



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

МФМБУДО СШ №12 «Лада»

С.В. Крицюк

2025 г.

Годовой учебный план работы 2025-2026 учебно-тренировочный год

Рассчитан на 52 недели

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		продолжительность одного тренировочного занятия (в астрономических часах)									
		Годы обучения									
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СМ 1-2	ВСМ
		Количество часов в неделю									
		6	7	8	10	10	10	12	12	16	18
1	Общая физическая подготовка	47	58	68	78	78	78	93	93	75	74
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	36	36	62	62	90	93
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	14	14	36	36	36	50	50	90	93
4	Техническая подготовка	150	164	188	200	200	200	118	118	91	75
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	41	41	41	67	67	158	244
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	10	18	18	24	18
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	9	15	15	15	50	50	80	94
8	Интегральная подготовка	50	56	66	52	52	52	83	83	112	122
9	Самоподготовка	50	57	65	52	52	52	83	83	112	123
ИТОГО:		312	364	416	520	520	520	624	624	832	936