

**Тренировочный план**

спортивной подготовки по виду спорта шахматы на 52 недели  
(в академических часах)

Этапы подготовки	1 НП	2 НП	1 ТГ	2 ТГ	3 ТГ	4 ТГ
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Объем тренировочной деятельности в избранном виде спорта (час) из них:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>
Общая физическая подготовка	33	43	18	18	36	36
Технико-тактическая подготовка	156	182	282	282	312	312
Специальная физическая подготовка			18	18	38	38
Теоретическая, психологическая подготовка	117	166	116	116	140	140
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	25	34	34	98	98