

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ РО «Ростовская-на-Дону
 школа-интернат спортивного профиля»

Е.А. Гамаюнова
 2022 г.
 приказ № 15 от «31» 08 2022 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ростовской области
 «Ростовская-на-Дону школа-интернат спортивного профиля»
 на 2022-2023 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	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	2-й год	3-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Общий объем часов	1353	258	52	1027	16	0	624	728
1.	Обязательные предметные области	949	258	52	719	16	0	439	510
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	134	82	52	0	0	0	60	74
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	203	96	0	107	0	0	93	110
1.3.	Вид спорта	407	0	0	407	0	0	193	214
1.4.	Основы профессионального самоопределения	205	0	0	205	0	0	93	112
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	388	80	0	308	0	0	178	210
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	110	80	0	30	0	0	54	56

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 2-й год
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		624	116	16	484	8	0	624
1	Обязательные предметные области	438	87	16	335	0	0	438
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	60	44	16	0	0	0	60
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	92	43	0	49	0	0	92
1.3.	Вид спорта	192	0	0	192	0	0	192
1.4.	Основы профессионального самоопределения	94	0	0	94	0	0	94
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	0	149	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	0	62	0	0	62
4.	Теоретические занятия	16	0	16	0	0	0	16
5.	Практические занятия	484	0	0	484	0	0	484
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	116	116	0	0	0	0	116

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	
1	2	3	4	5	6	7	8	10
Общий объем часов		728	140	56	524	8	0	728
1.	Обязательные предметные области	508	98	28	382	0	0	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	72	44	28	0	0	0	72
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	110	54	0	56	0	0	110
1.3.	Вид спорта	216	0	0	216	0	0	216
1.4.	Основы профессионального самоопределения	110	0	0	110	0	0	110
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	212	42	28	142	0	0	
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	58	42	0	16	0	0	58
3.2.	Судейская подготовка	36	0	10	26	0	0	36
3.3.	Специальные навыки	118	0	18	100	0	0	118
4.	Теоретические занятия	56	0	56	0	0	0	56
5.	Практические занятия	524	0	0	524	0	0	524
6.	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 «Гандбол» 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	260	56	1020	16	0	624	728
1.	Обязательные предметные области	948	175	56	717	0	0	438	510
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	136	80	56	0	0	0	64	72
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	201	95	0	106	0	0	91	110
1.3.	Вид спорта	408	0	0	408	0	0	190	218
1.4.	Основы профессионального самоопределения	203	0	0	203	0	0	93	110
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	388	85	0	303	0	0	178	210
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	112	85	0	27	0	0	54	58
3.2.	Судейская подготовка	98	0	0	98	0	0	62	36
3.3.	Специальные навыки	178	0	0	178	0	0	62	116
4.	Теоретические занятия	172	0	172	0	0	0	85	87
5.	Практические занятия	1020	0	0	1020	0	0	434	586
6.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий							
	Физкультурные и спортивные мероприятия								
7.	Самостоятельная работа	260	260	0	0	0	0	118	142

по виду спорта «Легкая атлетика» 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	3-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		1352	258	50	1028	16	0	624	728
1	Обязательные предметные области	948	180	50	718	16	0	440	508
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	140	90	50	0	0	0	62	78
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	201	90	0	111	0	0	93	108
1.3.	Вид спорта	406	0	0	406	0	0	192	214
1.4.	Основы профессионального самоопределения	201	0	0	201	0	0	93	108
2.	Аттестация	16	0	0	0	16	0	8	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	16	0	0	0	16	0	8	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Вариативные предметные области	388	78	0	310	0	0	176	211
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	108	78	0	30	0	0	52	56
3.2.	Специальные навыки	182	0	0	182	0	0	62	120
3.3.	Судейская подготовка	98	0	0	98	0	0	62	36
4.	Теоретические занятия	50	0	50	0	0	0	26	24
5.	Практические занятия	1028	0	0	1028	0	0	466	562
6.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий							
	Физкультурные и спортивные мероприятия								
7.	Самостоятельная работа	258	258	0	0	0	0	116	142

