


Приложение №3  
к приказу от 29 декабря 2023 г. № 328  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО СПОР "Юность"  
  
Н.Е. Мухгалеева

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2024 год  
по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Учебные группы															Этап совершенствования спортивного мастерства
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					час			
		7-11 лет час	12-15 лет час	1 час	2 час	3 час	1 час	2 час	3 час	4 час	5 час						
1	Общая физической 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	12	14			12					6					
	Минимальный возраст для зачисления	7	12	8			11					14					

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2024 год**  
по виду спорта ГАНДБОЛ

№ ш/п	Разделы спортивной подготовки	Учебные группы									
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		7-11 лет час	12-15 лет час	1 час	2 час	1 час	2 час	3 час	4 час	5 час	
1	Общая физической 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	
<b>Всего часов:</b>		<b>202,5</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>720</b>	
<b>Самостоятельная подготовка</b>		-	-	42	56	70	70	84	98	112	
<b>ИТОГО часов в год:</b>		<b>202,5</b>	<b>270</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	
<b>Максимальный режим тренировочной работы (час/нед.):</b>		4,5	6	6	8	10	10	12	14	16	
<b>Наполняемость групп:</b>		12	12	16	16	12	12	12	14	16	
<b>Минимальный возраст для зачисления</b>		7	12	8	8	10	10	10	10	10	

