

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МАУДО «СШ «Этюд»
г.Набережные Челны

К.Ф. Деняпкин

2024г

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
города Набережные Челны
«Спортивная школа «Этюд»
на 2024/2025 учебно-тренировочный год

Составитель:

заместитель директора
МАУДО «СШ «Этюд»

 Е.Ю.Садртдинова

г. Набережные Челны
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной деятельностью МАУДО «СШ «Этюд» является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы».

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 12 июня 2024 года №139-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» (с изменениями на 29 апреля 2024 года №23-ЗРТ);
- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан» от 25.09.2018 № 853 (с изменениями от 21 июня 2024 года № 447);
- «Конвенция о правах ребенка» и другие нормативные акты, касающиеся защиты прав и интересов детей;
- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями на 7 мая 2023 года № 325);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями от 30 мая 2023г.№392);
- Устав учреждения;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», приказ Министерства спорта РФ № 952 от 09.11.2022 года (с изменениями от 6 сентября 2023 года);
- и другими нормативными актами.

Перечень программ:

- «Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», утверждена приказом МАУДО «СШ «Этюд» №36/1 от 10.08.2023г.

«Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Шахматы», утверждена приказом МАУДО «СШ «Этюд» №36/1 от 10.08.2023г

Учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и рассчитан на 52 недели.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Шахматы» являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Этапы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – до 2 лет
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (УТГ) – до 4 лет
- спортивно оздоровительный этап (СО) – без ограничений

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1года - 6 часов недельной нагрузки, НП свыше года - 9 часов.

Задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
 - освоение основ техники и тактики по виду спорта «шахматы»;
 - приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, по виду спорта «шахматы»;
 - общие знания об антидопинговых правилах;
 - укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах УТГ-1 года с недельной нагрузкой до 12 часов, УТГ-2 года - до 14 часов, УТГ-3 года - до 16 часов, УТГ-4 года до 18 часов.

Учебно-тренировочный этап содержит две отдельные составляющие: начальной специализации (до 2 лет занятий) и углубленной (свыше 2 лет).

Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества учебно-тренировочных часов, рост объема и интенсивности нагрузок.

Задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям вида спорта «шахматы»;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертых годах учебно-тренировочного этапа;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – учебно-тренировочный процесс осуществляется в СОГ - 4 часа недельной нагрузки.

Задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- овладение элементарными основами шахматной игры;
- формирование двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья; подготовка к отбору в группы начальной подготовки на отделение шахматы.

Продолжительность занятий.

Единица измерения времени 1 занятия

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта «шахматы», периода и задач подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (по 60 минут) с учетом возрастных особенностей и

этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Основные виды и содержание спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

1. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, в том числе различные подвижные и спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) включает в себя преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в шахматах.

3. Участие в спортивных соревнованиях включает в себя турниры и матчи в спортивных дисциплинах «шахматы», «быстрые шахматы», «шахматы – командные соревнования» и «блиц» разного уровня. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

4. Техническая подготовка включает в себя базовые, специальные, вспомогательные упражнения.

5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка включает в себя:

- тактическую подготовку - овладение спортсменом техническими приемами, видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей), формами тактики (индивидуальной, групповой, командной);

- теоретическую подготовку - проводится в форме бесед, лекций. Учебно-тренировочный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся, и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

- психологическую подготовку. Включает в себя волевую и специальную психическую подготовку. Может осуществляться самостоятельно.

6. Инструкторская и судейская подготовка включает в себя изучение правил вида спорта «шахматы» в разделах «шахматы», «быстрые шахматы», «шахматы – командные соревнования» и «блиц», практику судейства соревнований и оформление турнирной документации.

7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий),

включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры. Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра.

Объем и содержание учебно-тренировочных программ распределены по количеству часов в неделю и представлены в виде таблиц.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Спортивно оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	Без ограничений	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	4	6	9	12	14	16	18
Общее количество часов в год	208	312	468	624	728	832	936

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

Этапы спортивной подготовки		Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно оздоровительный этап		без ограничений	6	15
Этап начальной подготовки	НП-1	2	6	15
	НП-2			12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТГ-1	4	8	12
	УТГ-2			10
	УТГ-3			10
	УТГ-4			8

Вид спорта «шахматы»

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст спортсменов	Минимальные разрядные требования
		По пост. Каб. мин. РТ	По пост. Каб. мин. РТ		По ФССП
СО	без ограничений	15	4	6 лет	Нормативы ОФП и СФП
ГНП	1 г.	15	6	6 лет	Нормативы ОФП и СФП
	2 г.	12	9		
УТГ	1 г.	12	12	8 лет	3ю, 2ю, 1ю
	2 г.	10	14		
	3 г.	10	16		
	4 г.	8	18		3-1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО

«СШ «Этюд»

/ К.Ф. Деняпкин /

«__» _____ 2024г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
учреждения МАУДО «СШ «Этюд» на 2024/2025 учебно-тренировочный год
по виду спорта шахматы
по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом на 52 недели

