



«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора
МБУ «КСШ ГМО»
Т.А. Сухотина

«СОГЛАСОВАНО»
Методический совет
МБУ «КСШ ГМО»
протокол № 21 от 18.08.2021 г.

Муниципальное бюджетное учреждение
«Комплексная спортивная школа
Гурьевского муниципального округ »

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2021 - 2022 учебный год

Гурьевск

Пояснительная записка.

Тренировочный план МБУ «КСШ ГМО» разработан с учетом требований следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;

Приказ министерства Российской Федерации от 07.12.2015 г. № 1121 «об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг»;

Приказ министерства Российской Федерации от 21.02.2013 г. № 73 «об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика»;

Приказ министерства Российской Федерации от 16.04.2018 г. № 348 «об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;

Приказ министерства Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 34 «об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;

Приказ министерства Российской Федерации от 15.07.2015 г. № 741 «об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;

Тренировочный план составлен с учетом санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы спортивной школы.

Продолжительность одного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в академических часах, один академический час соответствует 45 минутам.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия, проводимые с несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к участию в соревнованиях;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Организация занятий по программам спортивной подготовки осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап
- этап высшего спортивного мастерства;
- этап совершенствования спортивного мастерства.

ПАУЭРЛИФТИНГ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10	12-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	4	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	2	1 - 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	12
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208/	312	312	416

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для троеборцев в группе начальной подготовки 1-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	СФП	12	12	14	14	14	14	14	14	12	13	15	14	162
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2		1	9
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для троеборцев в группе начальной подготовки 2-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
2	ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	160
3*	СФП	22	22	24	24	24	22	22	22	21	22	24	23	272
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2		1	9
6	Инструкторская и судейская практика						2	2	2					6
Всего часов		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для троеборцев учебно-тренировочных в группах 1-го и 2-го годов обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
2	ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
3	СФП	34	34	34	34	36	34	34	34	34	35	36	35	414
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2		1	9
6	Инструкторская и судейская практика			2	2		2	2	2					10
Всего часов		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для троеборцев
в тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	29
2	ОФП	13	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	148
3	СФП	56	57	56	56	60	55	55	55	53	55	58	57	674
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2		1	9
6	Инструкторская и судейская практика			4	4		4	4	4	4				24
7	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	52
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблица 6

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для троеборцев
групп спортивного совершенствования 1-го и 2-го годов обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
2	ОФП	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	146
3	СФП	74	74	76	76	76	76	76	76	75	76	79	77	911
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2		1	9
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
7	Восстановительные мероприятия	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	104
Всего часов		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для троеборцев
группы спортивного совершенствования 3-го года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
2	ОФП	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	166
3	СФП	92	91	92	92	91	91	91	91	90	91	93	92	1097
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приемные и переводные испытания	2	2							2	2		1	9
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7	Восстановительные мероприятия	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	104
Всего часов		122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	121	1456

БОКС

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
бокс**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10*	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	15	4-7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728

План распределения тренировочных часов для групп НП (1 год).

Виды	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
подготовки											
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-
ОФП	14	15	16	15	14	14	14	16	15	14	14
СФП	3	5	4	4	5	5	5	4	4	3	3
ТПП	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Зачетные и переводные требования	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
<i>Всего за месяц</i>	22	24	25	24	24	24	24	25	23	23	20
<i>Всего за год</i>	312										

План распределения часов для групп НП (2 год)

Виды	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
подготовки											
Теоретические занятия	-	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-
ОФП	19	19	21	19	19	20	19	19	18	19	19
СФП	7	6	7	9	7	8	7	6	7	6	6
ТПП	7	7	6	7	7	6	8	8	8	6	6
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
Медицинский контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	35	36	37	36	35	36	36	36	36	33	31
<i>Всего за год</i>	387										

План распределения часов для групп УТ

(1 год)

План распределения часов для групп УТ

(5 200)

[illegible]

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	6	8 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	12	4	6 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	2	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1	1 - 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156-260	364-416	468 -624	468-728	468-728

Примерный годовой тренировочный план по тяжелой атлетике на 52 недели

Контрольные испытания	2	4	4	10	10	10
Всего часов	312	468	728	1040	1456	1664
Количество тренировок	156	156	364	468	468	468

Примерный годовой план распределение часов для групп начальной подготовки 1-го обучения

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория		1	2	2	3	2			2	2	2	2	18
ОФП	12	12	12	12	12	10	12	17	13	12	12	10	146
СФП	11	13	13	12	11	12	10	11	13	12	12	12	142
Инструкторская и судейская практика	2		1		1								4
Контрольные испытания	1				1								2
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
Итого	26	26	28	26	28	24	22	28	28	26	26	24	312