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	120	21	475	8	0	624
1.	Обязательные предметные области	438	91	21	326	8	0	438
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	41	21	0	0	0	62
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	95	50	0	45	0	0	95
1.3.	Вид спорта	187	0	0	187	0	0	187
1.4.	Основы профессионального самоопределения	94	0	0	94	0	0	94
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	29	0	149	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	0	62	0	0	62
4.	Теоретические занятия	21	0	21	0	0	0	21
5.	Практические занятия	475	0	0	475	0	0	475
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 «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 3-й год
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		728	142	56	532	8	0	728
1.	Обязательные предметные области	509	100	26	373	0	0	509
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	72	46	26	0	0	0	72
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	110	54	0	56	0	0	110
1.3.	Вид спорта	217	0	0	217	0	0	217
1.4.	Основы профессионального самоопределения	110	0	10	100	0	0	110
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	211	42	10	159	0	0	211
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	58	42	0	16	0	0	58
3.2.	Судейская подготовка	36	0	10	26	0	0	36
3.3.	Специальные навыки	117	0	0	117	0	0	117
4.	Теоретические занятия	56	0	56	0	0	0	56
5.	Практические занятия	532	0	0	532	0	0	532
6.	Тренировочные мероприятия (сборы) Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	142	142	0	0	0	0	142

по виду спорта «Футбол» 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	142	29	549	8	0	728
1.	Обязательные предметные области	510	98	29	383	8	0	510
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	73	44	29	0	0	0	73
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	110	54	0	56	0	0	110
1.3.	Вид спорта	217	0	0	217	0	0	217
1.4.	Основы профессионального самоопределения	110	0	0	110	0	0	110
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	210	44	0	166	0	0	210
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	58	44	0	14	0	0	58
3.2.	Судейская подготовка	36	0	0	36	0	0	36
3.3.	Специальные навыки	116	0	0	116	0	0	116
4.	Теоретические занятия	29	0	29	0	0	0	29
5.	Практические занятия	549	0	0	549	0	0	549
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	142	142	0	0	0	0	142

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 3-й год
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		728	140	42	538	8	0	728
1.	Обязательные предметные области	508	98	20	390	0	0	508
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	70	44	0	26	0	0	70
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	111	54	0	57	0	0	111
1.3.	Вид спорта	217	0	10	207	0	0	217
1.4.	Основы профессионального самоопределения	110	0	10	100	0	0	110
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	212	42	22	148	0	0	212
3.1.	Хореография	60	42	0	18	0	0	60
3.2.	Специальные навыки	116	0	16	100	0	0	116
3.3.	Судейская подготовка	36	0	6	30	0	0	36
4.	Теоретические занятия	42	0	42	0	0	0	42
5.	Практические занятия	538	0	0	538	0	0	538
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	140	140	0	0			140

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
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объем часов	728	144	78	498	8	0	728
1.	Обязательные предметные области	510	100	56	354	0	0	510
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	74	44	30	0	0	0	74
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	110	56	0	54	0	0	110
1.3.	Вид спорта	216	0	16	200	0	0	216
1.4.	Основы профессионального самоопределения	110	0	10	100	0	0	110
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	210	44	22	144	0	0	210
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	58	44	0	14	0	0	58
3.2.	Судейская подготовка	36	0	6	30	0	0	36
3.3.	Специальные навыки	116	0	16	100	0	0	116
4.	Теоретические занятия	78	0	78	0	0	0	78
5.	Практические занятия	498	0	0	498	0	0	498
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 «Велосипедный спорт» 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	728	130	135	455	8	0	728
1	Обязательные предметные области	510	96	113	301	0	0	510
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	73	40	33	0	0	0	73
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	110	56	0	54	0	0	110
1.3.	Вид спорта	217	0	10	207	0	0	217
1.4.	Основы профессионального самоопределения	110	0	70	40	0	0	110
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	210	34	22	154	0	0	210
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	56	34	0	22	0	0	56
3.2.	Специальные навыки	116	0	16	100	0	0	116
3.3.	Судейская подготовка	38	0	6	32	0	0	38
4.	Теоретические занятия	135	0	135	0	0	0	135
5.	Практические занятия	455	0	0	455	0	0	455
6.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
	Физкультурные и спортивные мероприятия							
7.	Самостоятельная работа	130	130	0	0	0	0	130