

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
«РСШ по настольным видам спорта»
Д.В.Алдамов



Приказ от «12» январь 2026 г. № 4

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

ГБУ ДО «Республиканская спортивная школа

по настольным видам спорта» на 2026 год.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПРОГРАММ

Годовой учебный план-график с расчетом реализации программ в течение 52 недель в году (включая 6 недель летнего периода для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) в который входят учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, самостоятельная работа по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия, инструкторская и судейская практики (в том числе с использованием дистанционных технологий). Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов.

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	СО	НП		УТ	ССМ	ВСМ
Год обучения	Весь период	1	2-3	1-2	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	3-6	4.5	6	12	20	24
Общая физическая подготовка, час	150-300	54	72	144	150	180
Специальная физическая подготовка, час	-	45	60	132	220	264
Техническая подготовка, час	-	99	132	228	400	480
Теоретическая подготовка(в том числе антидопинг), час	6-12	9	12	24	30	36
Тактическая подготовка, час	-	18	36	72	210	252
Психологическая подготовка, час	-	9	12	24	30	36
Всего за год, час	156-312	234	312	624	1040	1248