**Учебные планы – графики отделения шахмат по программе спортивной подготовки**

**Учебный план – график отделения шахмат**

**по программе спортивной подготовки для групп этапа начальной подготовки**

**до года обучения *(4,5 час/нед. х 52 нед. = 234 час. в год)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | % | всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **1** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | ***48 %*** | **112** | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| **2** | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | Общая физическая подготовка | ***15 %*** | **36** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **4** | Техническая подготовка | ***36 %*** | **84** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| **5** | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | ***1 %*** | **2** |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **6** | **Общее количество часов:** | ***100 %*** | **234** | **20** | **20** | **19** | **20** | **20** | **18** | **20** | **20** | **20** | **19** | **19** | **19** |

**Учебный план – график отделения шахмат**

**по программе спортивной подготовки для групп этапа начальной подготовки**

**свыше года обучения  *(6 час/нед. х 52 нед. = 312 час. в год)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | % | всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **1** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | ***44 %*** | **137** | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 |
| **2** | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | Общая физическая подготовка | ***8 %*** | **24** | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 |
| **4** | Техническая подготовка | ***40 %*** | **126** | 9 | 13 | 15 | 14 | 3 | 13 | 14 | 13 | 5 | 9 | 9 | 9 |
| **5** | Инструкторская и судейская практика | ***3 %*** | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |  |  |  |
| **6** | Участие в спортивных соревнованиях | ***4 %*** | **12** |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | ***1 %*** | **4** |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **8** | **Общее количество часов:** | **100 %** | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **27** | **27** |

**Учебный план – график отделения шахмат**

**по программе спортивной подготовки для групп этапа начальной подготовки**

**свыше года обучения  *(8 час/нед. х 52 нед. = 416 час. в год)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | % | всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **1** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | ***44 %*** | **184** | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **2** | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | Общая физическая подготовка | ***8 %*** | **33** | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| **4** | Техническая подготовка | ***40 %*** | **166** | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| **5** | Инструкторская и судейская практика | ***3 %*** | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **6** | Участие в спортивных соревнованиях | ***4 %*** | **17** | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| **7** | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | ***1 %*** | **4** |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **8** | **Общее количество часов:** | **100 %** | **416** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** | **32** | **34** | **36** | **36** | **35** | **36** | **37** |

**Учебный план – график отделения шахмат**

**по программе спортивной подготовки для групп учебно – тренировочного этапа *(этап спортивной специализации)***

**до трех лет обучения  *(12 час/нед. х 52 нед. = 624 час. в год )***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | % | всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **1** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **46 %** | **288** | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| **2** | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | Общая физическая подготовка | ***7 %*** | **44** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| **4** | Специальная физическая подготовка | ***6 %*** | **37** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| **5** | Участие в спортивных соревнованиях | ***5 %*** | **31** | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 6 |  | 2 |
| **6** | Техническая подготовка | ***32 %*** | **200** | 18 | 16 | 16 | 19 | 14 | 15 | 18 | 16 | 17 | 13 | 19 | 19 |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | ***2 %*** | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 |
| **8** | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | ***2 %*** | **12** |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  | 2 |
| **9** | **Общее количество часов:** | ***100 %*** | **624** | **52** | **52** | **52** | **53** | **52** | **48** | **54** | **52** | **54** | **51** | **50** | **54** |

**Учебный план – график отделения шахмат**

**по программе спортивной подготовки для групп учебно – тренировочного этапа *(этап спортивной специализации)* свыше трех лет обучения**

***(14 час/нед х 52 нед. = 728 час. в год)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | % | всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **1** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | ***42 %*** | **306** | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| **2** | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | Общая физическая подготовка | ***4 %*** | **29** | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| **4** | Специальная физическая подготовка | ***4 %*** | **29** | *3* | *2* | *3* | *3* | *2* | *3* | *3* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **5** | Участие в спортивных соревнованиях | ***12 %*** | **88** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **6** | Техническая подготовка | ***34 %*** | **248** | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 17 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | ***2 %*** | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| **8** | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | ***2 %*** | **12** |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| **9** | **Общее количество часов:** | ***100 %*** | **728** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **56** | **62** | **60** | **61** | **61** | **59** | **64** |

