

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
«шахматы»**

№ 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 Двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16			4-6
1.	Общая физическая подготовка	37	44	33	31	47	52
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	25	31	47	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	21	50	75	112
4.	Техническая подготовка	84	103	125	200	300	312
5.	Тактическая подготовка	104	127	154	232	343	366
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	20
7.	Психологическая подготовка	-	8	16	20	24	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	4	6	8	8
9.	Инструкторская практика	-	5	10	10	10	6
10.	Судейская практика	-	1	6	15	27	36
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1,5	4	4	6	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	3	8	13	31	36
Общее количество часов в год		234	312	416	624	936	1040