

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D828AA244F0DEA34F30B36661A3EF30E
Владелец: Спинева Николай Николаевич
Действителен: с 03.11.2022 до 27.01.2024

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора ГБОУ РО «Ростовская-на-Дону
школа-интернат спортивного профиля»

Н.Н. Спинева

2022 г.

приказ № _____ от «___» _____ 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ростовской области
«Ростовская-на-Дону школа-интернат спортивного профиля»
на 2022-2023 учебный год

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Гребной спорт» (академическая гребля)

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		3-й год	4-й год
1	2	3	4
Общий объем часов		728	832
1.	Виды спортивной подготовки	701	783
1.1.	Общая физическая подготовка	328	250
1.2.	Специальная физическая подготовка	146	299
1.3.	Техническая подготовка	197	184
1.4.	Тактическая подготовка	7	17
1.5.	Теоретическая подготовка	8	8
1.6.	Психологическая подготовка	7	17
1.7.	Инструкторская практика	4	4
1.8.	Судейская практика	4	4
2.	Контрольные мероприятия	7	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	7	8
2.2.	Итоговая аттестация	0	0

3.	Спортивные мероприятия	14	33
3.1.	Спортивные соревнования	14	33
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий	
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4
5.	Восстановительные мероприятия	3	4

по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		4-й год	
1	2	3	
Общий объем часов		832	
1.	Виды спортивной подготовки	732	
1.1.	Общая физическая подготовка	250	
1.2.	Специальная физическая подготовка	349	
1.3.	Техническая подготовка	100	
1.4.	Тактическая подготовка	8	
1.5.	Теоретическая подготовка	9	
1.6.	Психологическая подготовка	8	
1.7.	Инструкторская практика	4	
1.8.	Судейская практика	4	
2.	Контрольные мероприятия	8	
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8	
2.2.	Итоговая аттестация	0	
3.	Спортивные мероприятия	83	
3.1.	Спортивные соревнования	83	
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий	
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	
5.	Восстановительные мероприятия	5	

по виду спорта «Самбо»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		4-й год
1	2	3
Общий объем часов		832
1.	Виды спортивной подготовки	765
1.1.	Общая физическая подготовка	192
1.2.	Специальная физическая подготовка	208
1.3.	Техническая подготовка	224
1.4.	Тактическая подготовка	50
1.5.	Теоретическая подготовка	25
1.6.	Психологическая подготовка	58
1.7.	Инструкторская практика	4
1.8.	Судейская практика	4
2.	Контрольные мероприятия	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8
2.2.	Итоговая аттестация	0
3.	Спортивные мероприятия	33
3.1.	Спортивные соревнования	33
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
5.	Восстановительные мероприятия	22

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		4-й год
1	2	3
Общий объем часов		832
1.	Виды спортивной подготовки	775
1.1.	Общая физическая подготовка	292
1.2.	Специальная физическая подготовка	200
1.3.	Техническая подготовка	125
1.4.	Тактическая подготовка	58
1.5.	Теоретическая подготовка	26
1.6.	Психологическая подготовка	58
1.7.	Инструкторская практика	8
1.8.	Судейская практика	8
2.	Контрольные мероприятия	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8
2.2.	Итоговая аттестация	328
3.	Спортивные мероприятия	25
3.1.	Спортивные соревнования	25
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8
5.	Восстановительные мероприятия	16

по виду спорта «Гандбол»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		4-й год	5-й год
1	2	3	4
Общий объем часов		832	936
1.	Виды спортивной подготовки	724	815
1.1.	Общая физическая подготовка	183	207
1.2.	Специальная физическая подготовка	168	188
1.3.	Техническая подготовка	208	233
1.4.	Тактическая подготовка	83	103
1.5.	Теоретическая подготовка	25	28
1.6.	Психологическая подготовка	41	38
1.7.	Инструкторская практика	8	9
1.8.	Судейская практика	8	9
2.	Контрольные мероприятия	8	9
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8	9
2.2.	Итоговая аттестация	0	0
3.	Спортивные мероприятия	83	94
3.1.	Спортивные соревнования	83	94
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий	
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5
5.	Восстановительные мероприятия	13	13

по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		2-й год	4-й год
1	2	3	4
Общий объем часов		624	728
1.	Виды спортивной подготовки	571	678
1.1.	Общая физическая подготовка	187	234
1.2.	Специальная физическая подготовка	150	175
1.3.	Техническая подготовка	150	175
1.4.	Тактическая подготовка	19	15
1.5.	Теоретическая подготовка	19	22
1.6.	Психологическая подготовка	20	29
1.7.	Инструкторская практика	20	14
1.8.	Судейская практика	6	14
2.	Контрольные мероприятия	8	7
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8	7
2.2.	Итоговая аттестация	0	0
3.	Спортивные мероприятия	20	22
3.1.	Спортивные соревнования	20	22
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий	
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	4
5.	Восстановительные мероприятия	20	17

