



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

Е.А. Гамаюнова

2020 г.

приказ № 84 от «28» 08 2020г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ростовской области
«Ростовская-на-Дону школа-интернат спортивного профиля»
на 2020-2021 учебный год

по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

по виду спорта «Гребной спорт» (академическая гребля) 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 6-й год
				Теорети ческие	Практич еские	Промеж уточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		520	52	46	414	8	0	520
1.	Обязательные предметные области	366	37	46	283	8	0	366
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	6	46	0	0	0	52
1.2.	Общая физическая подготовка	157	31	0	126	0	0	157
1.3.	Вид спорта	157	0	0	157	0	0	157
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	146	15	0	131	0	0	146
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	68	15	0	53	0	0	68
3.2.	Специальные навыки	52	0	0	52	0	0	52
3.3.	Спортивное и специальное оборудование	26	0	0	26	0	0	26

4.	Теоретические занятия	46	0	46	0	0	0
5.	Практические занятия	416	0	0	416	0	0
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий					
7.	Самостоятельная работа	52	52	0	0		52

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 1-й год
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		520	65	61	386	8	0	520
1.	Обязательные предметные области	366	37	52	277	8	0	366
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	7	45	0			52
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	79	7	0	72			79
1.3.	Вид спорта	157	12	0	145			157
1.4.	Основы профессионального самоопределения	78	11	7	60			78
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	146	28	9	109			146
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	42	20	0	22			42
3.2.	Судейская подготовка	26	2	6	18			26
3.3.	Специальные навыки	52	3	0	49			52
3.4.	Спортивное и специальное оборудование	26	3	3	20			26
4.	Теоретические занятия	61	0	52	0			
5.	Практические занятия	386	0	0	386			
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	65	65	0	0			65

по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ» 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	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		520	74	45	393	8	0	520
1	Обязательные предметные области	366	43	45	278			366
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	7	45	0			52
1.2.	Общая физическая подготовка	157	35	0	122			157
1.3.	Вид спорта	157	1	0	156			157
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	146	31	0	115			146
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	68	31	0	37			68
3.2.	Специальные навыки	52	0	0	52			52
3.3.	Спортивное и специальное оборудование	26	0	0	26			26
4.	Теоретические занятия	45	0	45	0			
5.	Практические занятия	393	0	0	393			
6.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
	Физкультурные и спортивные мероприятия							
7.	Самостоятельная работа	74	74	0	0			74

по виду спорта «Самбо» 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	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объем часов	520	74	45	393	8	0	520
1	Обязательные предметные области	366	43	45	278	8	0	366
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	7	45	0	0	0	52
1.2.	Общая физическая подготовка	157	35	0	122	0	0	157
1.3.	Вид спорта	157	1	0	156	0	0	157
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	146	31	0	115	0	0	146
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	68	31	0	37	0	0	68
3.2.	Специальные навыки	52	0	0	52	0	0	52
3.3.	Спортивное и специальное оборудование	26	0	0	26	0	0	26
4.	Теоретические занятия	45	0	45	0			
5.	Практические занятия	393	0	0	393			
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	74	74	0	0			74

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-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		520	58	50	404	8	0	520
1.	Обязательные предметные области	339	30	50	259			339
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	6	46	0			52
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	52	8	0	44			52
1.3.	Вид спорта	157	12	0	145			157
1.4.	Основы профессионального самоопределения	78	4	4	70			78
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	173	28	0	145			173
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	52	4	0	48			52
3.2.	Судейская подготовка	26	2	0	24			26
3.3.	Специальные навыки	67	18	0	49			67
3.4.	Спортивное и специальное оборудование	28	4	0	24			28
4.	Теоретические занятия	52	0	52	0			
5.	Практические занятия	404	0	0	404			
6.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
	Физкультурные и спортивные мероприятия							
7.	Самостоятельная работа	58	58	0	0			58

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		624	78	60	478	8	0	624
1.	Обязательные предметные области	434	52	55	319	8	0	434
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	7	55	0			62
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	95	15	0	80			95
1.3.	Вид спорта	175	21	0	154			175
1.4.	Основы профессионального самоопределения	94	9	0	85			94
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	8				8		8
2.2.	Итоговая аттестация	0					0	0
3.	Вариативные предметные области	190	26	5	159	0	0	190
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	63	12	0	51	0	0	63
3.2.	Судейская подготовка	32	3	3	26	0	0	32
3.3.	Специальные навыки	63	4	0	59	0	0	63
3.4.	Спортивное и специальное оборудование	32	7	2	23	0	0	32
4.	Теоретические занятия	60	0	60	0			60
5.	Практические занятия	478	0	0	478			
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	78	78	0	0			78

по виду спорта «Тяжелая атлетика» 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	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		520	78	48	386	8	0	520
1	Обязательные предметные области	313	59	48	206	0	0	313
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	4	48	0	0	0	52
1.2.	Общая физическая подготовка	104	28	0	76	0	0	104
1.3.	Вид спорта	157	27	0	130	0	0	157
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	199	19	0	180	0	0	199
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	69	13	0	56	0	0	69
3.2.	Специальные навыки	104	3	0	101	0	0	104
3.3.	Спортивное и специальное оборудование	26	3	0	23	0	0	26
4.	Теоретические занятия	48	0	48	0	0	0	48
5.	Практические занятия	386	0	0	386	0	0	386
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	78	78	0	0			78

