

Учебный план отделения ФУТБОЛ

Предметные области	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства		
			Начальная специализация		Углубленная специализация			ССМ	ССМ	ССМ
	1 г.	2,3 г.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Кол-во часов в неделю	6	9/9	12	14	16	18	20	24	28	28
Кол-во занятий в неделю	3	4/4	4	4	5	5	5	6	6	6
Теория и методика ФК и спорта, час	14	25/25	44	58	74	75	74	77	77	64
Физическая подготовка	97	141/141	182	212	236	265	294	342	386	386
Общая физическая подготовка час.	79	103/100	116	121	118	115	106	111	126	123
Специальная физическая подготовка, час	18	38/41	66	91	118	150	188	231	260	263
Избранный вид спорта, час	124	195/190	265	303	346	414	469	607	747	772
Технико-тактическая подготовка, час	95	149/140	196	215	248	309	352	477	601	606
Психологическая подготовка, час	9	16/16	25	36	40	45	49	56	66	70
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	4	6	6	6	8	8	10
Восстановительные мероприятия	2	2/2	4	4	6	6	6	8	10	12
Участие в соревнованиях, час	14	24/28	32	38	40	42	50	52	56	68
Итоговая и промежуточная аттестация	4	4/4	6	6	6	6	6	6	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры, час	41	53/54	61	71	80	74	83	78	78	66
<i>Самоподготовка, Спортивные лагеря, отдых.</i>	36	54/54	72	84	96	108	120	144	168	168
ИТОГО:	312	468/468	624	728	832	936	1020	1248	1456	1456

Учебный план отделения ВОЛЕЙБОЛ

Предметные области					Этапы подготовки				
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА									
Год обучения	1		2		3				
Количество часов в неделю	6		8		8				
Теория и методика физической культуры и спорта, час	28		37		37				
Общая физическая подготовка, час	56		74		74				
Специальная физическая подготовка, час	28		50		50				
Избранный вид спорта, час	124		171		171				
Техническая подготовка, час									
Тактическая подготовка, час									
Интегральная подготовка, час									
Психологическая подготовка, час									
Промежуточная и итоговая и аттестация, час									
Текущий контроль	+		+		+				
Медицинское обследование	справка		+		+				
Соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий								
Самостоятельная работа обучающихся, час	40		36		36				
Всего часов на 46 недель	276		368		368				
6 недель индивидуальных занятий, час	36		48		48				
Всего часов на 52 недели	312		416		416				
Предметные области					Этапы подготовки				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ									
Год обучения	1	2	3	4	5				
Количество часов в неделю	12	12	18	18	18				
Теория и методика физической культуры и спорта, час	60	55	83	83	83				
Общая физическая подготовка, час	82	68	92	90	83				
Специальная физическая подготовка, час	97	100	138	140	140				
Избранный вид спорта, час	276	276	398	411	414				
Техническая подготовка, час									
Тактическая подготовка, час									
Интегральная подготовка, час									
Психологическая подготовка, час									
Инструкторская и судейская практика, час	-	-							
Промежуточная и итоговая и аттестация, час									

Текущий контроль	+	+	+	+	+
Соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий				
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+
Медицинское обследование	+	+	+	+	+
Самостоятельная работа обучающихся, час	55	55	80	80	80
Всего часов на 46 недель	552	552	828	828	828
6 недель индивидуальных занятий, час	72	72	108	108	108
Всего часов на 52 недели	624	624	936	936	936
Предметные области	Этапы подготовки				
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА					
Год обучения	1	Свыше года			
Количество часов в неделю	24	24			
Теория и методика физической культуры и спорта, час	110	110			
Общая физическая подготовка, час	115	110			
Специальная физическая подготовка, час	172	164			
Избранный вид спорта, час	607	620			
Техническая подготовка, час					
Тактическая подготовка, час					
Интегральная подготовка, час					
Психологическая подготовка, час					
Инструкторская и судейская практика, час					
Промежуточная и итоговая аттестация, час					
Текущий контроль	+	+			
Соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий				
Восстановительные мероприятия	+	+			
Медицинское обследование	+	+			
Самостоятельная работа обучающихся, час	100	100			
Всего часов на 46 недель	1104	1104			
6 недель индивидуальных занятий, час	144	144			
Всего часов на 52 недели	1248	1248			

