

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГКУ ДО «САШ» Министерства спорта КБР
 А.П.Кулюшин
 «02» сентябрь 2025г.



Годовой план учебно-тренировочных занятий
 в ГКУ ДО «САШ» Минспорта КБР на 2025-2026гг.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования		
		1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	1-ый год	2-ой год	3-ий год
1.	Теоретическая подготовка	8	10	10	12	12	12	14	14	14	16
2.	Общая физическая подготовка	110	100	100	110	130	138	146	154	167	164
3.	Специальная физическая подготовка	126	172	172	252	276	360	422	700	787	885
4.	Инструкторская и судейская подготовка	6	12	12	18	20	20	24	28	30	32
5.	Контрольные испытания	6	8	8	8	8	8	8	8	8	10
6.	Восстановительные мероприятия	-	5	5	10	16	18	22	24	26	28
7.	Медицинское обследование	4	5	5	6	6	6	8	8	8	9
8.	Общее количество часов	260	312	312	416	468	562	644	936	1040	1144