

**Годовой учебно-тренировочный план  
распределения программного материала для  
спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения  
2025-2026 г.г. (2020 г.р.)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Ча сы в год	Периоды тренировок								
		сентя брь	октяб рь	ноябр ь	декаб рь	январ ь	февр аль	март	апрел ь	май
Общая физическая подготовка (час)	<b>36</b>	5	4	5	4	5	4	3	2	4
Специальная физическая подготовка (час)	<b>14</b>	1	1	1	2	2	2	2	2	1
Тактическая подготовка (час)	<b>36</b>	4	4	4	4	3	4	4	5	4
Техническая подготовка (час)	<b>56</b>	7	6	7	6	6	5	8	6	5
Теоретическая подготовка (час)	<b>4</b>	-	1	1	-	-	1	1	-	-
Тестирование и контроль (час)	<b>2</b>	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Участие в спортивных соревнованиях (час)	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия (час)	<b>2</b>	-	1	-	-	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия (вне сетки часов)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Всего часов в год и по месяцам (час)</b>	<b>152</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>

**Годовой учебно-тренировочный план  
распределения программного материала для  
спортивно-оздоровительного этапа второго и третьего годов обучения  
2025-2026 г.г. (2018, 2019 г.г.р.)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Ча сы в год	Периоды тренировок								
		сентя брь	октяб рь	ноябр ь	декаб рь	январ ь	февр аль	март	апрел ь	май
Общая физическая подготовка (час)	<b>72</b>	8	10	10	6	8	7	9	8	6
Специальная физическая подготовка (час)	<b>36</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая подготовка (час)	<b>36</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка (час)	<b>72</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Теоретическая подготовка (час)	<b>4</b>	-	1	-	1	-	1	1	-	-
Тестирование и контроль (час)	<b>2</b>	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Участие в спортивных соревнованиях (час)	<b>4</b>	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия (час)	<b>2</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия (вне сетки часов)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Всего часов в год и по месяцам (час)</b>	<b>228</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

**Годовой учебно-тренировочный план  
распределения программного материала для  
спортивно-оздоровительного этапа четвертого года обучения  
2025-2026 г.г. (2017 г.р.)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Ча сы в год	Периоды тренировок								
		сентя брь	октяб рь	ноябр ь	декаб рь	январ ь	февр аль	март	апрел ь	май
Общая физическая подготовка (час)	<b>72</b>	7	9	8	7	9	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка (час)	<b>36</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая подготовка (час)	<b>36</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка (час)	<b>72</b>	9	9	10	7	7	7	9	8	6
Теоретическая подготовка (час)	<b>4</b>	-	1	-	1	-	1	1	-	-
Тестирование и контроль (час)	<b>2</b>	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Участие в спортивных соревнованиях (час)	<b>4</b>	-	-	-	2	-	-	-	2	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия (час)	<b>2</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия (вне сетки часов)	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Всего часов в год и по месяцам (час)</b>	<b>228</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>