ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 2026.10.15 15:29:55 +03'00'

«Утверждаю»
директор ГКУ ДО «СШ по неолимпийским видам спорта»
_____З.Б.Черкесов
«08» октября 2026г приказ № 79

Учебные планы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на 2026-2027 учебный год

Всестилевое каратэ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю/ одного занятия	6/2	8/2	10/3	12/3	14/3	18/3	20/4	24/4	28/4
Общая физическая подготовка	150	192	200	212	182	184	187	197	250
Специальная физическая подготовка	50	75	90	125	160	220	250	260	300
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	25	44	68	83	100	120
Техническая подготовка	75	100	134	162	196	250	291	360	426
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	41	60	75	102	144	156	250	270
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	15	20	21	25	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	12	19	29	50	52	56	60
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	936	1040	1248	1456

Тхэквондо ИТФ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю/ одного занятия	6//2	8/2	10/3	12/3	14/3	18/3	20/4	24/4	28/4
Общая физическая подготовка	150	150	130	162	109	140	156	187	218
Специальная физическая подготовка	56	75	116	125	167	215	187	225	218
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	62	74	93	187	225	276
Техническая подготовка	88	158	197	220	291	374	374	449	495
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	25	26	31	36	46	42	50	58
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	22	28	42	50	75
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	12	29	40	52	62	116
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	936	1040	1248	1456

Каратэ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю/одного занятия	6/2	8/2	12/3	14/3	14/3	18/3	20/4	24/4	28/4
Общая физическая подготовка	150	166	187	175	170	168	167	125	120
Специальная физическая подготовка	-	26	64	116	118	208	225	312	400
Техническая подготовка	125	145	162	160	148	146	140	125	120
Интегральная подготовка	16	50	137	175	182	280	312	424	520
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	17	25	29	32	40	62	75	96
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	22	26	30	41	50	52
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	25	29	30	40	62	100	111
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	22	22	24	31	37	37
Общее количество часов в год	312	416	624	728	728	936	1040	1248	1456

Кикбоксинг

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю/одного занятия	6/2	8/2	10/3	12/3	14/3	16/3	18/3	20/4	24/4	28/4
Общая физическая подготовка	109	113	140	157	136	140	140	93	100	100
Специальная физическая подготовка	44	67	80	100	156	170	206	187	220	230
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24	31	40	50	75	104	106	130
Техническая подготовка	125	187	208	237	240	300	309	291	350	360
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	33	40	62	111	120	150	261	347	470
Инструкторская и судейская практика	3	4	8	12	15	17	19	42	55	60
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	20	25	30	35	37	62	70	106
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1456

Киокусинкай

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	24	28
Общая физическая подготовка	94	105	90	75	73	84	94	120	150	170
Специальная физическая подготовка	75	105	152	175	204	240	262	272	300	350
Участие в соревнованиях	-	8	26	37	40	48	56	60	88	110
Техническая подготовка	131	174	200	275	324	360	412	458	524	610
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	26	31	44	50	56	64	87	96
Инструкторская и судейская практика	-	4	10	12	14	18	19	26	37	40
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	16	19	29	32	37	40	62	80
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1456

Смешанное боевое единоборство

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю/ одного занятия	6/2	8/2	12/3	14/3	14/3	16/3	18/4	20/4	24/4
Общая физическая подготовка	187	216	137	116	116	114	112	110	125
Специальная физическая подготовка	6	26	100	124	124	142	168	212	225
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32	51	51	60	75	90	125
Техническая подготовка	82	116	237	291	291	344	374	390	499
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	50	87	109	109	120	140	160	187
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	8	8	16	19	22	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	25	29	29	36	48	56	62
Общее количество часов в год	312	416	624	728	728	832	936	1040	1248

Шахматы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	6	8	12	13	14	15	20	24
Общая физическая подготовка	48	42	31	34	36	41	52	62
Специальная физическая подготовка			24	28	30	34	42	49
Участие в соревнованиях		16	35	34	37	42	52	65
Техническая подготовка	109	146	218	236	254	291	364	436
Тактическая, теоретическая, психологическя подготовка	140	188	280	304	327	374	458	550
Инструкторская и судейская практика		8	12	14	14	16	20	24
Медицинские, восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	15	16	24	26	30	34	52	62
Общее количество часов в год	312	416	624	676	728	832	1040	1248

Универсальный бой

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю/ одного занятия	5//2	6/2	9/3	12/3	14/3	15/3	16/3	18/4	20/4	24/4
Общая физическая подготовка	192	192	120	128	168	168	168	192	240	264
Специальная физическая подготовка	12	24	96	192	168	216	226	264	264	312
Участие в спортивных соревнованиях			10	16	24	24	24	36	32	72
Техническая подготовка	36	60	192	216	294	294	312	328	360	432
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	24	24	36	48	48	72	84	72	72
Инструкторская и судейская практика		3	12	22	12	16	16	18	24	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	14	14	14	14	14	14	48	72
Общее количество часов в год	**260**	**312**	**468**	**624**	**728**	**780**	**832**	**936**	**1040**	**1248**

