



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ «Икар»
А.С. Сашков
(Приказ от 27.08.2018г. №297)

Учебный план
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа "Икар" города Сарова
на 2018 – 2019 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
	Всего часов	216

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	4	5
		Максимальная недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
1	Теоретическая подготовка	12	8	24	24	24	30	38
2	Общая физическая подготовка	75	107	128	128	134	81	82
3	Специальная физическая подготовка	67	77	91	91	102	102	112
4	Техническая подготовка	77	107	132	132	151	157	187
5	Тактическая подготовка	36	33	67	67	87	121	142
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	-	20	70	70	88	147	169
7	Инструкторская и судебная практика	-	-	14	14	20	26	26
8	Контрольные и переводные нормативы	9	10	20	20	32	30	30
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	-	6	6	6	6	42	42
	Всего часов	276	368	552	552	664	736	828

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)
		2	2
1.	Техника	128	182
2.	Тактика	42	82
3.	СФП	46	50
4.	ОФП	96	100
5.	Волевая подготовка	12	26
6.	Воспитательная работа	8	10
7.	Теория и методика освоения бокса	10	14
8.	Инструкторская практика		10
9.	Судейская практика	6	10
10.	Соревновательная подготовка	12	26
11.	Зачетные требования	8	10
12.	Рекреация		32
	Всего часов	368	552

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	
	Год обучения	1	2	2	1
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	14	14	37	14
2.	Физическая подготовка	97	97	151	97
	Общая физическая подготовка	79	79	96	79
	Специальная физическая подготовка	18	18	55	18
3.	Избранный вид спорта	124	124	222	124
	Технико-тактическая подготовка	95	95	164	95
	Психологическая подготовка	9	9	22	9
	Инструкторская и судейская практика	+	+	2	+
	Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание	2	2	4	2
	Участие в соревнованиях	14	14	28	14
	Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	2	4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	41	41	50	41
5.	Количество часов в неделю	6	6	10	6
	Количество занятий в неделю	276	276	460	276
	Всего часов	1	2	2	1

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	5
		Максимальная недельная нагрузка в часах						
		6	8	10	10	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
1	Теория и методика физической культуры и спорта	14	20	40	40	44	50	50
2	Физическая подготовка	97	128	166	166	182	217	217
	Общая физическая подготовка	79	98	110	110	116	136	136
	Специальная физическая подготовка	18	30	56	56	66	80	80
3	Избранный вид спорта	124	170	200	200	266	311	311
	Технико-тактическая подготовка	95	126	148	148	196	226	226
	Психологическая подготовка	9	12	16	16	26	36	36
	Инструкторская и судейская практика	+	+	2	2	2	4	4
	Восстановительные мероприятия, и медицинское обслуживание	2	2	2	2	4	4	4
	Участие в соревнованиях	14	26	28	28	32	36	36
	Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	4	6	6	6
4	Другие виды спорта и подвижные игры	41	50	54	54	60	66	66
	Всего часов	276	368	460	460	552	644	644

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 этап	
	Год обучения	3	1	2
	Количество часов в неделю	8	10	10
	Количество занятий в неделю	4	5	5
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	26	34	34
2.	Физическая подготовка	136	162	162
	Общая физическая подготовка	104	118	118
	Специальная физическая подготовка	32	44	44
3.	Избранный вид спорта	134	176	176
	Технико-тактическая подготовка	74	98	98
	Психологическая подготовка	24	38	38
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	24	28	28
	Участие в соревнованиях	6	6	6
	Итоговая и промежуточная аттестация	6	6	6
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	40	48	48
	Всего часов	336	420	420

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	3	1	2	5
Теоретические занятия (часов)						
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
Итого	3	5	5	6	6	9
Содержание занятий	Этапы подготовки					

	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
	1	2	3	1	2	5
Практические занятия (часов)						
1. Общая физическая подготовка	100	128	128	50	50	72
2. Специальная физическая подготовка	41	44	44	102	102	164
3. Техническая подготовка	120	168	168	235	235	369
- хореография	40	50	50	55	55	88
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	40	65	65	55	55	88
- изучение и совершенствование основных упражнений и соревновательных комбинаций	40	52	52	125	125	193
4. Тактическая и психологическая подготовка	3	5	5	18	18	41
5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	13	13	50	50	69
6. Восстановительные мероприятия	3	5	5	5	5	12
Итого	273	363	363	454	454	727
Всего часов	276	368	368	460	460	736

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
	Всего часов	176

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	4-й год
1	Теория и методика ФКС	12	12	14	16	20
2	Общая и специальная физическая подготовка	52	58	60	84	112

3	Избранный вид спорта	170	294	420	476	616
	Спортивно-техническая подготовка	100	200	280	298	398
	Тактическая подготовка	58	80	124	160	200
	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	20	26	30	36	40
	Психологическая подготовка	14	18	18	22	26
	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	20
6	Самостоятельная работа	10	12	14	16	20
7	Воспитательная работа	Постоянно				
	Всего часов	276	414	552	644	828

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
Всего часов		240

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	3 года	2 года	3 года
1.	Техника	80	128	128	182	188
2.	Тактика	20	42	42	82	86

3.	СФП	36	46	46	50	80
4.	ОФП	100	96	96	100	120
5.	Волевая подготовка	12	12	12	26	28
6.	Воспитательная работа	6	8	8	10	10
7.	Теория и методика освоения самбо	10	10	10	14	14
8.	Инструкторская практика				10	12
9.	Судейская практика		6	6	10	12
10.	Соревновательная подготовка	6	12	12	26	30
11.	Зачетные требования	6	8	8	10	16
12.	Рекреация				32	48
	Всего часов	276	368	368	552	644

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Тренировочный этап		
		2	3	4
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
Всего часов		552	552	552

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	2	2	3	4	5
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	28	36	36	54	54	72	82
2.	Общая физическая подготовка	56	72	72	110	110	110	90
3.	Специальная физическая подготовка	40	54	54	82	82	106	100
4.	Избранный вид спорта	140	188	188	280	280	326	434

	Техническая подготовка	64	90	90	110	110	110	130
	Тактическая подготовка	30	42	42	50	50	60	98
	Интегральная подготовка	30	34	34	40	40	50	50
	Участие в соревнованиях	12	18	18	36	36	40	58
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	14	20	30
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	18	18	30	52
	Контрольные испытания	4	4	4	12	12	16	16
5.	Самостоятельная работа	12	18	18	26	26	30	30
	Всего часов	276	368	368	552	552	644	736

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

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		Тренировочный этап			
		1 год	2 год	4 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	27,6	27,6	36,8	41,4
2.	Физическая подготовка	110,4	110,4	110,4	124,2
3.	Техническая подготовка	358,8	358,8	515,2	579,6
4.	Самостоятельная работа	55,2	55,2	73,6	82,8
5.	Контрольные нормативы	+	+	+	+

	Всего часов	12	12	16	18
--	--------------------	----	----	----	----