

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	11	9	9	11	9	9	8	8	8	11	8	11	112
Специальная физическая подготовка	12	9	9	12	9	10	10	10	10	12	10	12	125
Участие в спортивных соревнованиях	4	3	2	4	3	2	2	3	3	4	3	4	37
Техническая подготовка	18	14	15	18	14	14	15	14	14	18	15	18	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	10	10	11	9	10	10	10	10	12	9	12	125
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Итого часов в месяц работы с обучающимися	60	48	48	60	48	48	48	48	48	60	48	60	624

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	141
Специальная физическая подготовка	15	13	13	16	13	13	12	14	14	15	13	16	167
Участие в спортивных соревнованиях	8	6	5	8	5	6	6	5	5	8	6	7	75
Техническая подготовка	23	19	19	24	19	19	19	20	21	23	20	24	250
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	11	11	13	11	11	11	11	10	14	10	14	141
Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	25
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	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	13	10	10	13	10	10	10	11	11	13	11	13	135
Специальная физическая подготовка	20	16	16	20	16	16	16	16	16	20	16	20	208
Участие в спортивных соревнованиях	13	11	11	13	11	10	10	10	10	13	10	13	135
Техническая подготовка	25	20	20	25	20	20	20	20	20	25	20	25	260
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	17	17	22	17	18	18	18	18	22	18	22	229
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	21
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	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
Итого часов в месяц работы с обучающимися	120	96	96	120	96	96	96	96	96	120	96	120	1248