

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"

Я.И. Миленький

**Годовой календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов на 2026 учебный год  
ГАУ ДО СО "СШОР "Аист"**

| №                             | Разделы подготовки                                | месяцы       |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              | ИТОГО         |
|-------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                               |   | январь       | февраль      | март         | апрель       | май          | июнь         | июль         | август       | сентябрь     | октябрь      | ноябрь       | декабрь      |               |
| 1                             | Теоретическая подготовка                          | 49           | 38           | 29           | 54           | 22           | 24           | 27           | 29           | 28           | 21           | 27           | 15           | <b>363</b>    |
| 2                             | Общая физическая подготовка                       | 408          | 369          | 451          | 1 144        | 1 104        | 747          | 825          | 781          | 821          | 811          | 690          | 510          | <b>8 662</b>  |
| 3                             | Специальная физическая подготовка                 | 747          | 679          | 740          | 459          | 667          | 679          | 718          | 687          | 667          | 784          | 722          | 774          | <b>8 321</b>  |
| 4                             | Участие в спортивных соревнованиях                | 333          | 340          | 336          | 116          | 34           | 85           | 178          | 147          | 194          | 96           | 118          | 348          | <b>2 325</b>  |
| 5                             | Техническая подготовка                            | 605          | 551          | 570          | 319          | 294          | 435          | 402          | 388          | 307          | 317          | 472          | 554          | <b>5 212</b>  |
| 6                             | Тактическая подготовка                            | 23           | 26           | 26           | 11           | 14           | 30           | 40           | 35           | 35           | 17           | 19           | 24           | <b>299</b>    |
| 7                             | Психологическая подготовка                        | 16           | 18           | 23           | 22           | 25           | 38           | 42           | 38           | 35           | 43           | 39           | 30           | <b>368</b>    |
| 8                             | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 11           | 7            | 10           | 10           | 20           | 36           | 25           | 53           | 66           | 35           | 14           | 9            | <b>296</b>    |
| 9                             | Инструкторская практика                           | 23           | 18           | 40           | 45           | 16           | 46           | 24           | 46           | 32           | 33           | 18           | 12           | <b>351</b>    |
| 10                            | Судейская практика                                | 24           | 31           | 25           | 36           | 14           | 38           | 39           | 37           | 31           | 50           | 48           | 18           | <b>391</b>    |
| 11                            | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 8            | 6            | 31           | 23           | 52           | 52           | 12           | 13           | 39           | 83           | 33           | 7            | <b>359</b>    |
| 12                            | Восстановительные мероприятия                     | 29           | 28           | 30           | 46           | 43           | 63           | 49           | 50           | 29           | 44           | 49           | 50           | <b>509</b>    |
| <b>Общее количество часов</b> |   | <b>2 275</b> | <b>2 110</b> | <b>2 310</b> | <b>2 285</b> | <b>2 304</b> | <b>2 272</b> | <b>2 381</b> | <b>2 304</b> | <b>2 282</b> | <b>2 334</b> | <b>2 250</b> | <b>2 350</b> | <b>27 456</b> |

Заместитель директора по спортивной  
подготовке и методической работе

Н.П. Томилина





