

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

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШ «Стратегия»  
Протокол №9 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБУ ДО «СШ «Стратегия»  
от 30.08.2024 г. № 124



**Годовой учебно-тренировочный план на 2024-2025 учебный год (в часах)  
по шахматам**

№	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	Пятый год		
	Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	15	18	24
	Общее количество часов	234	312	468	624	780	936	1248
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>51</b>
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	-	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>51</b>
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>126</b>	<b>156</b>	<b>189</b>	<b>375</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>81</b>	<b>94</b>	<b>123</b>	<b>150</b>	<b>192</b>	<b>222</b>	<b>249</b>
4.1	Анализ типовых позиций	24	28	39	60	69	60	72
4.2	Решение задач и комбинаций	36	36	45	60	69	99	105
4.3	Тренировочные партии	21	30	39	30	54	63	72
<b>5</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>111</b>	<b>134</b>	<b>189</b>	<b>240</b>	<b>312</b>	<b>366</b>	<b>423</b>
5.1	История шахмат	12	10	12	12	12	12	9
5.2	Основы психологии человека. Спортивный режим.	6	8	9	9	9	9	9
5.3	Антидопинговые правила	3	2	3	3	3	3	3
5.4	Дебют	12	16	27	33	48	66	72
5.5	Миттельшпиль	24	26	36	60	75	93	99
5.6	Эндшпиль	21	26	27	33	48	60	87
5.7	Современные информационные технологии	6	8	9	9	12	9	12
5.8	Стратегия и тактика	27	38	66	81	105	114	132
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>36</b>
6.1	Судейство соревнований	-	2	6	9	9	12	18
6.2	Инструкторская практика	-	4	6	9	9	12	18
<b>7</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>39</b>	<b>63</b>
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	3	3	3	9	-
7.2	Восстановительные мероприятия	-	-	6	6	9	18	39
7.3	Тестирование и контроль	3	4	3	3	6	12	24