	102
3.	Воспитательная работа	Беседы по плану воспитательной работы
	Количество часов в неделю	4
	<b>Всего часов</b>	<b>176</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы  
 в области физической культуры и спорта  
 «Пулевая стрельба»

№	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	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
2	Общая и специальная физическая подготовка	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>84</b>	<b>106</b>
3	Избранный вид спорта	<b>170</b>	<b>294</b>	<b>420</b>	<b>476</b>	<b>538</b>
	Спортивно-техническая подготовка	100	200	280	298	340
	Тактическая подготовка	58	80	124	160	180
	Контрольные нормативы (в т.ч. итоговая и промежуточные аттестации)	10	12	14	16	16
	Участие в соревнованиях	По календарю соревнований				
	Медицинский контроль	2	2	2	2	2
4	Специальные навыки	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>38</b>
	Психологическая подготовка	14	18	18	22	24
	Инструкторская и судейская практики	2	2	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	4	6	8	10	10
5	Спортивное и специальное оборудование	12	12	14	16	<b>18</b>
6	Самостоятельная работа	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
7	Воспитательная работа	Постоянно				
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>

**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	6
2	Общая физическая подготовка	116
3	Специальная физическая подготовка	71
4	Технико-тактическая подготовка	33
5	Психологическая подготовка	6
6	Контрольные соревнования	4
7	Контрольно-переводные испытания	4
<b>Всего часов</b>		<b>240</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы  
в области физической культуры и спорта

«Самбо»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1 года	2 года	1 года	2 года
1.	Техника	80	128	142	182
2.	Тактика	20	42	63	82
3.	СФП	36	46	46	50
4.	ОФП	100	96	96	100
5.	Волевая подготовка	12	12	22	26
6.	Воспитательная работа	6	8	8	10
7.	Теория и методика освоения самбо	10	10	12	14
8.	Инструкторская практика			10	10
9.	Судейская практика		6	10	10
10.	Соревновательная подготовка	6	12	20	26
11.	Зачетные требования	6	8	9	10
12.	Рекреация			22	32
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы  
в области физической культуры и спорта  
«Теннис»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Тренировочный этап		
		1-2	3-4	5
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	56	56	56
2.	Общая и физическая подготовка	162	162	162
	Общая физическая подготовка	114	114	114
	Специальная физическая подготовка	48	48	48
3.	Избранный вид спорта	250	250	250
	Техническая подготовка	134	134	134
	Тактическая, психологическая подготовка	56	56	56
	Соревновательная деятельность	12	12	12
	Инструкторская и судейская практика	22	22	22
	Восстановительные мероприятия	22	22	22
	Медицинское обследование	2	2	2
	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2
4.	Развитие творческого мышления	56	56	56
5.	Самостоятельная работа	28	28	28
<b>Всего часов</b>		<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

в области физической культуры и спорта  
«Футбол»

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный (весь период)
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	40
3	Специальная физическая подготовка	32
4	Технико-тактическая подготовка	30
5	Интегральная подготовка	8
6	Соревнования	4
7	Контрольные испытания	2
	Количество часов в неделю	3
	<b>Всего часов</b>	<b>120</b>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы  
в области физической культуры и спорта  
«Футбол»

№ п/п	Предметные области	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
		1	2	1	2	3	5
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	28	36	54	54	82	82
2.	Общая физическая подготовка	56	72	110	110	124	90
3.	Специальная физическая подготовка	40	54	82	82	166	140
4.	Избранный вид спорта	140	188	280	280	416	476
	Техническая подготовка	64	90	110	110	120	130
	Тактическая подготовка	30	42	50	50	74	110
	Интегральная подготовка	30	34	40	40	76	80
	Участие в соревнованиях	12	18	36	36	52	58
	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	14	28	30
	Восстановительные мероприятия	-	-	18	18	50	52
	Контрольные испытания	4	4	12	12	16	16
5.	Самостоятельная работа	12	18	26	26	40	40
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы  
в области физической культуры и спорта  
«Художественная гимнастика»

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки
---	--------------------	------------------

п/п		Начальной подготовки	Тренировочный этап		
		3 год	1 год	3 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	18,4	27,6	32,2	41,4
2.	Физическая подготовка	92	110,4	96,6	124,2
3.	Техническая подготовка	239,2	358,8	450,8	579,6
4.	Самостоятельная работа	18,4	55,2	64,4	82,8
5.	Контрольные нормативы	+	+	+	+
	<b>Всего часов</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>828</b>