



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
И.С.Данилова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
ЧИР СПОРТ на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	0	12	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия						
		2	2	0	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		8-16	8-16	0	6-12	6-12	6-12	6-12
1.	Общая физическая подготовка	104	84	0	144	144	144	172
2.	Специальная физическая подготовка	80	82	0	178	178	178	196
3.	Спортивные соревнования	0	18	0	36	36	36	42
4.	Техническая подготовка	106	106	0	196	196	196	218
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	0	36	36	36	44
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	14	14	14	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	0	20	20	20	34
Общее количество часов в год		312	312	0	624	624	624	728

Заместитель директора

Грабуз Е.Н.