

Принято на тренерском совете  
ГАУ НО «ФОК в г. Павлово НО»  
Протокол №5 от «28 августа 2018 г.»

Утверждено:  
Директор ГАУ НО «ФОК в г. Павлово НО»  
Н.А. Биушкин



УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ  
ПО ВИДАМ СПОРТА  
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Павлово  
Нижегородская область

2018 г.

### Учебный план по баскетболу

Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
				Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1 г.	2 г.	3 г.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта	28	37	41	46	56	56	56	56
Общая физическая подготовка	60	76	82	92	110	110	110	110
Избранный вид спорта	134	181	228	230	272	272	272	272
Специальная физическая подготовка	50	70	61	90	110	110	110	110
Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	2	2	4	4	4	4
Соревнования	Согласно календаря соревнований							
Общее количество часов (46 нед.)	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Летний период 6 нед. самостоятельная работа	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Всего часов ( 52 нед.)	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

### Учебный план по волейболу

Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
				Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1 г.	2 г.	3 г.	1г.	2г.	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта	28	37	41	56	56	56	56	83
Общая физическая подготовка	60	76	82	110	110	110	140	160
Избранный вид спорта	134	181	228	270	270	270	318	407
Специальная физическая подготовка	50	70	61	110	110	110	170	170
Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	2	6	6	6	6	8
Общее кол-во часов	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>690</b>	<b>828</b>
Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
Летний период 6 нед. самостоятельная работа	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>108</b>
Всего часов (52 нед.)	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>

### Учебный план по плаванию

Предметные области	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1 г.-2г.	3 г.о.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта	14	20	27	27	32	37	41
Общая и специальная физическая подготовка	100	144	193	193	193	258	290
Избранный вид спорта	134	186	250	250	379	360	407
Другие виды спорта	24	60	76	76	32	73	82
Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	6	6	8	8	8
соревнования	Согласно календаря соревнований						
<b>Итого часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>
Количество часов в неделю	6	9	12	12	14	16	18
Летний период (6 нед.) самостоятельная работа	36	54	72	72	84	96	108
<b>Всего часов (52 нед.)</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

### Учебный план по самбо

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	1 го	2-3 го	1-2 го	3 го	4 -5го
1 Теоретическая подготовка	13	20	27	37	41
2 Общая физическая подготовка	55	83	110	147	165
3 Избранный вид спорта	135	203	273	364	411
4 Другие виды спорта, подвижные игры	28	42	55	74	83
5 Техничко- тактическая и психологическая подготовка	41	62	83	110	124
6 Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	4	4	4
Соревнования	Согласно календаря соревнований				
Общее количество часов (46 нед.)	276	414	552	736	828
Количество часов в неделю	6	9	12	16	18
Летний период ( 6 нед.) самостоятельная работа	36	54	72	96	108
Всего часов (52 нед.)	312	468	624	832	936

### Учебный план по сумо

Предметные области	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1 г.	2 и выше	1 год	2 год	3 год	4 г	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта	14	20	27	27	41	41	41
Общая и специальная физическая подготовка	100	144	193	193	290	290	290
Избранный вид спорта	134	146	250	250	407	407	407
Другие виды спорта	24	60	76	76	82	82	82
Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	6	6	8	8	8
соревнования	Согласно календаря соревнований						
Общее количество часов (46 нед.)	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>
Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Летний период (6 нед.) самостоятельная работа	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
Всего часов (52 нед.)	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

### Учебный план по фигурному катанию

№ п/п	Разделы подготовки	НП		УТГ			
		1 год-2 год	3 год	1 г	2-г.о	3 го	4-5 год
1.	Общая физическая подготовка	100	96	110	120	160	140
2.	Специальная физическая подготовка	46	76	86	86	100	150
3.	Хореографическая подготовка	40	74	90	90	100	160
4.	Техническая подготовка	74	100	234	316	336	350
5.	Теоретическая подготовка	12	18	28	28	36	24
6.	Контрольно-переводные испытания (кол-во)	4	4	4	4	4	4
Соревнования		Согласно календаря соревнований					
Общее количество часов (46 нед.)		276	368	552	644	736	828
Количество часов в неделю		6	8	12	14	16	18
Летний период (6 нед.) самостоятельная работа		36	48	72	84	96	108
Всего часов (52 нед.)		312	416	624	728	832	936

### Учебный план по футболу

Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
				Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1 г.	2 г.	3г.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта	28	37	41	56	56	83	83	83
Общая физическая подготовка	60	76	82	110	110	160	160	160
Избранный вид спорта	134	181	228	270	270	407	407	407
Специальная физическая подготовка	50	70	61	110	110	170	170	170
Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	2	6	6	8	8	8
Соревнования	Согласно календаря соревнований							
Общее количество часов (46 нед)	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>
Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Летний период (6 нед.) самостоятельная работа	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
Всего часов (52 нед)	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>



### Учебный план по художественной гимнастике

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП			УТ				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка		12	20	20	27	27	37	37	37
Общая и Специальная физическая подготовка		55	83	83	110	110	147	147	147
Технико-тактическая подготовка		140	212	212	276	276	368	368	368
Хореография		65	93	93	133	133	180	180	180
Контрольно-переводные испытания		4	6	6	6	6	4	4	4
Соревнования	Согласно календаря соревнований								
Общее количество часов		276	414	414	552	552	736	736	736
Количество часов в неделю		6	9	9	12	12	16	16	16
Летний период (6 нед.) самостоятельная работа		36	54	54	72	72	96	96	96
Всего часов ( 52 нед.)		312	468	468	624	624	832	832	832

### Учебный план по хоккею

Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
				Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1 г.	2 г.	3г.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта	28	37	41	41	41	56	56	56
Общая физическая подготовка	60	64	82	82	82	110	110	110
Избранный вид спорта	136	169	228	228	228	286	286	286
Специальная физическая подготовка	48	48	61	61	61	96	96	96
Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	2	2	2	4	4	4
Соревнования	Согласно календаря соревнований							
Общее количество часов (46 нед.)	<b>276</b>	<b>322</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Летний период(6 нед.) самостоятельная работа	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Всего часов (52 нед.)	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>