



А.С. Сашков

**Учебный план**  
Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Икар» города Сарова  
на 2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка.

Учебный 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 2024 г. и заканчивается:

- по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам – 20 июля 2025 года;
- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки - 31 августа 2025 года.
- по дополнительной общеразвивающей программе по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья – 06 июля 2025 года

Для обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам устанавливаются каникулы с 29.12.2024 по 12.01.2025 г.

Годовой учебный 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			
		6	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		10	
		1.	Общая физическая подготовка	56	56
2.	Специальная физическая подготовка	53	53	67	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	29	62
4.	Техническая подготовка	94	94	104	125
5.	Тактическая подготовка	25	25	29	62
6.	Теоретическая подготовка	19	19	21	38
7.	Психологическая подготовка	19	19	21	38
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	12
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	6	6
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3
12.	Интегральная подготовка	37	37	67	100
Общее количество часов в год		312	312	416	624

Годовой учебный 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	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	8	8
1.	Общая физическая подготовка	102	128	114	140
2.	Специальная физическая подготовка	32	42	110	170
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	34
4.	Техническая подготовка	66	88	182	318
5.	Тактическая подготовка	10	18	30	56
6.	Теоретическая подготовка	10	18	20	34
7.	Психологическая подготовка	8	12	14	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4
9.	Инструкторская практика	-	-	6	16
10.	Судейская практика	-	-	8	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	8
	Общее количество часов в год	234	312	520	832

Годовой учебный 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)
		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	10
1.	Общая физическая подготовка	150	154
2.	Специальная физическая подготовка	56	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4
4.	Техническая подготовка	55	92
5.	Тактическая подготовка	12	30
6.	Теоретическая подготовка	12	12
7.	Психологическая подготовка	9	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	8
9.	Инструкторская практика	3	4
10.	Судейская практика	3	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6
12.	Восстановительные мероприятия	3	6
	Общее количество часов в год	312	416

Годовой учебный 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	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	3
		Наполняемость групп (человек)	
		6	6
1.	Общая физическая подготовка	104	144
2.	Специальная физическая подготовка	92	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	25
4.	Техническая подготовка	129	181
5.	Тактическая подготовка	25	44
6.	Теоретическая подготовка	17	25
7.	Психологическая подготовка	17	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6
9.	Инструкторская практика	4	6
10.	Судейская практика	4	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6
12.	Восстановительные мероприятия	4	6
	Общее количество часов в год	416	624

Годовой учебный 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 учебный 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
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	3
		Наполняемость групп (человек)		
		12-24		5-10
		1.	Общая физическая подготовка	94
2.	Специальная физическая подготовка	47	63	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	13	44
4.	Техническая подготовка	66	87	318
5.	Тактическая подготовка	2	6	6
6.	Теоретическая подготовка	2	3	13
7.	Психологическая подготовка	5	3	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6	12
9.	Инструкторская практика	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	13
12.	Восстановительные мероприятия	5	3	25
Общее количество часов в год		234	312	624

Годовой учебный 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	15	12	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 учебный 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)
		Свыше года	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	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	150	200
2.	Специальная физическая подготовка	84	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	14
4.	Техническая подготовка	126	170
5.	Тактическая подготовка	8	14
6.	Теоретическая подготовка	12	24
7.	Психологическая подготовка	8	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	8
9.	Инструкторская и судейская практика	5	8
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	8
11.	Восстановительные мероприятия	5	8
Общее количество часов в год		416	624

Годовой учебный 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)		Этап высшего спортивного мастерства
		1 года	2 года	3 года	1 года	4 года	2 года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	6	9	12	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10	10	10	8	8	1
1.	Общая физическая подготовка (ч)	96	131	131	151	125	200
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	76	94	94	108	175	350
3.	Спортивные соревнования (ч)	4	6	6	18	37	99
4.	Техническая подготовка (ч)	34	50	50	112	162	337
5.	Тактическая подготовка (ч)	7	9	9	15	23	37
6.	Теоретическая подготовка (ч)	3	6	6	12	16	50
7.	Психологическая подготовка (ч)	9	10	10	15	23	50
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	38	50
9.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия (ч)	1	1	1	2	2	9
10.	Восстановительные мероприятия (ч)	2	3	3	15	20	63
11.	Тестирование и контроль (ч)	2	2	2	2	3	3
ИТОГО:		234	312	312	468	624	1248

Годовой учебный 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	1 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 учебный 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 42 недели учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Теоретическая подготовка	8	8	-	Собеседование/Опрос
3	Общая физическая подготовка	98	4	94	Контрольные нормативы/ контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	86	-	86	Контрольные нормативы/ контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	26	2	24	Контрольные нормативы/ контрольные упражнения
6	Восстановительные мероприятия	26	-	26	Контрольные упражнения
7	Участие в соревнованиях	4	-	4	Контрольные упражнения
8	Контрольные испытания (итоговое занятие)	2	1	1	Собеседование/Контрольные нормативы
	Итого	252	16	236	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу  
 (на 44 недели учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	24	24		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
	Всего часов	264	56	208	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеразвивающей программы по чирлидингу  
 (на 44 недели 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)	105
Специальная физическая подготовка (ч)	77
Техническая подготовка	62
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	264