

**ПРИНЯТ**  
Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
Протокол от 28.12.2024 № 4

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
  
А.Х. Ариткулов  
«09» \_\_\_\_\_ января \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «БРЕЙКИНГ»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки		
		Стартовый уровень	Базовый уровень	
			До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	4,5	6
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах		
		2	2	2
		Наполняемость групп (человек)		
		15	12	12
1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	72	72	83
2.	Специальная физическая подготовка	31	31	55
3.	Техническая подготовка	83	83	96
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	25
	<b>ИТОГО</b>	<b>207</b>	<b>207</b>	<b>276</b>

**ПРИНЯТ**

Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
Протокол от 28.12.2024 № 4

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» \_\_\_\_\_ января \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «БРЕЙКИНГ»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		УТЭ(СС)		ССМ	ВСМ
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		8	10	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		8	8	2	2
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	83	84	92	85
2.	Специальная физическая подготовка	75	104	166	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	21	26	50	103
4.	Техническая подготовка	174	229	366	393
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	57	92	94
6.	Инструкторская и судейская практика	4	5	33	37
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	15	33	37
	Итого	416	520	832	936