

Утверждаю:
 Директор
 МБОУ ДО СШ №3 по шахматам
 Н.А. Рассадина
 01.09.2023



**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы»
 на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	16	24	30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		6-12		2-4	2-4
		1.	Общая физическая подготовка	38	55	58	56
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	44	56	71	95
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	16	36	100	150	220
4.	Техническая подготовка	124	124	226	300	406	525
5.	Тактическая подготовка	57	66	99	60	163	200
6.	Теоретическая подготовка	36	45	176	260	273	370
7.	Психологическая подготовка	48	86	56	70	75	115
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	8	6	6
9.	Инструкторская практика	0	6	8	8	10	10
10.	Судейская	0	6	8	8	9	9

	практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	6	6	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	5	8	5	4	7	11
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664