

Приложение 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «шашки»

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБУ ДО «СЦ «Стратегия»  
от 01.09.2023г. № 82

**Годовой учебно-тренировочный план на 2023-2024 учебный год (в часах)  
по шашкам**

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		первый год	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
	Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
	Общее количество часов	234	312	468	624	936	1248
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>41</b>
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>41</b>
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>63</b>	<b>96</b>	<b>150</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>81</b>	<b>108</b>	<b>186</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>371</b>
4.1	Анализ типовых позиций	24	22	51	63	126	151
4.2	Решение задач и комбинаций	33	56	93	105	99	110
4.3	Тренировочные партии	24	30	42	48	99	110
<b>5</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>117</b>	<b>148</b>	<b>207</b>	<b>270</b>	<b>372</b>	<b>510</b>
5.1	История шашек	12	10	12	12	18	20
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	6	8	9	9	9	8
5.3	Антидопинговые правила	3	2	3	3	3	4
5.4	Дебют	12	16	30	39	66	110
5.5	Миттельшпиль	30	30	48	66	90	110
5.6	Эндшпиль	21	32	27	39	60	84
5.7	Современные информационные технологии	6	8	6	6	6	5
5.8	Стратегия и тактика	27	42	72	96	120	169
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>48</b>
6.1	Судейство соревнований	-	2	6	9	18	24
6.2	Инструкторская практика	-	4	6	6	18	24
<b>7</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>87</b>
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	3	3	6	6
7.2	Восстановительные мероприятия	-	-	3	6	21	66
7.3	Тестирование и контроль	3	4	3	3	9	15