

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

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

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

**Годовой учебно-тренировочный план на 2024-2025 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 трёх лет	Свыше трёх лет		
	Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
	Общее количество часов	234	312	468	624	936	1248
1	Общая физическая подготовка	15	16	18	24	36	41
2	Специальная физическая подготовка	15	16	18	24	36	41
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	18	63	96	150
4	Техническая подготовка	81	108	186	216	324	371
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
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	117	148	207	270	372	510
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
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	12	15	36	48
6.1	Судейство соревнований	-	2	6	9	18	24
6.2	Инструкторская практика	-	4	6	6	18	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	9	12	36	87
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