Учебный план отделения ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	НП			Т					ССМ		
<i>Год обучения</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20	24	28	28
Количество занятий в неделю	3	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	14	25	29	44	58	74	75	74	77	77	64
Физическая подготовка	97	141	141	182	212	236	265	294	342	386	386
Общая физическая подготовка, час	79	103	100	116	121	118	115	106	111	126	123
Специальная физическая подготовка, час	18	38	41	66	91	118	150	188	231	260	263
Избранный вид спорта, час	124	195	190	265	303	346	414	469	607	747	772
Технико-тактическая подготовка, час	95	149	140	196	215	248	309	352	477	601	606
Психологическая подготовка, час	9	16	16	25	36	40	45	49	56	66	70
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	2	4	6	6	6	8	8	10
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2	2	2	4	4	6	6	6	8	10	12
Участие в соревнованиях, час	14	24	28	32	38	40	42	50	52	56	68
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры, час	41	53	54	61	71	80	74	83	78	78	66
Спортивно-оздоровительный лагерь, работа по индивидуальным планам, час	36	54	54	72	84	96	108	120	144	168	168
Всего часов	312	468	468	624	728	832	936	1020	1248	1456	1456

Учебный план отделения ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Содержание занятий		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Год обучения								1	2
		1	2,3	1	2	3	4	5			
I	Теоретическая подготовка	17	20	25	25	25	30	30	43	30	
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	176	259	336	336	343	300	300	375	350	
2	Специальная физическая подготовка	60	100	130	130	190	284	350	590	790	
3	Техническая подготовка	40	60	70	70	70	70	70	75	70	
4	Контрольные упражнения и Соревнования	15	25	35	35	50	80	110	90	120	
III	Медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	11	10	11	
IV	Восстановительные мероприятия			20	20	30	30	45	50	70	
V	Инструкторская практика					12	20	20	15	15	
	Всего часов в год:	312	468	624	624	728	832	936	1248	1456	

Учебный план отделения ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

на 46 недель + 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам.

Разделы подготовки	НП		Т					ССМ
	1	2	1	2	3	4	5	1
Теория	13	22	41	35	44	44	50	48
Практика								
Общая физическая подготовка	69	81	101	101	147	140	140	144
Хореографическая подготовка	56	73	101	101	147	154	182	222
<i>Избранный вид спорта</i>								
Специальная физическая подготовка	71	75	113	119	141	141	170	192
Техническая подготовка	55	89	82	82	159	159	166	190
Участие в соревнованиях		12	30	40	50	58	60	90
Контрольные упражнения	12	16	38	28	48	40	60	80
Часов в неделю	6	8	11	11	16	16	18	21
Общее количество часов	276	368	506	506	736	736	828	966

Учебный план отделения ЧЕРЛИДИНГ

на 46 учебных недель + 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам.

	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Всего часов
		Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
1	Общая физическая подготовка	99	141	124	61	64	66	75	83	99	116	928
2	Специальная физическая подготовка	36	62	70	127	155	169	174	156	199	232	1380
3	Хореографическая подготовка	116	174	182	276	296	353	414	497	596	696	3600
4	Теоретическая подготовка	11	17	17	33	52	44	50	55	44	52	375
5	Контрольные и переводные испытания, участие в соревнованиях	11	17	17	44	64	88	99	110	144	167	761
6	Восстановительные мероприятия	3	4	4	11	13	15	17	18	22	26	133
	Всего часов в год:	276	414	552	644	736	828	920	1104	1288	1288	8050

Учебный план отделения ПЛАВАНИЕ

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				
	годы обучения				
	1	2	3		
Возраст занимающихся	7	8	8-10		
Количество часов в неделю	6	9	9		
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5		
Физическая подготовка на суше и в воде	296	438	438		
в т.ч. ОФП	171	200	200		
в т.ч. СФП и СТП	125	238	238		
Соревнования и контрольные испытания	6	12	12		
Теоретическая подготовка	6	12	12		
Медицинское обследование	4	6	6		
Общее количество часов	312	468	468		
Разделы подготовки	Тренировочный этап				
	Годы обучения				
	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	12	14	18	20	20
Количество тренировок в неделю	6	6-8	6-9	9-12	9-12
в т.ч. на суше	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде	554	656	850	1058	1058
в т.ч. ОФП	270	310	321	320	320
в т.ч. СФП и СТП	284	346	529	738	738
Соревнования и контрольные испытания	14	16	18	20	20
Теоретическая подготовка	20	26	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	4	8	14	10	10
Восстановительные мероприятия	8	12	18	28	28
Медицинское обследование	8	8	8	8	8
Общее количество часов	624	726	936	1144	1144
Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства				
	1			2	

