

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ РО «Ростовская-на-Дону
 школа-интернат спортивного профиля»
 Е.А. Гамаюнова
 31.08. 2021 г.
 приказ № 43 от «31» 08 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ростовской области
 «Ростовская-на-Дону школа-интернат спортивного профиля»
 на 2021-2022 учебный год

по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта по виду спорта «Гребной спорт» (академическая гребля) углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретически е	Практические	Промежуточн ая	Итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Общий объем часов	1248	240	123	869	16	0	624	624
1.	Обязательные предметные области	876	167	73	636	16	0	438	438
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	124	77	47	0	0	0	62	62
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	186	90	0	96	0	0	93	93
1.3.	Вид спорта	380	0	0	380	0	0	190	190
1.4.	Основы профессионального самоопределения	186	0	26	160	0	0	93	93
2.	Аттестация	16	0	0	0	16	0	8	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	16	0	0	0	16	0	8	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Вариативные предметные области	356	73	50	233	0	0	178	178
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	108	73	0	35	0	0	54	54
3.2.	Судейская подготовка	124	0	38	86	0	0	62	62

по виду спорта «Самбо» углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебно-тренировочные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		624	120	69	427	8	0	624
1	Обязательные предметные области	438	91	39	308	0	0	438
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	46	16	0	0	0	62
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	93	45	0	48	0	0	93
1.3.	Вид спорта	190	0	0	190	0	0	190
1.4.	Основы профессионального самоопределения	93	0	23	70	0	0	93
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8	0	0	0	8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0
3	Вариативные предметные области	178	29	30	119	0	0	178
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	54	29	0	25	0	0	54
3.2.	Специальные навыки	62	0	0	62	0	0	62
3.3.	Судейская подготовка	62	0	30	32	0	0	62
4.	Теоретические занятия	69	0	69	0	0	0	69
5.	Практические занятия	427	0	0	427	0	0	427
6.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
	Физкультурные и спортивные мероприятия							
7.	Самостоятельная работа	120	120	0	0	0	0	120

по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)» углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	2-й год	3-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		1352	264	172	900	16	0	624	728
1.	Обязательные предметные области	946	186	117	643	0	0	438	508
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	134	86	48	0	0	0	62	72
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	202	100	0	102	0	0	93	109
1.3.	Вид спорта	408	0	0	408	0	0	190	218
1.4.	Основы профессионального самоопределения	202	0	69	133	0	0	93	109
2.	Аттестация	16	0	0	0	16	0	8	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	16	0	0	0	16	0	8	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Вариативные предметные области	390	78	55	257	0	0	178	212
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	122	78	0	44	0	0	54	68
3.2.	Судейская подготовка	134	0	55	79	0	0	62	72
3.3.	Специальные навыки	134	0	0	134	0	0	62	72
4.	Теоретические занятия	172	0	172	0	0	0	85	87
5.	Практические занятия	900	0	0	900	0	0	387	513
6.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий							
	Физкультурные и спортивные мероприятия								
7.	Самостоятельная работа	264	264	0	0	0	0	144	120

по виду спорта «Гандбол (юноши)» углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебно-тренировочные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		612	120	76	408	8	0	612
1	Обязательные предметные области	426	94	52	280	0	0	426
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	61	46	15	0	0	0	61
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	91	48	0	43	0	0	91
1.3.	Вид спорта	183	0	0	183	0	0	183
1.4.	Основы профессионального самоопределения	91	0	37	54	0	0	91
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	8	0	0	0	8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0
3	Вариативные предметные области	178	26	24	128	0	0	178
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	56	26	0	30	0	0	56
3.2.	Специальные навыки	61	0	0	61	0	0	61
3.3.	Судейская подготовка	61	0	24	37	0	0	61
4.	Теоретические занятия	76	0	76	0	0	0	76
5.	Практические занятия	408	0	0	408	0	0	408
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	120	120	0	0	0	0	120

по виду спорта «Легкая атлетика (метания)» базовый уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебно-тренировочные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объем часов	520	67	26	419	8	0	520
1	Обязательные предметные области	390	67	26	297	8	0	390
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	26	26	0	0	0	52
1.2.	Общая физическая подготовка	156	41	0	115	0	0	156
1.3.	Вид спорта	182	0	0	182	0	0	182
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	8	0	0	0	8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0
3	Вариативные предметные области	122	0	0	122	0	0	122
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	70	0	0	70	0	0	70
3.2.	Специальные навыки	52	0	0	52	0	0	52
4.	Теоретические занятия	26	0	26	0	0	0	26
5.	Практические занятия	419	0	0	419	0	0	419
6.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
	Физкультурные и спортивные мероприятия							
7.	Самостоятельная работа	67	67	0	0	0	0	67

по виду спорта «Легкая атлетика (многоборье)» углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебно-тренировочные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		592	120	90	374	8	0	592
1	Обязательные предметные области	413	86	65	262	0	0	413
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	59	36	23	0	0	0	59
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	88	50	0	38	0	0	88
1.3.	Вид спорта	178	0	0	178	0	0	178
1.4.	Основы профессионального самоопределения	88	0	42	46	0	0	88
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	8	0	0	0	8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0
3	Вариативные предметные области	171	34	25	112	0	0	171
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	53	34	0	19	0	0	53
3.2.	Специальные навыки	59	0	0	59	0	0	59
3.3.	Судейская подготовка	59	0	25	34	0	0	59
4.	Теоретические занятия	90	0	90	0	0	0	90
5.	Практические занятия	374	0	0	374	0	0	374
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	120	120	0	0	0	0	120

