



УТВЕРЖДЕНО
Директор СШ «Икар»

А.С. Сашков

Учебный план
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Икар» города Сарова
на 2025-2026 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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья (учебный план рассчитан на 42 недели)

- дополнительные образовательные услуги по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (учебный план рассчитан на 52 недели).

Учебный год начинается 01 сентября 2025 г. и заканчивается:

1. Учебно-тренировочный год по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта начинается 01 сентября 2025 г. и заканчивается 19 июля 2026 г.

2. Учебно-тренировочный год по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья начинается 01 сентября 2025 г. и заканчивается 05 июля 2026 г.

3. Учебно-тренировочный год по программам спортивной подготовки по видам спорта начинается 01 сентября 2025г и заканчивается 31 августа 2026г

Для обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам устанавливаются каникулы с 30 декабря 2025г по 11 января 2026г.

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	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года	До трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	3
		Наполняемость групп (человек)	
		12	6
1.	Общая физическая подготовка	89	104
2.	Специальная физическая подготовка	35	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	12
4.	Техническая подготовка	80	129
5.	Тактическая подготовка	7	25
6.	Теоретическая подготовка	10	17
7.	Психологическая подготовка	7	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4
9.	Инструкторская практика	0	4
10.	Судейская практика	2	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4
12.	Восстановительные мероприятия	0	4
	Общее количество часов в год	234	416

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	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1.	Общая физическая подготовка	92	110	125	102
2.	Специальная физическая подготовка	65	62	193	183
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	25	58
4.	Техническая подготовка	35	78	225	291
5.	Тактическая подготовка	12	15	6	15
6.	Теоретическая подготовка	11	16	7	14
7.	Психологическая подготовка	12	16	6	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	7
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	36
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	8
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	7
Общее количество часов в год		234	312	624	728

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)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах		
		6	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	3
		Наполняемость групп (человек)		
		12-24	5-10	5-10
		1.	Общая физическая подготовка	125
2.	Специальная физическая подготовка	63	125	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях	13	44	51
4.	Техническая подготовка	87	318	371
5.	Тактическая подготовка	6	6	7
6.	Теоретическая подготовка	3	13	7
7.	Психологическая подготовка	3	6	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	12	14
9.	Инструкторская практика	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	13	22
12.	Восстановительные мероприятия	3	25	22
Общее количество часов в год		312	624	728

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	2 года	2 года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	6	9	9	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	151	200
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	76	94	94	108	108	350
3.	Спортивные соревнования (ч)	4	6	6	18	18	99
4.	Техническая подготовка (ч)	34	50	50	112	112	337
5.	Тактическая подготовка (ч)	7	9	9	15	15	37
6.	Теоретическая подготовка (ч)	3	6	6	12	12	50
7.	Психологическая подготовка (ч)	9	10	10	15	15	50
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	18	50
9.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия (ч)	1	1	1	2	2	9
10.	Восстановительные мероприятия (ч)	2	3	3	15	15	63
11.	Тестирование и контроль (ч)	2	2	2	2	2	3
ИТОГО:		234	312	312	468	468	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	2 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	13	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	1	42	1	50	50	66
9.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия (ч)	1	2	2	2	4	4	5
10.	Восстановительные мероприятия (ч)	1	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)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14		12	
1.	Общая физическая подготовка	33	44	73	94
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	36	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	44
4.	Техническая подготовка	110	140	193	119
5.	Тактическая подготовка	1	2	10	25
6.	Теоретическая подготовка	3	2	16	25
7.	Психологическая подготовка	1	2	10	25
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	18
10	Восстановительные мероприятия	3	3	6	20
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	18
12	Интегральная подготовка	79	113	120	162
	Общее количество часов в год	234	312	520	624

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 чирлидингу
(на 44 недели учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	3	1	беседа/опрос
3	Общая физическая подготовка	103	1	102	наблюдение/беседа/контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	78	1	77	беседа/наблюдение/зачет
5	Техническая подготовка	62	1	61	опрос/наблюдение/контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка	1	-	1	наблюдение
7	Психологическая подготовка	12	-	12	наблюдение
8	Участие в показательных выступлениях	2	-	2	выступление
9	Контрольные испытания (итоговое занятие)	2	1	1	собеседование/ контрольные нормативы
	Итого	264	7	257	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике
(на 44 недели учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	123	-	123	Выполнение нормативов/ тестирование
2	Специальная физическая подготовка	50	5	45	Выполнение нормативов/ тестирование
3	Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа/устный опрос
4	Техническая подготовка	50	15	35	Опрос/наблюдение/ контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	27	2	25	Выполнение нормативов/ тестирование
6	Контрольные испытания (итоговое занятие)	4	-	4	Выполнение нормативов
	Итого	264	32	232	

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

№ п/п	Наименование раздела/темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа/устный опрос
2	Теоретическая подготовка	16	16	-	Беседа/устный опрос
3	Общая физическая подготовка	110	-	110	Выполнение нормативов/ тестирование
4	Специальная физическая подготовка	45	-	45	Выполнение нормативов/ тестирование
5	Технико-тактическая подготовка	32	2	30	Выполнение нормативов/ тестирование
6	Психологическая подготовка	5	-	5	Наблюдение/тестирование
7	Другие виды спорта и подвижные игры	33	-	33	Выполнение практического задания/тестирование
8	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Участие в соревнованиях
9	Самостоятельная работа	8	-	8	
8	Контрольные испытания (итоговое занятие)	6	-	6	Выполнение нормативов
	Итого	264	19	245	