

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.Г. Смирнов

«*Смирнов*» 2023г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно - тренировочных часов на 2024 год  
группы СОГ отделения шахмат, часов в неделю 6

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
1. Правила игры в шахматы и участие в соревнованиях	6	1	1	1			1				1		1
2. История развития шахмат	8	1		2		2				2	1		
3. Десюг	15		1	2	3	3	1			3		2	
4. Миттельшпиль	46	1	6	6	5	5	6			6	3	3	5
5. Эндшпиль	19	1	2	2	2	2	2			2	2	2	2
<b>2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
1. Конкурсы решений задач и комбинаций	14	2	2	2	2	2	2			2			
2. Групповые турниры, сеансы одновременной игры	66	7	7	8	7	7	7			7	5	4	7
3. Индивидуальные занятия. Разбор партий.	25	2	2	2	1	2	2			1	5	4	4
4. Выполнение контрольно-переводных нормативов.	2				1					1			
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
1. Участие в официальных соревнованиях.	9										4	4	1
2. Судейство и организация соревнований.	1										1		1
<b>4. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
	29	3	3	3	3	3	3			2	3	3	3
<b>Итого часов:</b>	<b>240</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>			<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>

Заместитель директора по СМР

*Дымова*

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

*Аракелова*

Л.А. Аракелова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В.Быкова»

Д.К. Ситумиров

« 19 » *Август* 2023г.

### ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год  
группы ЭНП-1 года отделения шахматы, часов в неделю 6

#### ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.
<b>ТЕОРИЯ</b>													
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	144	12	12	12	14	12	12	10	10	12	14	12	12
<b>ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2. Техническая подготовка	112	9	10	10	12	10	6	6	6	10	12	12	9
3. МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	8	1	1	1	1					1	1	1	1
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>26</b>

Заместитель директора по СМР *Полюш* Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель *Араке* Л.А. Аракелова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В.Быкова»

Д.П. Ситумиров

2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год  
группы ЭНП-2 года отделения шахматы, часов в неделю 6

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.
<b>1. ТЕОРИЯ</b>													
1. Фактическая, теоретическая, психологическая подготовка	140	12	12	14	14	14	10	6	6	14	12	14	12
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка	33	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
2. Техническая подготовка	111	9	9	10	12	10	9	4	4	10	12	12	10
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
1. Участие в спортивных соревнованиях	12		1	2	2	2	1			1	1	1	1
2. Инструкторская и судейская практика	8		1	1	1	1				1	1	1	1
<b>4. МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ</b>	8	1	1	1	1					1	1	1	1
Всего часов:	312	25	27	31	33	30	22	12	12	30	30	32	28

Заместитель директора по СМР

*Пошиф*

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

*Аракелова*

Л.А. Аракелова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В.Быкова»

Д.Ю. Ситников

« 29 » *Февраль* 2023г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год  
группы УТЭ-2 года отделения шахматы, часов в неделю 12

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.
<b>ТЕОРИЯ</b>													
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	272	26	26	28	22	22	20	10	10	26	26	28	28
<b>ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка	48	4	5	4	5	4	4	2	2	5	4	5	4
2. Специальная физическая подготовка	36	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3
3. Техническая подготовка	190	18	20	20	20	20	10	5	5	15	18	19	20
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
1. Участие в спортивных соревнованиях	30	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3
2. Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	24	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>56</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>

Заместитель директора по СМР *Полесев* Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель *Аракелова* Л.А. Аракелова