**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 | **Часы в год** | Периоды тренировок | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Общая физическая подготовка (час) | **36** | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| Специальная физическая подготовка (час) | **14** | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Тактическая подготовка (час) | **36** | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| Техническая подготовка (час) | **56** | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| Теоретическая подготовка (час) | **4** | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - |
| Тестирование и контроль (час) | **2** | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | **2** | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия (час) | **2** | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия (вне сетки часов) | **-** | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Всего часов в год и по месяцам (час)** | **152** | **17** | **17** | **18** | **17** | **16** | **16** | **18** | **17** | **16** |

**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 | **Часы в год** | Периоды тренировок | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Общая физическая подготовка (час) | **72** | 8 | 10 | 10 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 | 6 |
| Специальная физическая подготовка (час) | **36** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Тактическая подготовка (час) | **36** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка (час) | **72** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Теоретическая подготовка (час) | **4** | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| Тестирование и контроль (час) | **2** | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | **4** | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия (час) | **2** | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия (вне сетки часов) | **-** | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Всего часов в год и по месяцам (час)** | **228** | **25** | **27** | **26** | **26** | **24** | **24** | **26** | **26** | **24** |

**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 | **Часы в год** | Периоды тренировок | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Общая физическая подготовка (час) | **72** | 7 | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка (час) | **36** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Тактическая подготовка (час) | **36** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка (час) | **72** | 9 | 9 | 10 | 7 | 7 | 7 | 9 | 8 | 6 |
| Теоретическая подготовка (час) | **4** | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| Тестирование и контроль (час) | **2** | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | **4** | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия (час) | **2** | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия (вне сетки часов) | **-** | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Всего часов в год и по месяцам (час)** | **228** | **25** | **27** | **26** | **26** | **24** | **24** | **26** | **26** | **24** |