

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				
1	2	4,5	4,5	6
Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2
Наполняемость групп (человек)				
		15	12	12
1.	Общая физическая подготовка	3	4	5
2.	Специальная физическая подготовка	72	72	83
3.	Техническая подготовка	31	31	55
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	83	83	96
	ИТОГО	207	207	276

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