

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «СШ «Юность»  
 \_\_\_\_\_ Н.А. Окунева  
 Приказ №30-ОД от 09.01.2024 г.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2024 ГОД

**Отделение:** «шахматы»

**Срок обучения:** январь-декабрь 2024 года (52 недели)

**Программа:** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

**Форма обучения:** очная

**Количество часов в неделю:** НП до года – 4,5-6 час., НП свыше года – 6-8 час., УТЭ до трех лет – 12-14 час., УТЭ свыше трех лет – 14-18 час.

**Количество групп в год (их наполняемость):** НП –1(3 группы, 60 чел.), НП-2 (5 групп, 10 чел.), УТЭ-3 (1 группа, 12 чел.), УТЭ-3,4 (1 группа, 12 чел.).

**Тренеры-преподаватели:** Дорофеев В.С.: НП – 1(2 группы, 40 чел.), НП-2 (2 группы, 40 чел.), УТЭ-3, 4 (1 группа, 12 чел.); Егошин С.В.: НП-1 (1 группа, 20 чел.), НП-2 (3 группы, 60 чел.), УТЭ-3 (1 группа, 12 чел.).

**Стоимость обучения:** бесплатно

### План-график распределения учебно-тренировочных часов в группах начальной подготовки до года (4,5 часа)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	<b>33</b>
2	Специальная физическая подготовка (час)													
3	Спортивные соревнования (час)													
4	Техническая подготовка (час)	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	<b>94</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	9	8	9	9	8	8	9	9	8	9	9	8	<b>103</b>
6	Инструкторская и судейская практика (час)													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)		1				1			1			1	<b>4</b>
<b>Всего часов</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>234</b>



**План-график распределения учебно-тренировочных часов в учебно-тренировочных группах свыше трех лет (14 часов)**

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	58
2	Специальная физическая подготовка (час)	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	44
3	Спортивные соревнования (час)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая подготовка (час)	19	19	19	19	18	19	19	19	19	19	19	18	226
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	25	25	26	26	25	26	26	25	26	25	26	25	306
6	Инструкторская и судейская практика (час)	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	29
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	29
<b>Всего часов</b>		<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**- На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.