

Рассмотрен и принят
тренерским советом
от « 28 » декабря 2020 года,
протокол № 4

УТВЕРЖДЕН

приказом № 202-0 от « 28 » декабря 2020
ГБФСУ «СШОР Кузбасса по шахматам»

Директор

М.Ю. Тимофеев
« 28 » декабря 2020

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ГБФСУ «СШОР Кузбасса по шахматам»**

по программе спортивной подготовки по виду спорта шахматы на 2021 тренировочный год

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки														
	Начальная подготовка (НП)		Тренировочный (Т(СС))								Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		Высшего спортивного мастерства (ВСМ)		
	НП-1/ 6 час	НП-2/ 8 час	Т-1/ 9 час	В том числе индивидуальная работа	Т-2/ 9 час	В том числе индивидуальная работа	Т-3/ 12 час	В том числе индивидуальная работа	Т-4/ 12 час	В том числе индивидуальная работа	ССМ/ 28 час	В том числе индивидуальная работа	ВСМ/ 32 час	В том числе индивидуальная работа	
Теоретическая, психологическая подготовка	96	132	108	-	108	-	144	-	144	-	360	78	384	126	
Технико-тактическая подготовка	168	212	264	120	264	120	264	120	264	120	616	290	728	632	
Физическая подготовка	Общая	36	48	24	-	24	-	36	-	36	-	60	-	84	-
	Специальная	-	-	24	-	24	-	36	-	36	-	60	-	84	-
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	12	24	48	48	48	48	144	144	144	144	360	360	384	384	
ИТОГО:	312	416	468	168	468	168	624	264	624	264	1456	728	1664	1142	