

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШОР «Молодость»
 Н.Е. Шатохина

Годовой
 учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
 на 2024-2025 тренировочный год
 Волейбол

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Возраст для зачисления						
		8	11		14	
Недельная нагрузка в часах						
		5	6	10	12	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		14		12		6
1.	Общая физическая подготовка	78	85	99	123	84
2.	Специальная физическая подготовка	32	40	73	90	200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	33	60
4.	Техническая подготовка	60	75	124	150	230
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	56	120	131	217
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	10	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	10	14	25
8.	Интегральная подготовка	49	50	62	73	100
Общее количество часов в год		260	312	520	624	936

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШОР «Молодость»
 Н.Е. Шатохина



Годовой
 учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
 на 2024-2025 тренировочный год

Гребля на байдарках и каноэ

№ 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			
		6	6	9	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		11		8		3	1
1.	Общая физическая подготовка	195	170	220	163	191	168
2.	Специальная физическая подготовка	48	54	95	264	470	600
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	66	110	150
4.	Техническая подготовка	54	68	100	64	160	160
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	14	25	45	60
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	20	19	40
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	13	22	45	70
Общее количество часов в год		312	312	468	624	1040	1248

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШОР «Молодость»
 Н.Е. Шатохина



Годовой
 учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
 на 2024-2025 тренировочный год

Тяжелая атлетика

№ 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					
		5	6	10	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка	152	179	240	288	234	275
2.	Специальная физическая подготовка	65	76	162	303	486	699
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	27	69	94	127
4.	Техническая подготовка	35	30	42	54	47	40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	14	22	22	19	15
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	11	22	19	40
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	16	22	37	52
Общее количество часов в год		260	312	520	780	936	1248

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШОР «Молодость»
 Н.Е. Шатохина



Годовой
 учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
 на 2024-2025 тренировочный год
Кикбоксинг

п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12	12	10	10	4	2
1.	Общая физическая подготовка	93	85	104	94	104	104
2.	Специальная физическая подготовка	37	54	68	140	142	198
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	20	44	83	83
4.	Техническая подготовка	104	144	154	207	258	346
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	23	50	99	181	228
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	24	24	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	12	16	40	50
Общее количество часов в год		260	312	416	624	832	1040