

«Утверждаю»
 Директор МБУДО «СШ»
 Гладина О.В.



ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ МБУДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» г. БИРОБИДЖАН НА 52 НЕДЕЛИ

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2-3	3	4	4
Наполняемость групп (чел)							
		15		12		6	4
1.	Общая физическая подготовка	67-81	89-142	77-150	87-150	104-135	105-176
2.	Специальная физическая подготовка	52-78	78-86	92-153	112-168	146-275	187-366
3.	Техническая подготовка	63-74	85-117	118-240	157-356	262-437	350-516
4.	Тактическая подготовка	19-34	29-37	36-63	67-75	94-119	125-166
5.	Психологическая подготовка	3-4	3-4	10-12	16-37	22-52	26-89
6.	Теоретическая подготовка	21-30	18	19-25	20-56	20-73	25-133
7.	Аттестация	2-3	3-4	6-7	8-9	12-21	37-50
8.	Соревновательная деятельность	–	-	30-35	74-37	116-62	118-73
9.	Инструкторская практика	–	-	9-15	12-19	16-25	20-25
10.	Судейская практика	–	-	8-12	12-19	18-25	21-23
11.	Восстановительные мероприятия	3-4	3-4	7-9	9-15	16-12	20-24
12.	Медицинское обследование	4	4	4-7	4-9	6-12	6-23
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Утверждаю
 Директор МБУДО «СПШ»
 Пашнина О.В.



**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО КИКБОКСИНГУ МБУДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
 г. БИРОБИДЖАН НА 52 НЕДЕЛИ**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12-20		10-19		4-7	2-3
		1.	Физическая подготовка:	114-152	120-164	246-284	270-298
2.	Общая физическая подготовка	84-112	74-100	132-152	128-140	124-150	112-150
3.	Специальная физическая подготовка	34-46	46-64	114-132	142-158	176-212	224-300
4.	Техническая подготовка	94-124	132-172	232-264	306-342	344-412	386-514
5.	Тактическая подготовка	7-9	15-20	38-44	108-122	176-212	238-316
6.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	18-22	24-28	32-38	38-50
7.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	24-30	24-30	32-38	50-66
8.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
9.	Соревновательная деятельность	–	12-16	24-30	42-46	72-88	100-134
10.	Инструкторская практика	–	6-8	12-15	18-20	22-24	24-32
11.	Судейская практика	–	3-4	6-8	8-10	10-12	14-16
12.	Восстановительные мероприятия	–	3-4	12-15	16-20	32-38	38-50
13.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

«Утверждаю»
 Директор МБУДО «СШ»
 Пашина О.В.



**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ МБУДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
 г. БИРОБИДЖАН НА 52 НЕДЕЛИ**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	16-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2-3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		14		12		6	6
		1.	Общая физическая подготовка	68-89	90-112	114-119	119-158
2.	Специальная физическая подготовка	34-41	41-54	73-94	94-154	154-220	220-325
3.	Техническая подготовка	62-72	72-104	120-143	143-208	208-239	239-410
4.	Тактическая подготовка	16-20	20-25	30-37	37-69	69-119	119-156
5.	Теоретическая подготовка	14-19	20-25	30-37	37-55	55-69	69-89
6.	Интегральная подготовка	30-53	53-71	52-62	62-98	98-114	114-123
7.	Аттестация	2-5	5-6	6	6-9	9-25	25-30
8.	Соревновательная деятельность	—	-	47-69	69-94	94-125	125-140
9.	Инструкторская практика	—	-	3	6	6-25	25-35
10.	Судейская практика	—	-	2-3	3-8	8-25	25-35
11.	Восстановительные мероприятия	3-4	2-4	5-7	7-18	18-25	25-30
12.	Психологическая подготовка	3-7	7-11	33-38	38-50	50-80	80-90
13.	Медицинские мероприятия	2	2-4	5-6	6-9	9-12	12-15
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664



