

Принято
на заседании тренерского
совета протокол №1
от 28.08.2019 г.

Утверждаю

Директор МБУ ФОК «Победа»



С.В.Пушкарев

Учебные планы по дополнительным
общеобразовательным программам
по видам спорта на 2019 -2020 у.г.

Учебный план по виду спорта флорбол

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	46
3.	Специальная физическая подготовка	36
4.	Техническая подготовка	82
5.	Тактическая подготовка	30
6.	Игровая подготовка	40
7.	Контрольные испытания	6
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта баскетбол

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	130
3.	Специальная физическая подготовка	29
4.	Техническая подготовка	48
5.	Тактическая подготовка	16
6.	Игровая подготовка	8
7.	Контрольные испытания	8
8.	Судейская практика	2
9.	Медицинский контроль	2
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта хоккей

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	130
3.	Специальная физическая подготовка	29
4.	Техническая подготовка	48
5.	Тактическая подготовка	16
6.	Игровая подготовка	18
7.	Контрольные испытания	2
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта бокс

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	105
3.	Специальная физическая подготовка	66
4.	Технико-тактическая подготовка	60
5.	Контрольные соревнования	9
6.	Контрольные испытания	4
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта джиу-джитсу

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	150
3.	Специальная физическая подготовка	60
4.	Технико-тактическая подготовка	28
5.	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	4
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта каратэ

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	150
3.	Специальная физическая подготовка	60
4.	Технико-тактическая подготовка	28
5.	Контрольные испытания	4
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по фигурному катанию

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	97

3.	Специальная физическая подготовка	56
4.	Технико-тактическая подготовка	63
5.	Хореографическая подготовка	27
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта мини-футболу

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	104
3.	Специальная физическая подготовка	34
4.	Техническая подготовка	70
5.	Тактическая подготовка	14
7.	Инструкторская и судейская практика	6
8.	Соревнования	10
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта художественная гимнастика

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	96
3.	Специальная физическая подготовка	66

4.	Техника выполнения упражнений без предмета	34
5.	Техника выполнения упражнений с предметом	50
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта плавание

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	112
3.	Специальная физическая подготовка	47
4.	Технико-тактическая подготовка	73
5.	Контрольные нормативы	4
6.	Соревнования	6
7.	Педагогический контроль	4
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта плавание (адаптивная физическая культура)

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	114
3.	Специальная физическая подготовка	41

4.	Технико-тактическая подготовка	77
5.	Контрольные нормативы	4
6.	Соревнования	6
7.	Врачебно-педагогический контроль	4
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта настольный теннис

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	130
3.	Специальная физическая подготовка	29
4.	Техническая подготовка	42
5.	Тактическая подготовка	16
6.	Игровая подготовка	18
7.	Контрольные испытания	2
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта легкая атлетика

№ п\п	Виды подготовки	Кол-во часов
-------	-----------------	--------------

1	Общая физическая подготовка	122
2	Специальная физическая подготовка	92
3	Специально-техническая подготовка	16
4	Теоретическая подготовка	10
5	Контрольно-переводные нормативы	4
6	Участия в соревнованиях	4
7	Медицинский и врачебный контроль	4
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта эстетическая гимнастика

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка	100
3.	Специальная физическая подготовка	64
4.	Техническая подготовка	82
5.	Контрольные испытания	2
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта чир-спорт

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	129
3.	Специальная физическая подготовка	49

4.	Техническая подготовка	42
5.	Контрольные испытания	2
6.	Тактическая подготовка	15
7.	Восстановительные мероприятия	5
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта греко-римская борьба

№	Виды подготовки	общеразвивающие весь период
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	130
3	Специальная физическая подготовка	35
4	Технико-тактическая подготовка	54
5	Психологическая подготовка	8
6	Соревновательная подготовка	4
7	Контрольно-переводные испытания, приемные и зачётные упражнения	8
8	Врачебный и медицинский контроль	4
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта водное поло

