



Утверждаю
Директор МБОУ ДО СШ №7
Э.А. Фомиченко
24 августа 2023г.

Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «шахматы» на 2023-2024 учебный 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
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20	10-20	6-12	6-12	2-4
1.	Общая физическая подготовка	44	25	25	30	42
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	25	30	42
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	12	19	37	52

4.	Техническая подготовка	100	100	188	233	323
5.	Тактическая подготовка	28	35	78	107	166
6.	Теоретическая подготовка	69	69	132	153	208
7.	Психологическая подготовка	41	34	53	46	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	4	5	14
9.	Инструкторская практика	0	2	6	7	10
10.	Судейская практика	0	2	7	8	11
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	1	4	5	14
12.	Восстановительные мероприятия	0	1	5	5	14
13.	Самоподготовка	26	29	78	62	102
Общее количество часов в год		312	312	624	728	1040