

Директор МБУ ДО СШОР "Юность" _____ Е.В. Гуляева



Годовой план-график распределения часов
на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Содержание программного материала	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.Теоретическая подготовка:	2	3	10	16	20	10
2.Общая физическая подготовка	50	60	60	75	90	110
3.Специальная физическая подготовка	35	50	66	100	160	200
4. Участие в спортивных соревнованиях.	0	0	30	50	80	100
5.Техническая подготовка	75	95	100	130	110	130
6.Тактическая подготовка	33	37	35	80	110	130
7. Психологическая подготовка	10	20	23	35	50	60
8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	8	8	8	8
9. Инструкторская практика	0	0	4	6	10	15
10. Судейская практика.	0	0	4	6	10	15
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	3	3	6	6	6
12. Восстановительные мероприятия	2	3	5	7	25	30
13. Интегральная подготовка	25	37	68	105	153	226
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

Заместитель директора _____ / Козловская Н.П. /