№	Виды подготовки	общеразвивающие весь период
1	Теоретическая подготовка	6

2	Общая физическая подготовка	80
3	Специальная физическая подготовка	32
4	Плавательная подготовка	76
5	Техническая подготовка	48
6	Соревновательная подготовка	6
7	Контрольные нормативы	4
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

Учебный план по виду спорта плавание

Базовый уровень сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2016		108	1788	20	4	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1323			1323			184	178	234	220	276	276
1.1	Общая физическая подготовка	638						88	88	107	107	130	130
1.2	Вид спорта	718						96	90	127	113	146	146
2.	Вариативные предметные области	400			400			42	42	66	66	92	92
2.1	Подвижные игры	112						10	10	20	20	26	26
2.2	Тактическая подготовка	204						20	20	32	32	50	50
2.3	Специальные навыки	84						12	12	14	14	16	16

2.4	Спортивное и специальное оборудование							+	+	+	+	+	+
3.	Теоретические занятия	108		108				6	12	12	26	26	26
4.	Практические занятия	116			116			16	16	20	20	22	22
4.1	Контрольные тренировки	44						6	6	8	8	8	8
4.2	Участие в соревнованиях	72						10	10	12	12	14	14
5.	Самостоятельная работа		+					+	+	+	+	+	+
6.	Аттестация	24											
6.1	Промежуточная аттестация	20				20		4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация	4					4						4
	Всего недель: 42												

Учебный план по виду спорта греко-римская борьба

Базовый уровень сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2016		204	1788	20	4	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1272			1272			164	164	212	212	260	260
1.1	Общая физическая подготовка	638						88	88	107	107	130	130
1.2	Вид спорта	622						76	76	105	105	130	130
2.	Вариативные предметные области	400			400			42	42	66	66	92	92

2.1	Подвижные игры	112						10	10	20	20	26	26
2.2	Тактическая подготовка	204						20	20	32	32	50	50
2.3	Специальные навыки	84						12	12	14	14	16	16
2.4	Спортивное и специальное оборудование							+	+	+	+	+	+
3.	Теоретические занятия	204		204				26	26	34	34	42	42
4.	Практические занятия	116			116			16	16	20	20	22	22
4.1	Контрольные тренировки	44						6	6	8	8	8	8
4.2	Участие в соревнованиях	72						10	10	12	12	14	14
5.	Самостоятельная работа		+					+	+	+	+	+	+
6.	Аттестация	24											
6.1	Промежуточная аттестация	20				20		4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация	4					4						4
	Всего недель: 42												

Учебный план по виду спорта художественная гимнастика

Базовый уровень сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2016		204	1788	20	4	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1272			1272			164	164	212	212	260	260

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		201 6		20 4	178 8	20	4	25 2	25 2	33 6	33 6	42 0	42 0
1.	Обязательные предметные области	127 2			127 2			16 4	16 4	21 2	21 2	26 0	26 0
1.1	Общая физическая подготовка	638						88	88	10 7	10 7	13 0	13 0
1.2	Вид спорта	622						76	76	10 5	10 5	13 0	13 0
2.	Вариативные предметные области	400			400			42	42	66	66	92	92
2.1	Подвижные игры	112						10	10	20	20	26	26
2.2	Хореография	204						20	20	32	32	50	50
2.3	Специальные навыки	84						12	12	14	14	16	16
2.4	Спортивное и специальное оборудование							+	+	+	+	+	+
3.	Теоретические занятия	204		20 4				26	26	34	34	42	42
4.	Практические занятия	116			116			16	16	20	20	22	22
4.1	Контрольные тренировки							6	6	8	8	8	8
4.2	Участие в соревнованиях							10	10	12	12	14	14
5.	Самостоятельная работа		+					+	+	+	+	+	+
6.	Аттестация	24											
6.1	Промежуточная аттестация	20				20		4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация	4					4						4
	Всего недель: 42												

Учебный план по виду спорта плавание

Углубленный уровень.

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем	Самостоя	Учебные занятия (в часах)	Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения
-------	----------------------------------	-------------	----------	---------------------------	----------------------	---------------------------------

