

**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	<b>78</b>
Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	5	1	0	0	5	5	5	4	<b>46</b>
Техническая подготовка	8	9	8	9	9	3	0	0	9	8	9	9	<b>81</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	4	1	0	0	3	3	2	3	<b>29</b>
<b>Итого часов в месяц работы с обучающимися</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>234</b>

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

[illegible]

## 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	<b>94</b>
Специальная физическая подготовка	10	8	8	8	8	8	10	8	8	10	8	10	<b>104</b>
Участие в спортивных соревнованиях	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	<b>16</b>
Техническая подготовка	18	14	14	14	15	14	18	15	15	18	15	17	<b>187</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	<b>52</b>
Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	<b>52</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	<b>15</b>
<b>Итого часов в месяц работы с обучающимися</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>520</b>

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

## 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	<b>125</b>
Специальная физическая подготовка	15	12	12	15	12	12	12	12	12	15	12	15	<b>156</b>
Участие в спортивных соревнованиях	15	12	12	15	12	12	12	12	12	15	12	15	<b>156</b>
Техническая подготовка	25	20	20	25	20	20	20	20	20	25	20	25	<b>260</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	9	9	11	9	9	9	9	8	11	8	11	<b>114</b>
Инструкторская и судейская практика	17	14	14	17	14	13	13	13	14	17	14	17	<b>177</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	<b>52</b>
<b>Итого часов в месяц работы с обучающимися</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>

## 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	<b>125</b>
Специальная физическая подготовка	16	12	13	16	12	12	12	12	12	16	13	16	<b>162</b>
Участие в спортивных соревнованиях	24	19	19	24	19	20	19	19	20	24	19	24	<b>250</b>
Техническая подготовка	24	19	19	24	19	19	20	20	19	24	19	24	<b>250</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	15	15	18	15	14	13	14	15	18	14	18	<b>187</b>
Инструкторская и судейская практика	20	16	16	20	16	16	17	17	17	20	17	20	<b>212</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	5	6	5	5	5	5	4	6	4	6	<b>62</b>
<b>Итого часов в месяц работы с обучающимися</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>1248</b>