|  |
| --- |
| **ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2024 год** |
|  по виду спорта **ВОЛЕЙБОЛ** |
|  **№ п/п** | **Разделы спортивной подготовки** | **Учебные группы** |
| **Спортивно-оздоровительный этап** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **7-11 лет** | **12-15 лет** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  |
| **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 71 | 89 | 61 | 78 | 101 | 104 | 90 | 103 | 95 | 101 | 66 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 36,5 | 54 | 24 | 36 | 47 | 59 | 68 | 81 | 95 | 108 | 170 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | 23 | 23 | 32 | 50 | 65 | 73 |
| 4 | Техническая подготовка | 55 | 69 | 45 | 62 | 86 | 113 | 113 | 135 | 158 | 172 | 194 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 40 | 58 | 30 | 43 | 61 | 86 | 86 | 103 | 120 | 144 | 162 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 11 | 14 | 24 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | - | - | 4,5 | 5 | 4 | 9 | 14 | 16 | 19 | 22 | 24 |
| 8 | Интегральная подготовка | - | - | 38 | 46 | 61 | 54 | 54 | 65 | 82 | 94 | 97 |
| **Всего часов:** | **202,5** | **270** | **202,5** | **270** | **360** | **450** | **450** | **540** | **630** | **720** | **810** |
| **Самостоятельная подготовка** | - | - | 31,5 | 42 | 56 | 70 | 70 | 84 | 98 | 112 | 126 |
| **ИТОГО часов в год:** | **202,5** | **270** | **234** | **312** | **416** | **520** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** |
| **Максимальный режим тренировочной работы (час/нед):** | 4,5 | 6 | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| **Наполняемость групп:** | 12 | 14 | 12 | 6 |
| **Минимальный возраст для зачисления (лет):** | 7 | 12 | 8 | 11 | 14 |

|  |
| --- |
| **ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2024 год** |
|  по виду спорта **ГАНДБОЛ** |
|  **№ п/п** | **Разделы спортивной подготовки** | **Учебные группы** |
| **Спортивно-оздоровительный этап** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **7-11 лет** | **12-15 лет** | **1** | **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 71 | 89 | 86 | 101 | 108 | 104 | 108 | 120 | 130 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 36,5 | 54 | 41 | 58 | 81 | 86 | 108 | 126 | 150 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 18 | 36 | 36 | 49 | 63 | 80 |
| 4 | Техническая подготовка | 55 | 69 | 86 | 107 | 126 | 122 | 140 | 158 | 172 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 40 | 58 | 54 | 72 | 81 | 81 | 97 | 113 | 130 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 5 | 9 | 16 | 25 | 29 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | - | - | 3 | 4 | 14 | 14 | 22 | 25 | 29 |
| **Всего часов:** | **202,5** | **270** | **270** | **360** | **450** | **450** | **540** | **630** | **720** |
| **Самостоятельная подготовка** | - | - | 42 | 56 | 70 | 70 | 84 | 98 | 112 |
| **ИТОГО часов в год:** | **202,5** | **270** | **312** | **416** | **520** | **520** | **624** | **728** | **832** |
| **Максимальный режим тренировочной работы (час/нед):** | 4,5 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| **Наполняемость групп:** | 12 | 16 | 12 |
| **Минимальный возраст для зачисления (лет):** | 7 | 12 | 8 | 10 |

|  |
| --- |
| **ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2024 год** |
|  по виду спорта **СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА** |
|  **№ п/п** | **Разделы спортивной подготовки** | **Учебные группы** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **1** | **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |  |  |
| **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** | **час** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 126 | 138 | 216 | 211 | 233 | 221 | 245 | 234 | 173 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 34 | 59 | 130 | 130 | 151 | 163 | 187 | 243 | 324 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 3 | 32 | 32 | 44 | 44 | 50 | 81 | 108 |
| 4 | Техническая подготовка | 30,5 | 46 | 92 | 92 | 113 | 113 | 130 | 171 | 205 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 10 | 22 | 54 | 54 | 63 | 63 | 80 | 108 | 151 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 5 | 11 | 13 | 13 | 14 | 27 | 33 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 2 | 2 | 11 | 11 | 13 | 13 | 14 | 36 | 86 |
| **Всего часов:** | **202,5** | **270** | **540** | **540** | **630** | **630** | **720** | **900** | **1080** |
| **Самостоятельная подготовка** | 31,5 | 42 | 84 | 84 | 98 | 98 | 112 | 140 | 168 |
| **ИТОГО часов в год:** | **234** | **312** | **624** | **624** | **728** | **728** | **832** | **1040** | **1248** |
| **Максимальный режим тренировочной работы (час/нед):** | 4,5 | 6 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 20 | 24 |
| **Наполняемость групп:** | 10 | 8 | 2 | 1 |
| **Минимальный возраст для зачисления (лет):** | 10 | 12 | 13 | 15 |