

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

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

**Годовой учебно-тренировочный план на 2023-2024 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		
	Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20	24
	Общее количество часов	234	312	624	728	1040	1248
1	Общая физическая подготовка	33	24	39	42	48	52
2	Специальная физическая подготовка	-	-	39	42	48	52
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	30	63	100	120
4	Техническая подготовка	78	120	198	234	324	379
4.1	Анализ типовых позиций	21	28	60	69	126	151
4.2	Решение задач и комбинаций	36	56	93	111	99	114
4.3	Тренировочные партии	21	36	45	54	99	114
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	117	144	288	311	432	510
5.1	История шахмат	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	2	4
5.4	Дебют	12	16	42	48	81	110
5.5	Миттельшпиль	30	28	69	75	105	110
5.6	Эндшпиль	21	30	45	48	75	84
5.7	Современные информационные технологии	6	8	9	9	7	5
5.8	Стратегия и тактика	27	42	99	107	135	169
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	18	18	40	48
6.1	Судейство соревнований	-	2	9	9	20	24
6.2	Инструкторская практика	-	4	9	9	20	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	12	18	48	87
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	3	3	6	-
7.2	Восстановительные мероприятия	-	-	6	9	26	52
7.3	Тестирование и контроль	3	4	3	6	16	35