

РАССМОТРЕН
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ №1»
Протокол № 12 от «27» августа 2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1	Общая физическая подготовка	108	144	62	44	21
2	Специальная физическая подготовка	75	100	137	189	166
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	18	21	62
4	Техническая подготовка	102	137	354	410	681
5	Тактическая подготовка	-	3	4	6	9
6	Теоретическая подготовка	6	3	4	2	3
7	Психологическая подготовка	-	3	4	6	9
8	Контрольные мероприятия (промежуточная аттестация)	6	6	6	6	6
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	5
10	Судейская практика	-	-	-	-	5
11	Медицинские, медико-биологические, мероприятия	2	2	2	3	3
12	Восстановительные мероприятия	7	10	33	41	70
	Общее количество часов в год	312	416	624	728	1040

Примечание:

Праздничные дни: 4.11.2026 г., 31.12.2026 г.; 01-08.01.2027 г., 23.02.2027 г., 08.03.2027 г., 01.05.2027 г., 10.05.2027 г., 12.06.2027 г.