Примерный годовой план распределения часов для групп начальной подготовки 2-го обучения

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория	2	2	2		2	2			2	2	2	2	18
ОФП	19	18	19	20	22	18	19	23	18	20	18	18	232
СФП	18	16	18	20	16	16	19	21	16	16	16	20	212
Инструкторская и судейская практика	2		1		1								4
Контрольные испытания	1				1								2
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
Итого	42	36	40	40	42	36	38	44	36	38	36	40	468

**Примерный годовой план распределения часов 1-го, 2-го года обучения
тренировочного этапа подготовки**

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория		2	2	2	2	2			2	2	2	2	18
ОФП	15	14	14	14	16	16	14	15	14	14	15	14	175
СФП	43	44	44	44	42	44	44	45	42	42	43	44	521
Инструкторская и судейская практика	2		2		2			2			2		12
Контрольные испытания	2				2								4
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
Итого	62	60	62	60	64	62	58	62	58	58	62	60	728

**Примерный годовой план распределения часов 3,4-го года обучения тренировочного
этапа подготовки**

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория		2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	26
ОФП	17	17	18	18	16	18	18	19	16	17	17	17	208
СФП	64	64	64	64	64	64	65	65	64	65	64	65	770
Инструкторская и судейская практика	4	3	2		4		2	3	3		3	2	26
Контрольные испытания	3				4				3				10
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
Итого	90	86	86	84	90	84	88	90	88	84	86	86	1040

**Примерный годовой план распределения тренировочных часов этапа
совершенствования спортивного мастерства**

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ОФП	20	21	21	20	21	21	20	21	21	22	21	19	248
СФП	94	95	95	94	95	93	94	95	95	94	95	97	1136
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
Итого	120	122	122	120	122	120	120	122	122	122	122	122	1456

**Примерный годовой план распределения тренировочных часов этапа высшего
спортивного мастерства**

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теория	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	56
ОФП	51	52	51	50	52	51	52	51	51	53	50	51	615
СФП	79	80	80	79	80	77	80	82	80	79	78	83	957
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
Итого	138	140	138	136	140	136	140	140	138	140	136	142	1664

ФУТБОЛ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14	12-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12-14	12-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16	2	4 - 8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	18	1	1 - 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	16
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7	12	12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

План-график
Распределение тренировочных часов на год
8 – лет, ЭНП 1-го года. Нагрузка 6 час. в неделю.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		19	1	1			1	1	1	2	2	1	8	1
	Общая физич. подготовка	74	5	5	6	6	7	8	7	6	6	6	6	6
	Спец. физич. подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Техническая подготовка	162	12	16	14	14	12	12	12	12	12	12	20	14
	Тактическая подготовка	26	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4		3
	Тренировочные игры	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Контр. игры и соревнования													
Практика	Подготовка и сдача нормативов	3								3				
	Итого часов:	293	23	27	26	24	21	23	25	24	26	23	26	25
	Всего часов:	312	24	28	26	24	22	24	26	26	28	24	34	26

План-график
Распределение тренировочных часов на год
9 лет, ЭНП-2 года. Недельная нагрузка 8 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практика	Общая физич. подготовка	87	5	7	7	9	5	7	7	7	9	6	9	9
	Спец. Физич. подготовка	32	1	1	1	3	2	3	3	2	2	2	7	5
	Техническая подготовка	181	14	15	17	14	12	14	12	12	14	12	31	14
	Тактическая подготовка	36	4	5	1	1	2	3	3	4	5	4		4
	Тренировочные игры	30	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4		3
	Контр. игры и соревнования	20	4		4		4		2	2	2	2		
	Подготовка и сдача нормативов	6		3						3				
Итого часов:		392	31	34	32	29	27	29	31	32	35	30	47	35
Всего часов:		416	33	36	34	31	29	31	33	34	37	32	49	37

План-график
Распределение тренировочных часов на год
10 лет, ЭНП-3 года. Недельная нагрузка 9 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2
	Общая физич. подготовка	108	8	8	10	12	6	8	10	8	9	8	12	9
	Спец. Физич. подготовка	27	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3
	Техническая подготовка	197	15	14	22	17	12	15	18	13	15	17	23	16
	Тактическая подготовка	40	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	-	4
	Тренировочные игры	19	-	-	3	3	3		4	3	-	-	-	3
	Контр. игры и соревнования	45	8	6	-	-	3	6	1	4	8	6	-	3
	Подготовка и сдача нормативов	6		3	-	-	-	-	-	3		-	-	-
	Итого часов:	442	37	37	41	37	29	34	39	37	38	37	38	38
	Всего часов:	468	39	39	43	39	31	36	41	39	40	39	42	40

