



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
С.В.Огоренко
«31» августа 2022г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2022-2023 учебный год

Общеразвивающие программы

Предметная область	Кол-во ч/год
Теоретические основы физической культуры и спорта	21
Общая физическая подготовка	88
Подвижные игры	70
Образовательный модуль по виду спорта	37
Итого	216 (из расчета 36 недель в год)

Предпрофессиональные программы

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-год	5-й год	6-й год
1	2	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		270	270	360	360	450	450
1	Обязательные предметные области	189	189	252	252	315	315
1.1	Теоретические основы ФК и С	27	27	36	36	45	45
1.2	ОФП	81	81	108	108	135	135
1.3	Вид спорта	81	81	108	108	135	135
2.	Вариативные предметные области	81	81	108	108	135	135
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42	36	36	30	30
2.3	Национальный региональный компонент	13	13	36	36	15	15
2.4	Специальные навыки	13	13	18	18	45	45
2.5	Спортивное и специальное оборудование	13	13	18	18	45	45
3.	Теоретические занятия	18	18	24	24	30	30
4.	Практические занятия	228	228	304	304	378	378
4.1	Тренировочные мероприятия	162	162	226	226	292	292
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	36	36	46	46	52	52
4.3	Иные виды практических занятий	30	30	32	32	34	34
5.	Самостоятельная работа	12	12	20	20	30	30
6.	Аттестация	12	12	12	12	12	12
6.1	Промежуточная аттестация	12	12	12	12	12	8
6.2	Итоговая аттестация						4

Программы спортивной подготовки

Прыжки на батуте

виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (часы)	98	134	62	74
Специальная физическая подготовка (часы)	50	70	140	164
Техническая, тактическая подготовка (часы)	143	180	322	366
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка (часы)	6	9	40	40
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	15	23	60	84
	312	416	624	728

Дзюдо

виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (часы)	104	208	104	104
Специальная физическая подготовка (часы)	104	156	156	208
Техническая, тактическая подготовка (часы)	52	52	156	260
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка (часы)			104	208
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика		52	104	156
	260	312	624	936

Спортивная борьба (греко-римская)

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (часы)	170	160	160	180
Специальная физическая подготовка (часы)	50	90	140	260
Техническая, тактическая подготовка (часы)	68	140	170	300
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка (часы)	22	38	50	100
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	40	104	200
	312	468	624	1040

Легкая атлетика

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (часы)	170	170	160	160
Специальная физическая подготовка (часы)	50	50	90	140
Техническая, тактическая подготовка (часы)	68	68	140	170
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка (часы)	22	22	38	50
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2	40	104
	312	312	468	624