

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 «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки	
		Базовый уровень	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		12	12
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	55	74
2.	Специальная физическая подготовка	22	30
3.	Техническая подготовка	28	36
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	166	220
	ИТОГО	276	368

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
«КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ »**

№ 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			
		9	12	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		10	10	4	2
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	70	62	88	102
2.	Специальная физическая подготовка	23	62	62	72
3.	Участие в спортивных соревнованиях	48	62	138	160
4.	Техническая подготовка	23	32	50	72
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	258	344	748	860
6.	Инструкторская и судейская практика	37	50	112	132
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	50	58
	Итого	468	624	1248	1456