по виду спорта «Современное пятиборье»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		2-й год
1	2	3
Общий объем часов		624
1.	Виды спортивной подготовки	593
1.1.	Общая физическая подготовка	132
1.2.	Специальная физическая подготовка	50
1.3.	Техническая подготовка	386
1.4.	Тактическая подготовка	3
1.5.	Теоретическая подготовка	9
1.6.	Психологическая подготовка	7
1.7.	Инструкторская практика	3
1.8.	Судейская практика	3
2.	Контрольные мероприятия	6
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	6
2.2.	Итоговая аттестация	0
3.	Спортивные мероприятия	19
3.1.	Спортивные соревнования	19
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3
5.	Восстановительные мероприятия	3

по виду спорта «Водное поло»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		4-й год
1	2	3
Общий объем часов		832
1.	Виды спортивной подготовки	729
1.1.	Общая физическая подготовка	233
1.2.	Специальная физическая подготовка	350
1.3.	Техническая подготовка	117
1.4.	Тактическая подготовка	12

1.5.	Теоретическая подготовка	5
1.6.	Психологическая подготовка	4
1.7.	Инструкторская практика	4
1.8.	Судейская практика	4
2.	Контрольные мероприятия	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8
2.2.	Итоговая аттестация	0
3.	Спортивные мероприятия	83
3.1.	Спортивные соревнования	83
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
5.	Восстановительные мероприятия	8

по виду спорта «Футбол»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		4- й год 3	5- й год 4
1	2		
	Общий объем часов	832	936
1.	Виды спортивной подготовки	700	796
1.1.	Общая физическая подготовка	117	141
1.2.	Специальная физическая подготовка	92	104
1.3.	Техническая подготовка	167	188
1.4.	Тактическая подготовка	50	75
1.5.	Теоретическая подготовка	17	19
1.6.	Психологическая подготовка	25	9
1.7.	Инструкторская практика	8	9
1.8.	Судейская практика	8	9
1.9.	Интегральная подготовка	216	242
2.	Контрольные мероприятия	12	9
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	12	9
2.2.	Итоговая аттестация	0	0
3.	Спортивные мероприятия	66	65
3.1.	Спортивные соревнования	66	65

		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий	
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	9
5.	Восстановительные мероприятия	50	57

по виду спорта «Баскетбол»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		4- й год	
1	2	3	
	Общий объем часов	832	
1.	Виды спортивной подготовки	758	
1.1.	Общая физическая подготовка	100	
1.2.	Специальная физическая подготовка	150	
1.3.	Техническая подготовка	167	
1.4.	Тактическая подготовка	100	
1.5.	Теоретическая подготовка	25	
1.6.	Психологическая подготовка	41	
1.7.	Инструкторская практика	4	
1.8.	Судейская практика	4	
1.9.	Интегральная подготовка	167	
2.	Контрольные мероприятия	8	
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8	
2.2.	Итоговая аттестация	0	
3.	Спортивные мероприятия	58	
3.1.	Спортивные соревнования	58	
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий	
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	
5.	Восстановительные мероприятия	4	

по виду спорта «Художественная гимнастика»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		4-й год
1	2	3
Общий объем часов		936
1.	Виды спортивной подготовки	798
1.1.	Общая физическая подготовка	74
1.2.	Специальная физическая подготовка	216
1.3.	Техническая подготовка	470
1.4.	Тактическая подготовка	5
1.5.	Теоретическая подготовка	9
1.6.	Психологическая подготовка	24
1.7.	Инструкторская практика	0
1.8.	Судейская практика	0
2.	Контрольные мероприятия	9
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	9
2.2.	Итоговая аттестация	0
3.	Спортивные мероприятия	64
3.1.	Спортивные соревнования	64
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9
5.	Восстановительные мероприятия	56

по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		4-й год
1	2	3
Общий объем часов		832
1.	Виды спортивной подготовки	741
1.1.	Общая физическая подготовка	225
1.2.	Специальная физическая подготовка	266
1.3.	Техническая подготовка	159
1.4.	Тактическая подготовка	33
1.5.	Теоретическая подготовка	17
1.6.	Психологическая подготовка	25
1.7.	Инструкторская практика	8
1.8.	Судейская практика	8
2.	Контрольные мероприятия	8
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование)	8
2.2.	Итоговая аттестация	0
3.	Спортивные мероприятия	67
3.1.	Спортивные соревнования	67
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
5.	Восстановительные мероприятия	12

по виду спорта «Велосипедный спорт»

№ п/п	Виды спортивной подготовки/иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		3-й год
1	2	3
Общий объем часов		1092
1.	Виды спортивной подготовки	909
1.1.	Общая физическая подготовка	258
1.2.	Специальная физическая подготовка	445
1.3.	Специальная техническая подготовка	102
1.4.	Теоретическая подготовка	60
1.5.	Специальная психологическая подготовка	24
1.6.	Судейская практика	20
2.	Контрольные мероприятия	75
2.1.	Промежуточная аттестация (тестирование, контроль, самоконтроль)	75
2.2.	Итоговая аттестация	0
3.	Спортивные мероприятия	48
3.1.	Спортивные соревнования	48
		в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий
4.	Медицинские осмотр, медико-биологические мероприятия	12
5.	Восстановительные мероприятия	48