**Учебный план – график отделения шахмат по программе спортивной подготовки для групп этапа совершенствование спортивного мастерства**

***( 20 час/нед х 52 нед. = 1040 час. в год)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | % | всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **1** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | ***40 %*** | **416** | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 31 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| **2** | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | Общая физическая подготовка | **5 %** | **52** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| **5** | Специальная физическая подготовка | **5 %** | **52** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| **6** | Участие в спортивных соревнованиях | **12 %** | **125** | 10 | 11 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 |
| **7** | Техническая подготовка | **31 %** | **323** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| **8** | Инструкторская и судейская практика | **3 %** | **31** | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| **9** | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | **4 %** | **41** | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 |
| **10** | **Общее количество часов:** | **100 %** | **1040** | **87** | **87** | **87** | **87** | **86** | **78** | **87** | **89** | **90** | **88** | **86** | **88** |

**Учебный план – график отделения шахмат**

**по программе спортивной подготовки для групп**

**этапа высшего спортивного мастерства**

***( 24 час/нед х 52 нед. = 1248 час. в год)***

***Примерный учебный план этап высшего спортивного мастерства***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | % | всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 1 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | *40 %* | *499* | 41 | 41 | 41 | 41 | 42 | 41 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 2 | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Общая физическая подготовка | 6 % | *75* | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 7 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 5 % | *62* | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| 6 | Участие в спортивных соревнованиях | 12 % | *150* | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 15 | 10 | 14 | 12 | 13 | 13 |
| 7 | Техническая подготовка | 30 % | *375* | 31 | 31 | 31 | 33 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 32 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 3 % | *37* | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 9 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 % | *50* | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 0 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 | 6 |
| 10 | Общее количество часов: | 100 % | *1248* | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 96 | 108 | 100 | 108 | 104 | 104 | 106 |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта**

**СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП по виду спорта «шахматы»**

**\*\*\***

***Учебный план первого, второго года обучения (4 часа/нед х 52 нед. = 208 час. в год)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды подготовки** | **%** | **всего** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **1** | Теоретическая подготовка | ***29 %*** | ***60*** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 6 | 4 | 1 | 2 | 2 |
| **2** | Общая физическая подготовка | ***20%*** | ***44*** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 |
| **3** | Техническая подготовка | ***22 %*** | ***45*** | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| **4** | Тактическая подготовка | ***19*** | ***39*** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| **5** | Психологическая подготовка | ***3*** | ***6*** |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **6** | Тестирование | ***3%*** | ***2*** | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **7** | Развитие творческого мышления | ***6*** | ***12*** |  | 1 |  |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| **8** | Самостоятельная работа |  |  | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя | | | | | | | | | | | |
| **9** | **Общее количество часов:** | **100 %** | ***208*** | **17** | **18** | **17** | **17** | **18** | **17** | **17** | **18** | **18** | **16** | **18** | **17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта**

**СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**\*\*\***

***Учебный план первого года обучения (4 часа/нед х 52 нед. = 208 час. в год)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды подготовки** | **%** | **всего** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **2** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | ***2 %*** | ***5*** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| **3** | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | Общая физическая подготовка | ***48%*** | ***99*** | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **5** | Техническая подготовка | ***45 %*** | ***94*** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| **6** | Тестирование и контроль | ***5 %*** | ***10*** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **7** | **Общее количество часов:** | **100 %** | ***208*** | **18** | **19** | **18** | **18** | **17** | **18** | **17** | **17** | **18** | **17** | **16** | **15** |

***Учебный план свыше года обучения (6 час/нед х 52 нед. = 312 час. в год)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды подготовки** | **%** | **всего** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **2** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | ***5 %*** | ***15*** | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **4** | Самостоятельная работа | Выполняется в праздничные дни и каникулярный период по индивидуальному заданию тренера- преподавателя | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | Общая физическая подготовка | ***52 %*** | ***162*** | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| **6** | Техническая подготовка | ***40 %*** | ***125*** | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **7** | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | ***3 %*** | ***10*** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |
| **8** | **Общее количество часов:** | **100 %** | ***312*** | **28** | **27** | **28** | **27** | **28** | **26** | **25** | **25** | **25** | **24** | **24** | **25** |