Количество часов в неделю	22	24
Количество тренировок в неделю	9-12	9-14
в т.ч. на суше	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде	1138	1230
в т.ч. ОФП	302	266
в т.ч. СФП и СТП	836	964
Соревнования и контрольные испытания	34	46
Теоретическая подготовка	20	14
Инструкторская и судейская практика	10	10
Восстановительные мероприятия	36	42
Медицинское обследование	10	10
Общее количество часов	1248	1352

Учебный план отделения ГИРЕВОЙ СПОРТ

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1	Общая физическая подготовка	218	308	308	322	322	440	426	420	420	420
2	Специальная физическая подготовка	34	54	54	90	90	210	222	508	690	684
3	Технико-тактическая подготовка	44	88	88	160	160	222	224	240	258	262
4	Теоретическая подготовка	4	6	6	10	10	14	14	18	18	18
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	8	8	8
6	Контрольные соревнования	4	4	4	10	10	14	14	18	26	28
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	8	8	8	8	8
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	14	14	14	14	20	20	20
9	Медицинское обследование	4	4	4	6	6	8	8	8	8	8
Общее количество часов		312	468	468	624	624	936	936	1248	1456	1456

Учебный план отделения ДЗЮДО

на 46 учебных недель + 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам.

Содержание занятий	НП		Т					ССМ
	1 г.	св 1	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период
Год обучения								
Теоретическая подготовка	8 3 %	10 3%	21 4%	25 4%	28 4%	32 4%	32 4%	32 3%
Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия)	15860 %	20157 %	190 36%	191 31%	183 26%	206 26%	206 26%	180 17%
Специальная физическая подготовка	-		79 15%	123 20%	141 20%	158 20%	158 20%	264 25%
Технико-тактическая подготовка	98 37%	141 40%	238 45%	277 45%	352 50%	396 50%	396 50%	580 55%
Всего часов	264	352	528	616	704	792	792	1056

Учебный план отделения ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ													
Периоды	Подготовительны й				Основной				Переходный				Всего за год
	Месяцы												
Программный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Кол-во тренировок. занятий	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
Кол-во тренировок. часов	26	26	26	26	26	24	28	26	24	26	28	26	312
Общая физ.подготовка	8	10	9	10	12	9	11	9	8	9	13	18	126
Специальная физ. подгот.	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	6	36
Техническая подготовка	8	9	9	7	9	9	9	8	9	9	6	-	92
Теоретическая подготовка	8	3	3	2	1	1	1	2	2	3	2	-	28
Инструкторская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	13
Судейская практика	-	-	0,5	1	-	0,5	1	1	1	1	1	-	7
Контр.стрельбы	-	-	0,5	1	-	0,5	1	1	1	1	-	-	6
Кол-во соревнов.часов	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Контрольно-переводн. зачеты									2				2
Даты и ранг соревнований													
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП													
Периоды	Подготовительный				Основной				Переходный				Всего за год
	Месяцы												
Программный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Кол-во тренировок. занятий	13	13	13	13	13	12	14	13	12	13	14	13	156
Кол-во тренировок.	39	39	39	39	39	36	42	39	36	39	42	39	468

Учебный план отделения РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Содержание Занятий		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап соверш-я спортивного мастерства		
		Год обучения									
		1	2,3	1	2	3	4	5	1	2	
I	Теоретическая подготовка	17	20	25	25	25	30	30	43	30	
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	176	259	336	336	343	300	300	375	350	
2	Специальная физическая подготовка	60	100	130	130	190	284	350	590	790	
3	Техническая подготовка	40	60	70	70	70	70	70	75	70	
4	Контрольные упражнения и Соревнования	15	25	35	35	50	80	110	90	120	
III	Медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	11	10	11	
IV	Восстановительные мероприятия			20	20	30	30	45	50	70	
V	Инструкторская практика					12	20	20	15	15	
	Всего часов в год:	312	468	624	624	728	832	936	1248	1456	

