

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «30» декабря 2025 года
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для группы спортивно-оздоровительного этапа
стартового/базового уровня до 1 года**

Раздел подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	8	8	9	8	8	2	0	0	8	9	9	9	78
Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	5	1	0	0	5	5	5	4	46
Техническая подготовка	8	9	8	9	9	3	0	0	9	8	9	9	81
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	4	1	0	0	3	3	2	3	29
Итого часов в месяц работы с обучающимися	26	25	25	25	26	7	0	0	25	25	25	25	234

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для группы спортивно-оздоровительного этапа стартового/базового уровня свыше 1 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для группы УТЭ до 3-х лет

Раздел подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	9	8	8	8	7	8	8	7	7	8	7	9	94
Специальная физическая подготовка	10	8	8	8	8	8	10	8	8	10	8	10	104
Участие в спортивных соревнованиях	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	16
Техническая подготовка	18	14	14	14	15	14	18	15	15	18	15	17	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	52
Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	52
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	15
Итого часов в месяц работы с обучающимися	50	40	40	40	40	40	50	40	40	50	40	50	520

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для группы УТЭ свыше 3-х лет

Раздел подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	11	9	8	11	8	8	8	8	8	11	8	11	109
Специальная физическая подготовка	14	11	13	14	12	11	11	11	11	13	11	14	146
Участие в спортивных соревнованиях	4	2	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	37
Техническая подготовка	21	17	16	20	17	18	17	17	17	21	17	20	218
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	7	8	7	6	7	7	7	8	7	8	87
Инструкторская и судейская практика	10	9	8	11	8	8	8	8	9	11	8	11	109
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	22
Итого часов в месяц работы с обучающимися	70	56	56	70	56	56	56	56	56	70	56	70	728

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для группы ССМ

Раздел подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	9	9	12	9	10	10	10	10	12	10	12	125
Специальная физическая подготовка	15	12	12	15	12	12	12	12	12	15	12	15	156
Участие в спортивных соревнованиях	15	12	12	15	12	12	12	12	12	15	12	15	156
Техническая подготовка	25	20	20	25	20	20	20	20	20	25	20	25	260
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	9	9	11	9	9	9	9	8	11	8	11	114
Инструкторская и судейская практика	17	14	14	17	14	13	13	13	14	17	14	17	177
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	52
Итого часов в месяц работы с обучающимися	100	80	80	100	80	80	80	80	80	100	80	100	1040

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для группы ВСМ

Раздел подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	10	9	12	10	10	10	9	9	12	10	12	125
Специальная физическая подготовка	16	12	13	16	12	12	12	12	12	16	13	16	162
Участие в спортивных соревнованиях	24	19	19	24	19	20	19	19	20	24	19	24	250
Техническая подготовка	24	19	19	24	19	19	20	20	19	24	19	24	250
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	15	15	18	15	14	13	14	15	18	14	18	187
Инструкторская и судейская практика	20	16	16	20	16	16	17	17	17	20	17	20	212
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	5	6	5	5	5	5	4	6	4	6	62
Итого часов в месяц работы с обучающимися	120	96	96	120	96	96	96	96	96	120	96	120	1248