по виду спорта «Легкая атлетика (метание)» 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	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объем часов	520	74	45	393	8	0	520
1	Обязательные предметные области	366	43	45	278	8	0	366
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	7	45	0	0	0	52
1.2.	Общая физическая подготовка	157	35	0	122	0	0	157
1.3.	Вид спорта	157	1	0	156	0	0	157
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	146	31	0	115	0	0	146
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	68	31	0	37	0	0	68
3.2.	Специальные навыки	52	0	0	52	0	0	52
3.3.	Спортивное и специальное оборудование	26	0	0	26	0	0	26
4.	Теоретические занятия	45	0	45	0	0	0	45
5.	Практические занятия	393	0	0	393	0	0	393
6.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
	Физкультурные и спортивные мероприятия							
7.	Самостоятельная работа	74	74	0	0			74

по виду спорта «Современное пятиборье» 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 6-й год
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объем часов	520	78	48	386	8	0	520
1.	Обязательные предметные области	313	59	48	206	8	0	313
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	4	48	0	0	0	52
1.2.	Общая физическая подготовка	104	28	0	76	0	0	104
1.3.	Вид спорта	157	27	0	130	0	0	157
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	199	19	0	180	0	0	199
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	69	13	0	56	0	0	69
3.2.	Специальные навыки	104	3	0	101	0	0	104
3.3.	Спортивное и специальное оборудование	26	3	0	23	0	0	26
4.	Теоретические занятия	48	0	48	0	0	0	48
5.	Практические занятия	386	0	0	386	0	0	386
6.	Тренировочные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
	Физкультурные и спортивные мероприятия							
7.	Самостоятельная работа	78	78	0	0			78

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)		Распределе ние по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объем часов	520	75	63	374	8	0	520
1.	Обязательные предметные области	366	49	54	263			366
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	4	48	0			52
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	79	7	0	72			79
1.3.	Вид спорта	157	32	0	125			157
1.4.	Основы профессионального самоопределения	78	6	6	66			78
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	146	26	9	111			146
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	42	20	0	22			42
3.2.	Судейская подготовка	26	0	6	20			26
3.3.	Специальные навыки	52	3	0	49			52
3.4.	Спортивное и специальное оборудование	26	3	3	20			26
4.	Теоретические занятия	63	0	63	0			
5.	Практические занятия	374	0	0	374			
6.	Тренировочные мероприятия (сборы) Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	75	75	0	0			75

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)		Распреде лие по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		624	93	53	470	8	0	624
1.	Обязательные предметные области	439	63	50	328	8	0	439
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	63	23	40	0			63
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	94	15	0	79			94
1.3.	Вид спорта	188	18	0	170			188
1.4.	Основы профессионального самоопределения	94	5	10	79			94
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	8				8		
2.2.	Итоговая аттестация	0					0	
3.	Вариативные предметные области	177	32	3	142	0	0	177
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	50	9	0	41	0	0	50
3.2.	Судейская подготовка	32	3	3	26	0	0	32
3.3.	Специальные навыки	63	13	0	50	0	0	63
3.4.	Спортивное и специальное оборудование	32	7	0	25	0	0	32
4.	Теоретические занятия	53	0	53	0			
5.	Практические занятия	470	0	0	470			
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	93	93	0	0			93

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
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объем часов	520	75	63	374	8	0	520
1.	Обязательные предметные области	366	49	54	263			366
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	4	48	0			52
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	79	7	0	72			79
1.3.	Вид спорта	157	32	0	125			157
1.4.	Основы профессионального самоопределения	78	6	6	66			78
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	146	26	9	111			146
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	42	20	0	22			42
3.2.	Судейская подготовка	26	0	6	20			26
3.3.	Специальные навыки	52	3	0	49			52
3.4.	Спортивное и специальное оборудование	26	3	3	20			26
4.	Теоретические занятия	63	0	63	0			
5.	Практические занятия	374	0	0	374			
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия			в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий				
7.	Самостоятельная работа	75	75	0	0			75

по виду спорта «Баскетбол (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
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Общий объем часов	624	72	61	477	8	0	624
1.	Обязательные предметные области	426	52	55	319	8	0	426
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	62	7	55	0			62
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	95	15	0	80			95
1.3.	Вид спорта	175	21	0	154			175
1.4.	Основы профессионального самоопределения	94	9	0	85			94
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	8				8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0				0	0	0
3.	Вариативные предметные области	190	26	6	158	0	0	190
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	63	12	0	51	0	0	63
3.2.	Судейская подготовка	32	3	3	26	0	0	32
3.3.	Специальные навыки	63	4	0	59	0	0	63
3.4.	Спортивное и специальное оборудование	32	7	3	22	0	0	32
4.	Теоретические занятия	61	0	61	0			
5.	Практические занятия	477	0	0	477			
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	78	78	0	0			78

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)		Распределе ние по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		520	93	43	376	8	0	520
1.	Обязательные предметные области	365	71	43	251	0	0	365
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	52	9	43	0			52
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	78	13	0	65			78
1.3.	Вид спорта	157	38	0	119			157
1.4.	Основы профессионального самоопределения	78	11	0	67			78
2.	Аттестация	8	0	0	0	8	0	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольно-переводные испытания)	8				8	0	8
2.2.	Итоговая аттестация	0				0	0	0
3.	Вариативные предметные области	147	22	0	125	0	0	147
3.1.	Хореография	105	19	0	86			105
3.4.	Специальные навыки	42	3	0	39	0	0	42
4.	Теоретические занятия	43	0	43	0			43
5.	Практические занятия	376	0	0	376			376
6.	Тренировочные мероприятия Физкультурные и спортивные мероприятия	в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий						
7.	Самостоятельная работа	93	93	0	0			93