

Принято  
на заседании тренерского  
совета протокол №1  
от 21.08.2020 г.



Утверждаю

Директор МБУ ФОК «Победа»

С.В.Пушкарев

Учебные планы по дополнительным  
общеобразовательным программам  
по видам спорта на 2020 -2021 у.г.

### 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.	Техническо-тактическая подготовка	64
5.	Контрольные тренировки	6
6.	Участие в соревнованиях	2
7.	Контрольные испытания	8
8.	Судейская практика	2
9.	Мед.контроль	2
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

### Учебный план по виду спорта хоккей

№ 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 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	62
5.	Участие в соревнованиях	3
6.	Контрольные испытания	4
7.	Контрольные тренировки	6
	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 г.о.	Общеразвивающий этап 3 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	9	9
2.	Общая физическая подготовка	97	72
3.	Специальная физическая подготовка	56	63
4.	Технико-тактическая подготовка	63	27
5.	Хореографическая подготовка	27	80
6.	Медицинское обследование	+	+
7.	Участие в соревнованиях		1
	Всего часов:	252	
	Всего недель:	42	

### Учебный план по виду спорта «мини-футбол»

№ 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 «мини-футбол»

	Виды подготовки	

1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	94
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	24
4	Техническая подготовка	10
5	Тактическая подготовка	10
6	Контрольные испытания	2
	Всего недель	36
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>

### **Учебный план по виду спорта художественная гимнастика (6 часов )**

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	94
3.	Специальная физическая подготовка	66
4.	Техника выполнения упражнений без предмета	50
5.	Техника выполнения упражнений с предметом	34
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

### **Учебный план по виду спорта художественная гимнастика (3 час )**

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап		
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6
2.	Общая физическая подготовка	112	106	101
3.	Специальная физическая подготовка	47	45	47
4.	Техника выполнения упражнений без предмета	73	81	84
5.	Техника выполнения упражнений с предметом	4	4	4
6.	Контрольно-переводные нормативы	6	6	6
	Педагогический контроль	4	4	4
	Всего часов:	252		
	Всего недель:	42		

### Учебный план по виду спорта плавание

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап		
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6
2.	Общая физическая подготовка	112	106	101
3.	Специальная физическая подготовка	47	45	47
4.	Технико-тактическая подготовка	73	81	84
5.	Контрольные нормативы	4	4	4
6.	Соревнования	6	6	6
7.	Педагогический контроль	4	4	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 г.о.	2 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	4	4
2.	Общая физическая подготовка	100	98
3.	Специальная физическая подготовка	64	66
4.	Техническая подготовка	82	82
5.	Контрольные испытания	2	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 для обучающихся «Модульное обучение  
плаванию»**

	<b>Виды подготовки</b>	
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	94
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	24
4	Техническая подготовка	10
5	Тактическая подготовка	10
6	Контрольные испытания	2
	<b>Всего часов</b>	144
	<b>Всего недель</b>	36

### Учебный план по виду спорта фитнес-аэробика

№ п\п	Виды подготовки	Кол-во часов
1	ОФП	124
2	СФП	70
3	СТП	46
4	Теоретическая подготовка	8
5	Контрольно-переводные нормативы	4
6	Общее количество часов	252

### Учебный план по виду спорта пауэрлифтинг

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	148
3.	Специальная физическая подготовка	29
4.	Техническая подготовка	42
5.	Тактическая подготовка	16
6.	Контрольные испытания	2
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

### Учебный план по АФК «Плавание»

№ п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап 3 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	112

3.	Специальная физическая подготовка	47
4.	Техническо-тактическая подготовка	73
5.	Соревнования	6
6.	Контрольные испытания	4
7.	Врачебно-педагогический контроль	4
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

### Учебный план по виду спорта пулевая стрельба

№п/п	Виды подготовки	Общеразвивающий этап
	Теоретическая подготовка	38
	Общая физическая подготовка (ОФП)	61
	Специальная физическая подготовка (СФП)	42
	Технико-тактическая подготовка	86
	Инструкторская и судейская практика	18
	Контрольные стрельбы	6
	Медицинское обследование	1
	Всего часов:	252
	Всего недель:	42

### Учебный план по виду спорта плавание

#### Базовый уровень сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем	Самостоя	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		201 6		10 8	178 8	20	4	25 2	25 2	33 6	33 6	42 0	42 0
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>132 3</b>			<b>132 3</b>			<b>18 4</b>	<b>17 8</b>	<b>23 4</b>	<b>22 0</b>	<b>27 6</b>	<b>27 6</b>
1.1	Общая физическая подготовка	638						88	88	10 7	10 7	13 0	13 0
1.2	Вид спорта	718						96	90	12 7	11 3	14 6	14 6
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>400</b>			<b>400</b>			<b>42</b>	<b>42</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
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	<b>108</b>		10 8				6	12	12	26	26	26
4.	Практические занятия	<b>116</b>			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.	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>											
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
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1272</b>			<b>1272</b>			<b>164</b>	<b>164</b>	<b>212</b>	<b>212</b>	<b>260</b>	<b>260</b>
1.1	Общая физическая подготовка	638						88	88	107	107	130	130
1.2	Вид спорта	622						76	76	105	105	130	130
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>400</b>			<b>400</b>			<b>42</b>	<b>42</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
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	<b>204</b>		204				26	26	34	34	42	42
4.	Практические занятия	<b>116</b>			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.	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>											
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)		Аттестаци я (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		201 6		20 4	178 8	20	4	25 2	25 2	33 6	33 6	42 0	42 0
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>127 2</b>			<b>127 2</b>			<b>16 4</b>	<b>16 4</b>	<b>21 2</b>	<b>21 2</b>	<b>26 0</b>	<b>26 0</b>
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
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>400</b>			<b>400</b>			<b>42</b>	<b>42</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
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	<b>204</b>		20 4				26	26	34	34	42	42
4.	Практические занятия	<b>116</b>			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.	<b>Аттестация</b>	<b>24</b>											
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 чир-спорт**  
**Базовый уровень сложности**

**Учебный план по виду спорта плавание**  
**Углубленный уровень.**

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Общий объем часов	2188		216	1952	16	4	504	504	588	588
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>972</b>			<b>972</b>			<b>225</b>	<b>225</b>	<b>261</b>	<b>261</b>
1.1.	Общая физическая подготовка	324						75	75	87	87
1.2.	Вид спорта	648						150	150	174	174
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>762</b>			<b>762</b>			<b>175</b>	<b>175</b>	<b>207</b>	<b>205</b>
2.1.	Подвижные игры	216						50	50	58	58