Учебный план отделения ХОККЕЙ

Содержание Занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап соверш-я спортивного мастерства			
	Год обучения											
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
1. Теоретическая подготовка	18	24	24	30	50	50	50	56	70	80	80	
2. Общая физическая подготовка	70	130	130	150	160	170	180	200	237		250	
3. Специальная физическая подготовка	30	45	45	60	90	102	108	110	140	250	250	
4. Тактическая подготовка	35	50	50	100	110	140	150	160	229	200	200	
5. Техническая подготовка	126	180	180	230	250	260	275	300	330	350	350	
6. Приемные и переводные испытания	6	6	6	8	8	10	15	36	6	50	50	
7. Участие в соревнованиях	27	33	33	46	60	68	60	68	80	86	86	
8. Инструкторская и судейская практика						40	40	40	50	50	50	
9. Восстановительные мероприятия							40	70	100	140	140	
10. Медицинский контроль	2	2	2	4	4	4	6	6	6	6	8	
ВСЕГО	312	468	468	624	624	728	832	936	1040	1248	1456	

Учебный план отделения БАСКЕТБОЛ

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	начальный			тренировочный					совершенствования спортивного мастерства		
Г од обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	18	24	24	24
Теория и методика физической культуры и спорта, час	7	9	15	15	16	16	18	20	30	32	34
Физическая подготовка, час	130	168	152	180	230	253	250	240	253	253	253
Общая физическая подготовка	90	120	100	105	140	133	100	90	110	110	110
Специальная физическая подготовка	40	48	52	75	90	120	150	150	143	143	143
Избранный вид спорта, час	139	237	247	357	398	467	560	568	821	819	817
Техническая подготовка	59	90	96	140	154	160	180	180	250	240	228
Тактическая подготовка	18	54	54	67	90	100	134	122	249	234	220
Психологическая подготовка	9	9	9	12	12	14	16	16	20	22	22
Игровая подготовка	35	60	60	70	70	100	128	128	180	180	200
Инструкторская и судейская практика				20	20	36	40	50	50	50	50
Участие в соревнованиях	6	12	16	36	40	45	50	60	60	81	85
Итоговая и промежуточная аттестация	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Спортивно-оздоровительные мероприятия	36	54	54	72	84	96	108	108	144	144	144
Всего часов	312	468	468	624	728	832	936	936	1248	1248	1248

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп учащихся с ОВЗ

Разделы подготовки	Кол-во часов в год
Физическая подготовка	296
ОФП (профилактика отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата)	125
СФП (корректирующая и реабилитационная подготовка)	171
Теоретическая подготовка	12
Диагностирование и медицинский контроль	4
Общее количество часов	312

Учебно-тематический план для учащихся с ОВЗ по направлению «Боччи»

№	Вид подготовки	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	8
2	Техническая подготовка	60
	Упражнения без мяча Броски мяча на точность Силовые броски	
3	Тактическая подготовка Действия игроков в нападении Действия игроков в защите	30
4	Физическая подготовка ОФП СФП	80
5	Участие в соревнованиях	20
6	Тестирование, медконтроль	10
	ИТОГО	208

Учебно-тематический план для учащихся с ОВЗ по направлению «Мини-футбол»

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
2.	Развитие мини-футбола в России.	1	-	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	-	1
4.	Правила игры в мини-футбол.	2	-	2
5.	Место занятий, оборудование.	1	-	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	70	70
7.	Техника игры в мини-футбол.	1	60	61
8.	Тактика игры в мини-футбол.	1	38	39
9.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	-	20	20
10.	Медицинское обследование.	-	6	6
11.	Контрольные испытания.	-	6	6
ИТОГО:		8	200	208

Учебно-тематический план для учащихся с ОВЗ по направлению «Шашки»

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Шахматная доска и фигуры	16	2	14
2	Ходы и взятие фигур	22	2	20
3	Цель и результат шашечной партии	14	2	12
4	Общие принципы разыгрывание партии	22	2	20
5	Особенности хода «дамки»	18	2	16
6	Тактические приемы и особенности их применения	32	2	30
7	Шашечный турнир	36		36
8	Игра «уголки»	22	2	20
9	Игра «поддавки»	22	2	20
10	Подведение итогов года	4	2	2
	ИТОГО	208	18	190