по виду спорта «Современное пятиборье» углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебно-тренировочные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		624	122	49	422	8	0	624
1.	Обязательные предметные области	438	81	47	310	8	0	438
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	38	24	0	0	0	62
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	93	43	0	50	0	0	93
1.3.	Вид спорта	190	0	0	190	0	0	190
1.4.	Основы профессионального самоопределения	93	0	23	70	0	0	93
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	8	0	0	0	8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0
3.	Вариативные предметные области	178	41	25	112	0	0	178
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	54	41	0	13	0	0	54
3.2.	Специальные навыки	62	0	0	62	0	0	62
3.3.	Судейская подготовка	62	0	25	37	0	0	62
4.	Теоретические занятия	49	0	49	0	0	0	49
5.	Практические занятия	422	0	0	422	0	0	422
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	122	122	0	0	0	0	122

по виду спорта «Водное поло» углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения 2-й год
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		624	120	75	421	8	0	624
1.	Обязательные предметные области	438	84	45	309	0	0	438
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	40	22	0	0	0	62
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	93	44	0	49	0	0	93
1.3.	Вид спорта	190	0	0	190	0	0	190
1.4.	Основы профессионального самоопределения	93	0	23	70	0	0	93
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	8	0	0	0	8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0
3.	Вариативные предметные области	178	36	30	112	0	0	178
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	54	36	0	18	0	0	54
3.2.	Судейская подготовка	62	0	30	32	0	0	62
3.3.	Специальные навыки	62	0	0	62	0	0	62
4.	Теоретические занятия	75	0	75	0	0	0	75
5.	Практические занятия	421	0	0	421	0	0	421
6.	Тренировочные мероприятия (сборы) Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	120	120	0	0	0	0	120

по виду спорта «Футбол (юноши)» углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения 3-й год
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		728	140	117	463	8	0	728
1.	Обязательные предметные области	508	96	77	335	8	0	508
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	72	40	32	0	0	0	72
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	109	56	0	53	0	0	109
1.3.	Вид спорта	218	0	0	218	0	0	218
1.4.	Основы профессионального самоопределения	109	0	45	64	0	0	109
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8	0	0	0	8		8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0
3.	Вариативные предметные области	212	44	40	128	0	0	212
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	68	44	0	24	0	0	68
3.2.	Судейская подготовка	72	0	40	32	0	0	72
3.3.	Специальные навыки	72	0	0	72	0	0	72
4.	Теоретические занятия	117	0	117	0	0	0	117
5.	Практические занятия	463	0	0	463	0	0	463
5.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
	Физкультурные и спортивные мероприятия							
7.	Самостоятельная работа	140	140	0	0	0	0	140

по виду спорта «Футбол (девушки)» углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения 2-й год
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		624	120	79	417	8	0	624
1.	Обязательные предметные области	438	86	54	298	0	0	438
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	42	20	0	0	0	62
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	93	44	0	49	0	0	93
1.3.	Вид спорта	190	0	0	190	0	0	190
1.4.	Основы профессионального самоопределения	93	0	34	59	0	0	93
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	8	0	0	0	8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0
3.	Вариативные предметные области	178	34	25	119	0	0	178
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	54	34	0	20	0	0	54
3.2.	Судейская подготовка	62	0	25	37	0	0	62
3.3.	Специальные навыки	62	0	0	62	0	0	62
4.	Теоретические занятия	79	0	79	0	0	0	79
5.	Практические занятия	417	0	0	417	0	0	417
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	120	120	0	0	0	0	120

по виду спорта «Художественная гимнастика» углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения 2-й год
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		624	120	63	433	8	0	624
1.	Обязательные предметные области	438	112	23	303	0	0	438
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	46	0	16	0	0	62
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	93	66	0	27	0	0	93
1.3.	Вид спорта	190	190	0	190	0	0	190
1.4.	Основы профессионального самоопределения	93	93	23	70	0	0	93
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8	0	0	0	8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0
3.	Вариативные предметные области	178	8	40	130	0	0	178
3.1.	Хореография	54	8	0	46	0	0	54
3.2.	Специальные навыки	62	0	0	62	0	0	62
3.3.	Судейская подготовка	62	0	40	22	0	0	62
4.	Теоретические занятия	63	0	63	0	0	0	63
5.	Практические занятия	433	0	0	433	0	0	433
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	120	120	0	0			120

по виду спорта «Плавание» углубленный уровень

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения 2-й год
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		624	120	63	433	8	0	624
1.	Обязательные предметные области	438	91	43	304	0	0	438
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	43	19	0	0	0	62
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	93	48	0	45	0	0	93
1.3.	Вид спорта	190	0	0	190	0	0	190
1.4.	Основы профессионального самоопределения	93	0	24	69	0	0	93
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8	0	0	0	8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0
3.	Вариативные предметные области	178	29	20	129	0	0	178
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	54	29	0	25	0	0	54
3.2.	Судейская подготовка	62	0	20	42	0	0	62
3.4.	Специальные навыки	62	0	0	62	0	0	62
4.	Теоретические занятия	63	0	63	0	0	0	63
5.	Практические занятия	433	0	0	433	0	0	433
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	120	120	0	0	0	0	120