№ п/ п	Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	СО			ГНП						УТГ											
					1 год			2 год			1 год			2 год			3 год			4 год		
		ФССП %	Факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час
1	Общая физическая подготовка	-	14	29	14-16	14	44	8-14	12	56	4-8	8	50	4-8	7	51	4-8	7	58	4-6	5	47
2	Специальная физическая подготовка	-	-	0	-	-	0	-	-	0	2-4	4	25	2-4	3	22	2-4	3	25	2-4	3	28
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0	-	-	0	10-15	10	47	15-20	15	93	15-20	17	124	15-20	20	167	20-30	22	206
3	Техническая подготовка	-	40	83	32-42	40	125	28-32	30	140	26-30	29	181	26-30	27	196	26-30	26	216	24-28	26	243
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	45	94	44-48	45	140	40-44	44	207	38-42	38	237	38-42	40	291	38-42	38	316	36-40	38	356
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	0	-	-	0	1-3	2	9	2-4	3	19	2-4	3	22	2-4	3	25	2-4	3	28
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	1	2	1-3	1	3	1-3	2	9	2-4	3	19	2-4	3	22	2-4	3	25	2-4	3	28
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		100	208		100	312		100	468		100	624		100	728		100	832		100	936
	Количество часов в неделю			4			6			9			12			14			16			18

Зам.директора  /Е.Ю.Садртдинова

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе СО**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	29	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	8	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	8
Инструкторская, судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	208	17	17	18	17	17	17	17	17	18	17	18	18

Заместитель директора  /Е.Ю.Садртдинова

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе НП-1**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	44	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	125	10	11	10	11	10	10	11	11	10	10	10	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	140	11	12	11	12	11	13	11	12	12	12	12	11
Инструкторская, судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Заместитель директора  /Е.Ю.Садртдинова

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе НП-2**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	56	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в спортивных соревнованиях	47	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	3	3
Техническая подготовка	140	11	13	11	12	12	11	12	11	12	11	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	207	17	17	16	17	18	17	18	16	18	17	18	18
Инструкторская, судейская практика	9	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	9	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	468	38	40	38	40	40	36	40	38	40	38	40	40

Заместитель директора  /Е.Ю.Садртдинова

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-1**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	43	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4
Специальная физическая подготовка	19	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2
Участие в спортивных соревнованиях	93	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7
Техническая подготовка	175	15	15	14	15	15	13	15	14	15	14	15	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	256	21	22	20	21	22	20	22	21	22	21	22	22
Инструкторская, судейская практика	19	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	19	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	52	53	51	53	53	48	53	51	53	51	53	53

Заместитель директора _____



/Е.Ю.Садртдинова

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-1**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	40	2	3	4	3	3	2	2	5	4	5	5	2
Специальная физическая подготовка	20	1	1	1	1	2	1	1	3	2	3	3	1
Участие в спортивных соревнованиях	78	7	8	7	8	7	6	8	8	5	5	4	5
Техническая подготовка	150	12	14	13	14	14	12	14	10	12	11	11	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	198	18	18	15	17	16	15	15	18	15	15	19	16
Инструкторская, судейская практика	17	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	17	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	520	42	46	42	46	44	40	42	46	42	42	46	42

Заместитель директора  /Е.Ю.Садртдинова

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-2**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	51	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4
Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	124	10	11	11	10	10	11	10	11	10	10	10	10
Техническая подготовка	196	16	16	17	17	17	14	17	17	17	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	291	24	24	25	25	24	22	24	23	24	25	25	26
Инструкторская, судейская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	728	60	62	63	63	60	56	61	60	61	60	61	61

Заместитель директора  /Е.Ю.Садртдинова

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-2**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	43	3	4	3	3	3	3	3	4	4	5	4	4
Специальная физическая подготовка	20	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2
Участие в спортивных соревнованиях	101	8	9	10	9	9	9	9	9	9	7	6	7
Техническая подготовка	193	17	16	16	18	17	15	18	15	15	17	14	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	276	23	21	18	24	23	19	25	23	21	26	27	26
Инструкторская, судейская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	21	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	676	56	56	53	60	56	52	61	56	53	60	56	57

Заместитель директора  /Е.Ю.Садртдинова

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-3**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	58	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	167	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14
Техническая подготовка	216	17	17	18	20	18	16	21	16	18	19	16	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	316	25	25	26	29	26	24	28	25	27	27	26	28
Инструкторская, судейская практика	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	832	67	67	70	74	67	64	74	67	70	71	67	74

Заместитель директора  /Е.Ю.Садртдинова

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-3**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	51	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4
Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	124	10	11	11	10	10	11	10	11	10	10	10	10
Техническая подготовка	196	16	16	17	17	17	14	17	17	17	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	291	24	24	25	25	24	22	24	23	24	25	25	26
Инструкторская, судейская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	728	60	62	63	63	60	56	61	60	61	60	61	61

Заместитель директора  /Е.Ю.Садртдинова

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по шахматам
на этапе УТГ-4**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	47	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	28	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2
Участие в спортивных соревнованиях	206	17	17	18	17	17	17	18	17	17	17	17	17
Техническая подготовка	243	19	18	18	23	20	18	23	18	21	22	18	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	356	28	28	30	32	29	27	32	28	30	32	27	33
Инструкторская, судейская практика	28	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	28	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	936	75	74	78	83	76	72	85	73	79	82	74	85

Заместитель директора  /Е.Ю.Садртдинова