18

План-график
распределение тренировочных часов на год
ТЭ 2-ой год. Недельная нагрузка 12 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		40	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
	Общая физическая подготовка	112	8	8	10	12	8	10	12	8	8	8	10	10
	Спец. Физич. подготовка	60	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	6
	Техническая подготовка	236	20	20	22	24	20	20	18	18	18	18	20	18
	Тактическая подготовка	80	9	7	5	6	5	7	7	6	9	9	10	
	Тренировочные игры	30			4	6	4		6	6				4
	Контр. игры и соревнования	60	10	10			4	8	2	4	10	8		4
	Подготовка и сдача нормативов	6		3						3				
	Итого часов:	584	52	53	46	53	45	50	50	50	50	48	35	52
	Всего часов:	624	56	57	50	56	48	53	53	53	53	51	38	56

Практика

План-график
Распределение тренировочных часов на год
ТЭ 3-ий год. Недельная нагрузка 14 час

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		42	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	6
	Общая физическая подготовка	140	12	10	12	14	8	10	12	10	12	12	14	14
	Спец. Физич. подготовка	62	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	10	5
	Техническая подготовка	274	20	20	24	24	18	22	24	22	22	22	32	24
	Тактическая подготовка	104	10	10	8	9	9	10	10	10	10	10		8
	Тренировочные игры	36			4	7	5		7	7				6
	Контр. игры и соревнования	64	10	9			7	8	3	4	10	9		4
	Подготовка и сдача контрольных нормативов	6		3						3				
	Итого часов:	686	57	57	52	58	51	55	61	61	59	58	56	61
	Всего часов:	728	61	60	55	61	54	58	64	64	62	61	61	67

План-график
распределение тренировочных часов
ТЭ 4-ый год. Нагрузка в неделю 15 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		53	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5
	Общая физическая подготовка	142	12	12	8	8	12	14	14	12	10	10	14	16
	Спец. Физич. подготовка	104	8	7	10	10	8	8	6	7	6	6	18	10
	Техническая подготовка	280	22	22	20	20	20	24	28	28	28	24	20	24
	Тактическая подготовка	91	10	10	5	5	6	6	6	9	12	12		10
Практика	Инструкторская и судейская практика													
	Тренировочная игра	40			8	6	6		7	7				6
	Контр. игры и соревнования	64	10	10			7	8	3	3	10	10		3
	Подготовка и сдача контрольных нормативов	6		3						3				
	Итого часов:	727	62	64	51	49	59	60	64	69	66	62	52	69
	Всего часов:	780	67	69	56	54	63	64	68	73	70	66	56	74

План-график
Распределение тренировочных часов на год
ТЭ 5-ый год. Недельная нагрузка 18 час.

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория		72	5	5	6	7	6	6	6	6	6	6	6	7
	Общая физическая подготовка	162	12	12	10	10	10	14	16	14	14	14	20	16
	Спец. Физич. подготовка	112	8	8	8	10	6	8	10	8	8	8	20	10
	Техническая подготовка	368	30	30	26	26	34	36	34	32	30	30	28	32
	Тактическая подготовка	102	12	9	8	7	8	9	10	7	12	10		10
	Инструкторская и судейская практика													
	Тренировочная игра	48	4	2	10	10	2		6	6				8
Практика	Контр. игры и соревнования	66	10	10			8	8	3	4	10	10		3
	Подготовка и сдача контрольных нормативов	6		3						3				
	Итого часов:	864	76	74	62	63	68	75	79	74	74	72	68	79
	Всего часов:	936	81	79	68	70	74	81	85	80	80	78	74	86

ВОЛЕЙБОЛ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этапы начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ».

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

**План комплектования
распределения программного материала по видам подготовки
на 52 недели (в академических часах)**

№№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	90	112	112	99	99	118	75	83	95	72
2	Специальная физическая подготовка	31	42	42	62	62	75	95	108	121	166
3	Техническая подготовка	66	96	96	125	125	150	174	200	225	240
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	44	66	66	124	124	150	203	233	262	301
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	43	50	50	46	46	56	72	83	93	95
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	38	50	50	64	64	75	109	125	140	166
7	Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	624	728	832	936	1040
8	Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	14	16	18	20

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
по этапам подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520