

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 выше 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	10	8	8	8	8	8	10	8	8	10	8	10	104
Специальная физическая подготовка	10	8	8	8	9	9	10	9	9	10	9	10	109
Участие в спортивных соревнованиях	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	21
Техническая подготовка	18	15	14	15	14	15	18	14	14	18	14	18	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	5	5	5	5	5	6	5	4	6	4	6	62
Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	21
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	12	10	10	12	10	10	10	9	9	12	9	12	125
Специальная физическая подготовка	15	13	12	15	12	13	12	12	12	15	12	15	158
Участие в спортивных соревнованиях	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	42
Техническая подготовка	27	21	20	27	21	21	21	21	21	27	21	27	275
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	13	12	16	12	13	12	14	13	16	13	16	166
Инструкторская и судейская практика	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	33
Итого часов в месяц работы с обучающимися	80	64	64	80	64	64	64	64	80	64	80	832	

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	18	15	15	18	15	14	14	15	15	18	15	18	190
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	55
Техническая подготовка	32	26	26	32	25	25	25	25	25	32	25	32	330
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	18	18	24	19	19	19	18	18	24	18	24	243
Инструкторская и судейская практика	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	45
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	11	9	9	11	9	9	9	9	9	11	8	11	115
Специальная физическая подготовка	20	16	16	20	16	16	16	16	16	20	16	20	208
Участие в спортивных соревнованиях	5	4	4	5	4	4	4	3	3	5	4	5	50
Техническая подготовка	37	31	30	37	30	30	30	30	30	37	31	37	390
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	25	26	32	26	26	26	26	26	32	26	32	335
Инструкторская и судейская практика	5	4	4	5	4	3	4	4	4	5	3	5	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	7	7	10	7	8	7	8	8	10	8	10	100
Итого часов в месяц работы с обучающимися	120	96	96	120	96	96	96	96	96	120	96	120	1248