



Утверждаю

 Директор МБОУ ДО СШ №7
 Э.А. Фомиченко
 24 августа 2023г.

Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
 по виду спорта «шашки» на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	9	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20	10-20	6-12	6-12
1.	Общая физическая подготовка	16	13	15	19
2.	Специальная физическая подготовка	16	10	15	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	7	15	63

4.	Техническая подготовка	97	103	164	156
5.	Тактическая подготовка	32	32	47	62
6.	Теоретическая подготовка	78	78	117	156
7.	Психологическая подготовка	32	32	47	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	6	6
9.	Инструкторская практика	0	2	5	6
10.	Судейская практика	0	2	5	7
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	2	2	6
12.	Восстановительные мероприятия	0	1	8	7
13.	Самоподготовка	35	27	22	55
Общее количество часов в год		312	312	468	624