**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ МБУДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
 г. БИРОБИДЖАН НА 52 НЕДЕЛИ**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10		8		4	1
		1.	Общая физическая подготовка	98-133	119-143	141-160	133-150
2.	Специальная физическая подготовка	32-41	57-73	138-153	151-168	223-255	237-356
3.	Техническая подготовка	68-93	94-137	224-269	316-356	354-415	374-506
4.	Тактическая подготовка	17-19	19-29	31-36	67-75	94-115	129-166
5.	Психологическая подготовка	2-6	5-7	7-12	33-37	37-52	75-89
6.	Теоретическая подготовка	7-9	7-13	19-22	50-56	62-73	125-139
7.	Аттестация	2-3	3-4	6-7	8-9	12-21	37-50
8.	Соревновательная деятельность	—	2	28-33	33-39	42-65	62-73
9.	Инструкторская практика	—	-	12-15	17-19	20-25	12-25
10.	Судейская практика	—	-	6-7	8-9	21-25	12-23
11.	Восстановительные мероприятия	5	3-4	6-7	8-9	10-15	25-38
12.	Медицинское обследование	3	3-4	6-7	8-9	10-12	25-33
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Утверждаю
 Директор МБУДО «СПИ»
 Пашина О.В.



**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ МБУДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
 г. БИРОБИДЖАНА НА 52 НЕДЕЛИ**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12-20		10-19		4-7	2-3
1.	Физическая подготовка:	177-238	230-303	316-450	422-515	535-649	697-908
	Общая физическая подготовка	115-160	130-168	136-200	150-200	220-250	280-390
	Специальная физическая подготовка	62-78	100-135	180-250	272-315	315-399	417-518
2.	Техническая подготовка	15-18	18-25	49-80	90-150	185-200	210-350
3.	Тактическая подготовка	-	-	4-6	8-10	21-30	30-32
4.	Психологическая подготовка	2-3	5-7	11-13	12-20	16-17	23-30

5.	Теоретическая подготовка	2-3	5-7	8-9	12-15	21-23	30-32
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	2-4	2-4	12-18	30-40	20-35	16-18
8.	Инструкторская практика	-	3-5	10-13	12-15	25-28	25-28
9.	Судейская практика	-	3-5	10-13	12-15	25-28	25-28
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-10	20-30	30-30	60-80	40-50
11.	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Утверждаю
 09
 Директор МБУДО «СШ»
 Пашнина О.В.



**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ МБУДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
 г. БИРОБИДЖАНА НА 52 НЕДЕЛИ**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
2	2	3	3	4	4	Наполняемость групп (человек)	
14-28	14-28	12-24	12-24	6-12	4-8		
1.	Общая физическая подготовка	37-50	50-66	68-81	81-108	83-94	84-112
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42-50	62-83	83-94	94-125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	42-50	50-67	83-94	94-125
4.	Техническая подготовка	101-134	134-179	182-218	112-150	75-84	84-112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	6-8	42-50	69-91	166-187	243-325
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15-19	19-25	25-28	28-37

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9-13	13-17	15-19	62-83	67-75	75-100
8.	Интегральная подготовка	82-109	109-146	114-137	169-225	250-280	234-312
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Утверждаю
 Директор МБУДО «СПШ»
 Пашнина О.В.



**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ШАХМАТАМ МБУДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
 г. БИРОБИДЖАНА НА 52 НЕДЕЛИ**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		10-16	10-14	6-10	6-8	2-6	2-4
1.	Общая физическая подготовка	30	25	25	30	42	42

2.	Специальная физическая подготовка	-	-	25	30	42	42
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8 - 10	14 - 16	30 - 40	40 - 112	84 - 150	150 - 230
4.	Техническая подготовка	80 - 130	105 - 157	200 - 236	240 - 296	322 - 390	374 - 528
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	120 - 148	140 - 190	276 - 334	316 - 396	416 - 490	506 - 688
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	14	16	22	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	14	16	42	42
8.	Самоподготовка	-	20	40	40	70	70
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664