

**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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «Компьютерный спорт»  
для группы СОб-1 (бч.)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	20	5	5	6	6	6				6	6	6	6	55
2.	Специальная физическая подготовка	8	3	4	3	3	3				3	3	3	3	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	
4.	Техническая подготовка	10	20	20	19	20	20				19	20	20	20	28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	60	1	1	1	1	2				2	2	1	1	166
6.	Инструкторская и судейская практика		0		0	0	0				0				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	0	1	0	2				1	0	0	1	5
8.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>31</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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «Компьютерный спорт»  
для группы СОб свыше года (8ч.)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	20	10	8	8	8	8				8	8	8	8	74
2.	Специальная физическая подготовка	14	3	4	4	3	3				3	3	4	3	30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4				4	4	4	4	36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	60	24	24	26	24	24				24	26	24	24	220
6.	Инструкторская и судейская практика		0		0	0	0				0				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	0	2				1	0	0	1	8
8.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>368</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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «Компьютерный спорт»  
для группы УТ (СС) до года (9ч.)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	15	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	70
2.	Специальная физическая подготовка	5	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4.	Техническая подготовка	5	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	55	22	22	22	22	22	22	16	22	22	22	22	22	258
6.	Инструкторская и судейская практика	8	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	0	0	1	1	0	0	0	2	1	0	9
8.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	468

**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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «Компьютерный спорт»  
для группы УТ (СС) свыше года (12ч.)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	10	6	6	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	62
2.	Специальная физическая подготовка	10	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	4	6	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	6	6	6	6	4	4	4	4	4	6	6	6	62
4.	Техническая подготовка	5	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	55	28	28	30	30	28	28	28	28	30	30	28	28	344
6.	Инструкторская и судейская практика	8	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	0	2				1	0	2	1	12
8.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>624</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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «Компьютерный спорт»  
для группы ССМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	7	10	10	10	10	10	4	4	6	6	6	6	6	88
2.	Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	4	6	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	11	12	12	12	12	10	10	10	12	12	12	12	12	138
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	60	62	62	62	64	64	62	62	62	62	62	62	62	748
6.	Инструкторская и судейская практика	9	10	10	10	8	10	8	8	8	10	10	10	10	112
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	4	6	4				6	6	6	6	50
8.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>106</b>	<b>108</b>	<b>110</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>98</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	1248

**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 (календарный) учебно-тренировочный график отделения «Компьютерный спорт»  
для группы ВСМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	7	10	10	10	10	10	10	8	8	8	6	6	6	102
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3.	Участие в спортивных соревнованиях	11	14	14	14	14	14	14	10	10	14	14	14	14	160
4.	Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	59	70	70	74	72	72	70	70	70	70	74	74	74	860
6.	Инструкторская и судейская практика	8	10	10	12	12	12	8	8	12	12	12	12	12	132
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	6	6	6	6	2	2	2	6	6	6	6	58
8.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>128</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>116</b>	<b>110</b>	<b>114</b>	<b>122</b>	<b>124</b>	<b>124</b>	<b>124</b>	<b>1456</b>