

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР «Янтарь»
_____М.А. Рыбакова
« _____ » _____ 2025г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУДО СШОР «Янтарь»
на 2025-2026 год**

Учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
1.	Общая физическая подготовка	128	156	268	266	312	290
2.	Специальная физическая подготовка	42	71	162	249	364	406
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	12	83	52	75
4.	Техническая подготовка	37	49	100	149	260	282
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	7	9	19	24	24	154
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	16	16	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	3	12	16	12	16
	Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248

Старший инструктор-методист

Е.В. Олина

Учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Шахматы»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	1 года	свыше года	свыше трех лет
		недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	14
1.	Общая физическая подготовка	32	44	94	94
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	37	37
3.	Участие в спортивных соревнованиях		7	7	8
4.	Техническая подготовка	88	115	187	232
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	112	142	284	342
6.	Инструкторская и судейская практика	-	2	12	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	3	3
	Общее количество часов в год	234	312	624	728

Старший инструктор-методист

Е.В. Олина

Учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
1.	Геометрия шахматной доски. Нотация.	16
2.	Правила Шахматной игры. Первоначальное понятие.	48
3.	Шахматные фигуры.	36
4.	Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.	6
5.	История шахмат.	4
6.	Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи»	6
7.	Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Прорыв центра.	32
8.	Комбинация с мотивом «спертого мата», превращение пешки, уничтожение защиты. Открытые и полуоткрытые линии.	32
9.	Пешечные окончания. Мат ферзем и королем, линейный мат, ладьёй и королём одинокому королю	42
10.	Участие в квалификационных турнирах, матчевых встречах.	16
11.	Общefизическая подготовка.	10
12.	Самостоятельна работа.	26
Общее количество часов в год		276

Старший инструктор-методист

Е.В. Олина

Учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная борьба»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	1 года
		недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	16
1.	Общая физическая подготовка	150	182	250	240	270
2.	Специальная физическая подготовка	46	58	92	120	260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	20	30	60
4.	Техническая подготовка	10	20	72	90	142
5.	Тактическая подготовка	6	10	18	55	145
6.	Теоретическая подготовка	12	20	30	35	45
7.	Психологическая подготовка	6	8	12	15	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	15
10.	Судейская практика	-	-	6	6	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	3	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	8	15	20	48
	Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040

Старший инструктор-методист

Е.В. Олина

Учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Конькобежный спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	1 года	свыше года	свыше трех лет
		недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	14	14
1.	Общая физическая подготовка	152	178	314	330
2.	Специальная физическая подготовка	38	64	176	123
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	12	17
4.	Техническая подготовка	28	54	126	137
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	40	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	8
	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	6	6	7	14
	Восстановительные мероприятия	2	2	46	46
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	-	-	3	3
	Общее количество часов в год	234	312	728	728

Старший инструктор-методист

Е.В. Олина

Учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «конькобежный спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап	
		Недельная нагрузка в часах	
		6	3
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	
		возраст обучающихся	
		7-8 лет	
1.	Общая физическая подготовка	44	22
	Практическая подготовка	120	60
2.	Специальная физическая подготовка	20	10
3.	Технико-тактическая подготовка	34	17
4.	Теоретическая подготовка	12	6
5.	Контрольные нормативы	4	2
6.	Игровая и соревновательная подготовка	36	18
7.	Медицинское обследование	2	1
8.	Контрольные испытания	4	2
Общее количество часов в год		276	138

Старший инструктор-методист

Е.В. Олина

Учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Муайтай»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		1 года
		недельная нагрузка в часах
		4,5
1.	Общая физическая подготовка	140
2.	Специальная физическая подготовка	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	70
5.	Тактическая подготовка	2
6.	Теоретическая подготовка	2
7.	Психологическая подготовка	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
9.	Инструкторская практика	-
10.	Судейская практика	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
12.	Восстановительные мероприятия	2
	Общее количество часов в год	234

Старший инструктор-методист

Е.В. Олина

Учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Тяжёлая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	1 года	свыше трех лет	свыше трех лет
		недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	15
1.	Общая физическая подготовка	140	188	250	294
2.	Специальная физическая подготовка	59	80	178	310
3.	Участие в спортивных соревнованиях	не предусмотрены	не предусмотрены	20	62
4.	Техническая подготовка	26	35	42	54
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	6	16	20
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	20
	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	2	2	4	4
	Восстановительные мероприятия	-	-	4	14
7.	Медицинские, медико-биологические	1	1	2	2
	Общее количество часов в год	234	312	520	780

Старший инструктор-методист

Е.В. Олина

Учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	1 года	свыше трех лет	свыше трех лет
		недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
1.	Общая физическая подготовка	88	120	108	305
2.	Специальная физическая подготовка	46	56	108	305
3.	Участие в спортивных соревнованиях	не предусмотрены	не предусмотрены	12	12
4.	Техническая подготовка	72	108	192	76
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	22	22	76	110
6.	Инструкторская и судейская практика	-		12	12
	Контрольные испытания (тестирование и контроль)	2	2	2	2
	Восстановительные мероприятия	-	-	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические	4	4	8	8
	Общее количество часов в год	234	312	520	780

Старший инструктор-методист

Е.В. Олина

Учебный план на 2025-2026 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «бокс»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап		
		Недельная нагрузка в часах		
		6		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2		
		возраст обучающихся		
		9-12 лет	13-15 лет	16 лет и старше
1.	Общая физическая подготовка	148	118	84
2.	Специальная физическая подготовка	54	74	87
3.	Технико-тактическая подготовка	50	60	70
4.	Теоретическая подготовка	12	12	11
5.	Контрольные нормативы	4	4	8
6.	Участие в соревнованиях	4	4	8
7.	Медицинское обследование	4	4	8
Общее количество часов в год		276	276	276

Старший инструктор-методист

Е.В. Олина