Рукопашный бой

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	До года	Свыше года	Весь период
Количество часов в неделю/ одного занятия	5//2	6/2	9/3	12/3	14/3	15/3	16/3	18/4	20/4	24/4
Общая физическая подготовка	192	192	120	128	168	168	168	192	240	264
Специальная физическая подготовка	12	24	96	192	168	216	226	264	264	312
Участие в спортивных соревнованиях			10	16	24	24	24	36	32	72
Техническая подготовка	36	60	192	216	294	294	312	328	360	432
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	24	24	36	48	48	72	84	72	72
Инструкторская и судейская практика		3	12	22	12	16	16	18	24	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	14	14	14	14	14	14	48	72
Общее количество часов в год	**260**	**312**	**468**	**624**	**728**	**780**	**832**	**936**	**1040**	**1248**

Учебные планы по дополнительным общеразвивающим программам на 2026-2027 учебный год

Шахматы

1 год обучения

Теория – 162 часа		
Первоначальные сведения – 78 часов		
1	Краткая история возникновения шахмат. Шахматная доска	4 часа
2	Шахматная нотация	6 часов
3	Ходы фигур	16 часов
4	Ценность фигур	4 часа
5	Некоторые случаи ничьей	4 часа
6	Мат тяжелыми фигурами	4 часа
7	Упражнение на мат	10 часов
8	Как начинать партию	10 часов
9	Что делать после дебюта	4 часа
10	Использование большого материального перевеса	8 часов
11	Король и пешка против короля	8 часов
Тактика - 50 часов		
1	Тактические приемы	14 часов
2	Комбинации	10 часов
3	Классификация комбинации по идеям	10 часов
4	Шахматные задачи	2 часа
5	Шахматные ловушки	2 часа
6	Атака на короля	12 часов
Окончания – 10 часов		
1	Простейшие пешечные окончания	8 часов
2	Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе	2 часа
Дебюты – 12 часов		
1	Как изучать дебют	12 часов
Повторение – 12 часов		
Практика – 150 часов		
1	Тренировочные партии	54 часа
2	Конкурс решения задач и этюдов	12 часов
3	Классификационные турниры	48 часов
4	Общефизическая подготовка	36 часов

2-ой год обучения

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Основы судейства и классификации, спортивные звания в шахматах, рейтинги и разряды.	18	10	28
2	Классические партии	25	13	38
3	Полуоткрытые и закрытые дебюты	25	12	37
4	Теоретические окончания пешка против фигуры, фигура против фигуры и пешки	25	22	47
5	Сильные и слабые поля, построение простых планов игры	45	18	63
6	Тактические приемы (завлечение, перекрытие, блокировка, освобождение пространства, рентген, сочетание приемов) Итоговое занятие.	45	18	63
7	Общефизическая подготовка		36	36

8	**Итого:**	**183**	**129**	**312**

Основные темы занятий	Кол-во часов	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
Теория	162												
Первоначальные сведения	78	22	22	22	12								
Тактика	50				10	10	10	12	8				
Окончания	10									10			
Дебюты	12										12		
Повторение	12											6	6
Практика	150												
Тренировочные партии	81						8			12		16	18
Классификационные турниры	90					10		10	12		10	6	
Общефизическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2		
Конкурс решения задач	18					2	2	2	2	2	2		
ИТОГО	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	28	24

Единоборства

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап			Формы аттестации (контроля)
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	**Теоретическая подготовка**				
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	Опросы
1.2	Развитие вида спорта в России и за рубежом.	1	1	1	Опросы
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	1	1	Опросы
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	Опросы
1.5	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	1	1	1	Опросы
1.6	Установка перед поединком и разбор проведенной встречи.	2	2	2	Опросы
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	1	Опросы
Итого часов теоретической подготовки		**8**	**8**	**8**	(по желанию обучающихся)
2	**Практическая подготовка**				
2.1	Общая физическая подготовка	165	150	142	Опросы контрольные испытания, соревнования выполнение разрядных требований ЕВСК (по желанию обучающихся)
2.2	Специальная физическая подготовка	34	36	40	
2.3	Технико- тактическая подготовка	30	38	42	
2.4	Психологическая подготовка, участие в соревнованиях.	20	25	25	
2.5	Инструкторская и судейская практика.	4	4	4	
2.6	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия.	5	5	5	
2.7	Тестирование и контроль	10	10	10	
2.8	Самостоятельная работа	36	36	36	
	Итого часов практической подготовки:	**304**	**304**	**304**	
	Общее количество часов в год	**312**	**312**	**312**	