

**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	11	9	9	11	9	9	8	8	8	11	8	11	<b>112</b>
Специальная физическая подготовка	12	9	9	12	9	10	10	10	10	12	10	12	<b>125</b>
Участие в спортивных соревнованиях	4	3	2	4	3	2	2	3	3	4	3	4	<b>37</b>
Техническая подготовка	18	14	15	18	14	14	15	14	14	18	15	18	<b>187</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	10	10	11	9	10	10	10	10	12	9	12	<b>125</b>
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	<b>13</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
<b>Итого часов в месяц работы с обучающимися</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>624</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	14	11	11	14	11	11	11	10	10	14	10	14	<b>141</b>
Специальная физическая подготовка	15	13	13	16	13	13	12	14	14	15	13	16	<b>167</b>
Участие в спортивных соревнованиях	8	6	5	8	5	6	6	5	5	8	6	7	<b>75</b>
Техническая подготовка	23	19	19	24	19	19	19	20	21	23	20	24	<b>250</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	11	11	13	11	11	11	11	10	14	10	14	<b>141</b>
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	<b>25</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	<b>33</b>
<b>Итого часов в месяц работы с обучающимися</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>832</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	13	10	10	13	10	10	10	11	11	13	11	13	<b>135</b>
Специальная физическая подготовка	20	16	16	20	16	16	16	16	16	20	16	20	<b>208</b>
Участие в спортивных соревнованиях	13	11	11	13	11	10	10	10	10	13	10	13	<b>135</b>
Техническая подготовка	25	20	20	25	20	20	20	20	20	25	20	25	<b>260</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	17	17	22	17	18	18	18	18	22	18	22	<b>229</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	<b>21</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	9	10	9	10	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	26	22	21	26	22	21	21	22	21	26	21	26	275
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	25	25	31	25	25	25	25	25	31	25	31	324
Инструкторская и судейская практика	5	3	4	5	4	4	4	4	4	5	3	5	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	5	6	4	5	5	5	4	6	5	6	62
<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>