



УТВЕРЖДАЮ
Директор СПШ «Икар»
А.С. Сашков

Учебный план
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа «Икар» города Сарова
на 2026-2027 учебно-тренировочный 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 2026 г. и заканчивается:

- по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам – 18 июля 2027 года;
- по дополнительной общеразвивающей программе по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья – 04 июля 2027 года
- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки - 31 августа 2027 года.

Для обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам устанавливаются каникулы с 31.12.2026 по 10.01.2027 г.

Годовой учебный план на 2026-2027 учебно-тренировочный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ 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		12	
		56	56	58	75
1.	Общая физическая подготовка				
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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года	Св ыше 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
		102	128	114
1.	Общая физическая подготовка			
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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ 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
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)	
		14	12
1.	Общая физическая подготовка	68	94
2.	Специальная физическая подготовка	30	78
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	26
4.	Техническая подготовка	54	120
5.	Тактическая подготовка	17	57
6.	Теоретическая подготовка	5	16
7.	Психологическая подготовка	14	57
8.	Инструкторская и судейская практика	-	5
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	5
10.	Восстановительные мероприятия	2	5
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	5
12.	Интегральная подготовка	40	52
Общее количество часов в год		234	234

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года	Свыше года	До трех лет
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	9
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		10	10	8
1.	Общая физическая подготовка (ч)	124	140	140
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	56	100	135
3.	Спортивные соревнования (ч)		6	19
4.	Техническая подготовка (ч)	30	44	117
5.	Тактическая подготовка (ч)	19	19	10
6.	Теоретическая подготовка (ч)			10
7.	Психологическая подготовка (ч)	5		10
8.	Инструкторская и судейская практика			14
9.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия (ч)		1	2
10.	Восстановительные мероприятия (ч)		1	5
11.	Тестирование и контроль (ч)		1	6
	Общее количество часов в год	234	312	468

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

№ 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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенс твования 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
		1.	Общая физическая подготовка (ч)	72	108	112
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	67	79	142	125	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	5	8	26	44	66
4.	Техническая подготовка (ч)	65	91	156	237	375
5.	Тактическая подготовка (ч)	5	6	12	15	21
6.	Теоретическая под готовка (ч)	5	5	12	15	21
7.	Психологическая подготовка (ч)	5	5	12	15	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	2	2	4	3	5

9.	Инструкторская и судейская практика	4	3	38	50	64
10.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия (ч)	2	3	3	4	5
11.	Восстановительные мероприятия (ч)	2	2	3	3	9
	Общее количество часов в год:	234	312	520	624	832

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

№ 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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года	Свыше трех лет	До трех лет
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2		3
		Наполняемость групп (человек)		
		12	12	6
1.	Общая физическая подготовка	89	109	104
2.	Специальная физическая подготовка	35	48	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12
4.	Техническая подготовка	80	106	129
5.	Тактическая подготовка	7	12	25
6.	Теоретическая подготовка	10	12	17
7.	Психологическая подготовка	7	12	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4
9.	Инструкторская практика	0	3	4
10.	Судейская практика	2	3	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4
12.	Восстановительные мероприятия	0	2	4
	Общее количество часов в год	234	312	416

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

№ 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	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		10	10
1.	Общая физическая подготовка	154	144
2.	Специальная физическая подготовка	84	144
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	12
4.	Техническая подготовка	92	200
5.	Тактическая подготовка	30	44
6.	Теоретическая подготовка	12	20
7.	Психологическая подготовка	12	19
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	10
9.	Инструкторская практика	4	6
10.	Судейская практика	4	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	10
12.	Восстановительные мероприятия	6	9
	Общее количество часов в год	416	624

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До о года	Свы ше 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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

М № 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 занятия в часах			
		2	2	3	3
1.	Общая физическая подготовка	94	125	62	73
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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплина «плавание»

№ 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья

№ п/п	Наименование раздела/темы	Вс его	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теор ия	Практи ка	
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
	Общее количество часов в год	252	16	236	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по чирлидингу

№ 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
	Общее количество часов в год	264	7	257	