

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3»

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от «29» 08. 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО
«СШОР №3»
_____ Д.Н.Морозов
Приказ № 36/1 от 01.10.2025г.

Годовой УЧЕБНЫЙ ПЛАН
вид спорта «шахматы»

№ 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	
		До года	Свыше года	До 2х лет	До 3х лет	Свыше 3х лет			
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	14	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3		4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	6	6	6	6	2	2
		1.	Общая физическая подготовка	46	42	50	54	50	50
2.	Специальная физическая подготовка	–	–	36	42	42	42	62	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	31	32	39	77	124	175
4.	Техническая подготовка	113	168	192	231	264	276	323	375
5.	Тактическая подготовка	54	80	90	120	130	130	150	150
6.	Теоретическая подготовка	78	100	154	166	224	191	242	326
7.	Психологическая подготовка	12	12	35	35	30	30	24	24

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	6	5	5	6	6
9.	Инструкторская практика	–	5	14	14	11	8	9	10
10.	Судейская практика	–	–	4	4	10	10	12	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	6	6	9	9
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	7	18	21	7	17	58
Общее количество часов в год		312	416	624	728	832	832	1040	1248