

У Т В Е Р Ж Д А Ю  
Директор СШ «Икар»  
А.С. Сашков  
\_\_\_\_\_  
(Приказ от 23.08.2023г. № 285 )

**Учебно-тренировочный план**  
Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Икар» города Сарова  
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

## Пояснительная записка.

Учебно-тренировочный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Икар» города Сарова (далее СШ «Икар») составлен в соответствии с уставными целями и задачами деятельности учреждения.

СШ «Икар» имеет лицензию на осуществление образовательной деятельности серии 52 Л 01 № 0002306, регистрационный номер 459, выданную «15» июня 2015г. на право оказания образовательных услуг по реализации образовательных программ дополнительного образования с установлением бессрочного срока действия. Юридический адрес: Нижегородская область, гор. Саров, пр.Музрукова, д. 43 стр.2, (ОГРН: 1025202209482, ИНН: 5254022568).

Учреждение оказывает;

- дополнительные образовательные услуги по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (учебный план рассчитан на 44 недели);
- дополнительные образовательные услуги по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (учебный план рассчитан на 52 недели).

Учебный год начинается 01 сентября 2023 г. и заканчивается:

- по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам – 21 июля 2024 года;
- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки - 31 августа 2024г.

Для обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам устанавливаются каникулы с 29.12.2023 по 14.01.2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		10	
		1.	Общая физическая подготовка	47	56
2.	Специальная физическая подготовка	35	53	67	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	29	62
4.	Техническая подготовка	75	94	104	125
5.	Тактическая подготовка	19	25	29	62
6.	Теоретическая подготовка	14	19	21	38
7.	Психологическая подготовка	14	19	21	38
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	12
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3
10.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	6
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3
12.	Интегральная подготовка	23	37	67	100
Общее количество часов в год		234	312	416	624

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года	Свыше года	До трех лет
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	3
		Наполняемость групп (человек)		
		10	10	8
1.	Общая физическая подготовка	102	128	114
2.	Специальная физическая подготовка	32	42	110
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20
4.	Техническая подготовка	66	88	182
5.	Тактическая подготовка	10	18	30
6.	Теоретическая подготовка	10	18	20
7.	Психологическая подготовка	8	12	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-	6
10.	Судейская практика	-	-	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	8
	Общее количество часов в год	234	312	520

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года	Свыше года	До трех лет
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	3
		Наполняемость групп (человек)		
		12	12	10
1.	Общая физическая подготовка	122	150	154
2.	Специальная физическая подготовка	42	56	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях		3	4
4.	Техническая подготовка	42	55	92
5.	Тактическая подготовка	8	12	30
6.	Теоретическая подготовка	7	12	12
7.	Психологическая подготовка	7	9	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	8
9.	Инструкторская практика		3	4
10.	Судейская практика		3	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	6
	Общее количество часов в год	234	312	416

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Свыше года	До трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	3
		Наполняемость групп (человек)	
		12	6
1.	Общая физическая подготовка	109	104
2.	Специальная физическая подготовка	48	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	12
4.	Техническая подготовка	106	129
5.	Тактическая подготовка	12	25
6.	Теоретическая подготовка	12	17
7.	Психологическая подготовка	12	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4
9.	Инструкторская практика	3	4
10.	Судейская практика	3	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4
12.	Восстановительные мероприятия	2	4
	Общее количество часов в год	312	416

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года	Свыше года	До трех лет
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
	14		12	
1.	Общая физическая подготовка	92	110	125
2.	Специальная физическая подготовка	65	62	193
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	25
4.	Техническая подготовка	35	78	225
5.	Тактическая подготовка	12	15	6
6.	Теоретическая подготовка	11	16	7
7.	Психологическая подготовка	12	16	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	19
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	6
Общее количество часов в год		234	312	624

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24		5-10	
		1.	Общая физическая подготовка	94	125
2.	Специальная физическая подготовка	47	63	125	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	13	44	51
4.	Техническая подготовка	66	87	318	371
5.	Тактическая подготовка	2	6	6	7
6.	Теоретическая подготовка	2	3	13	7
7.	Психологическая подготовка	5	3	6	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6	12	14
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	13	22
12.	Восстановительные мероприятия	5	3	25	22
Общее количество часов в год		234	312	624	728



Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	132	158	274	266
2.	Специальная физическая подготовка	46	74	174	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	18	82
4.	Техническая подготовка	42	54	100	152
5.	Тактическая подготовка	3	4	12	16
6.	Теоретическая подготовка	3	4	12	16
7.	Психологическая подготовка	2	4	10	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	8
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	12
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	8
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	8
Общее количество часов в год		234	312	624	832

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина «плавание»  
( на 52 недели учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах		
		6	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		I функциональная группа – 6 II функциональная группа – 4 III функциональная группа - 2	I функциональная группа – 4 II функциональная группа – 3 III функциональная группа - 2	
1.	Общая физическая подготовка	112	164	200
2.	Специальная физическая подготовка	62	124	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	12	14
4.	Техническая подготовка	94	140	170
5.	Тактическая подготовка	6	12	14
6.	Теоретическая подготовка	10	16	24
7.	Психологическая подготовка	6	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	8
9.	Инструкторская и судейская практика	4	8	8
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8	8
11.	Восстановительные мероприятия	4	8	8
Общее количество часов в год		312	520	624

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»  
( на 52 недели учебно-тренировочных занятий)

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		1 года	2 года	3 года	3 года
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	6	9
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	2	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		10	10	10	8
1.	Общая физическая подготовка (ч)	96	131	131	151
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	76	94	94	108
3.	Спортивные соревнования (ч)	4	6	6	18
4.	Техническая подготовка (ч)	34	50	50	112
5.	Тактическая подготовка (ч)	7	9	9	15
6.	Теоретическая подготовка (ч)	3	6	6	12
7.	Психологическая подготовка (ч)	9	10	10	15
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18
9.	Медицинские медико-биологические мероприятия (ч)	1	1	1	2
10.	Восстановительные мероприятия (ч)	2	3	3	14
11.	Тестирование и контроль (ч)	2	2	2	3
	ИТОГО:	234	312	312	468

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»  
( на 52 недели учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствовани я спортивного мастерства
		1 гола	2 гола	2 гола	3 гола	4 гола	5 гола	
		Недельная нагрузка в часах						
		4.5	6	10	10	12	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)						
		8	8	4	4	4	4	2
1.	Общая физическая подготовка (ч)	76	108	120	120	112	112	84
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	70	78	139	139	125	125	166
3.	Спортивные соревнования (ч)	4	8	17	17	44	44	66
4.	Техническая подготовка (ч)	66	93	156	156	237	237	375
5.	Тактическая подготовка (ч)	5	6	12	12	14	14	21
6.	Теоретическая подготовка (ч)	3	6	12	12	16	16	21
7.	Психологическая подготовка (ч)	5	6	12	12	14	14	16
8.	Инструкторская и судейская практика	-	1	42	42	50	50	66
9.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия (ч)	1	2	2	2	4	4	5
10.	Восстановительные мероприятия (ч)	2	2	6	6	5	5	9
11.	Тестирование и контроль (ч)	2	2	2	2	3	3	3
	ИТОГО:	234	312	520	520	624	624	832

Годовой учебно-тренировочный план  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14	12		6	
		1.	Общая физическая подготовка	33	44	73
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	36	62	83
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	44	92
4.	Техническая подготовка	110	140	193	119	83
5.	Тактическая подготовка	1	2	10	25	50
6.	Теоретическая подготовка	3	2	16	25	58
7.	Психологическая подготовка	1	2	10	25	50
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	25
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	18	25
10	Восстановительные мероприятия	3	3	6	20	25
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	18	25
12	Интегральная подготовка	79	113	120	162	233
	Общее количество часов в год	234	312	520	624	832

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья  
(на 46 недель учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	150
3.	Специальная физическая подготовка	114
4.	Контрольные испытания	2
5.	Участие в соревнованиях	4
6.	Инструкторская и судейская практика	+
7.	Медицинское обследование	+
	Всего часов	276

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы по самбо  
(на 46 недель учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	124
2.	Специальная физическая подготовка	86
3.	Техническая подготовка	21
4.	Тактическая подготовка	21
5.	Теоретическая подготовка	11
6.	Психологическая подготовка	11
7.	Тестирование и контроль	2
	Всего часов	276

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу  
 (на 46 недель учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	36	36		беседа
2	Общая физическая подготовка	64	8	56	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	36	6	30	тестирование
4	Техническая подготовка	52	8	44	тестирование
5	Тактическая подготовка	40	6	34	тестирование
6	Игровая подготовка	32	4	28	учебные игры
7	Инструкторская и судейская практика	12		12	учебные игры
8	Контрольные испытания	4		4	тестирование
	<b>Всего часов</b>	276	68	208	



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике  
 (на 46 недель учебно-тренировочных занятий)

Разделы подготовки	Учебные группы
	Спортивно-оздоровительная группа
Возраст занимающихся	12 и старше
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	6
Общая физическая подготовка (ч)	110
Специальная физическая подготовка (ч)	82
Техническая подготовка	64
Теоретическая подготовка (ч)	6
Тактическая подготовка (ч)	6
Психологическая подготовка (ч)	6
Контрольные испытания (ч)	1
Медицинские и медико-биологические мероприятия (ч)	1
Общее количество часов в год	276

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеразвивающей программы по чирлидингу  
 (на 46 недель учебно-тренировочных занятий)

Разделы подготовки	Учебные группы
	Спортивно-оздоровительная группа
Возраст занимающихся	6 и старше
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общая физическая подготовка (ч)	110
Специальная физическая подготовка (ч)	82
Техническая подготовка	64
Теоретическая подготовка (ч)	6
Тактическая подготовка (ч)	6
Психологическая подготовка (ч)	6
Контрольные испытания (ч)	1
Медицинские и медико-биологические мероприятия (ч)	1
Общее количество часов в год	276