

**учебный план многолетней подготовки юных спортсменов
отделения футбол**

№ п/п	Разделы подготовки	Группы НП		Группы УТ					Группы СС
		1	2-3	1	2	3	4	5	
1	Общая физическая подготовка	46	56	41	41	52	53	53	75
2	Специальная физическая подготовка	26	26	77	77	83	69	69	81
3	Избранный вид спорта	143	172	228	228	278	366	366	425
4	Теоретическая подготовка	26	31	41	41	51	53	53	53
5	Самостоятельная работа	0	0	15	15	20	31	31	36
6	Восстановительные мероприятия	19	22	29	29	36	52	52	58
7	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>14</i>
8	<i>Количество часов в год</i>	<i>260</i>	<i>312</i>	<i>416</i>	<i>416</i>	<i>520</i>	<i>624</i>	<i>624</i>	<i>728</i>

**учебный план многолетней подготовки юных спортсменов
отделения волейбол**

№ п/п	Разделы подготовки	Группы НП			Группы УТ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	27	34	35	43	43	53	64	65
2	Специальная физическая подготовка	60	67	65	68	74	74	65	85
3	Общая физическая подготовка	38	52	60	64	70	79	80	85
4	Техническая подготовка	46	63	66	66	70	74	82	94
5	Тактическая подготовка	25	27	33	33	45	53	72	87
6	Интегральная подготовка	22	27	30	40	43	51	70	85

7	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	7	5	16	14
8	Соревновательная подготовка	15	27	29	31	40	50	77	82
9	Экзамены и контрольные испытания	10	10	10	10	10	10	8	8
10	Восстановительные мероприятия	0	0	0	16	22	21	37	47
11	Самостоятельная работа	27	33	36	40	44	50	52	76
	<i>Количество часов в неделю</i>	5	7	7	8	9	10	12	14
	<i>Количество часов в год</i>	260	364	364	416	468	520	624	728

**учебный план многолетней подготовки юных спортсменов
отделения баскетбол**

№ п/п	Разделы подготовки	Группы НП			Группы УТ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	27	34	35	43	43	53	64	65
2	Специальная физическая подготовка	60	67	65	68	74	74	65	85
3	Общая физическая подготовка	38	52	60	64	70	79	80	85
4	Техническая подготовка	46	63	66	66	70	74	82	94
5	Тактическая подготовка	25	27	33	33	45	53	72	87
6	Интегральная подготовка	22	27	30	40	43	51	70	85
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	7	5	16	14
8	Соревновательная подготовка	15	27	29	31	40	50	77	82
9	Экзамены и контрольные испытания	10	10	10	10	10	10	8	8
10	Восстановительные мероприятия	0	0	0	16	22	21	37	47
11	Самостоятельная работа	27	33	36	40	44	50	52	76
	<i>Количество часов в неделю</i>	5	7	7	8	9	10	12	14
	<i>Количество часов в год</i>	260	364	364	416	468	520	624	728

**учебный план многолетней подготовки юных спортсменов
отделения бокс**

№ п/п	Разделы подготовки	Группы НП			Группы УТ		
		1	2	3	1	2	3
1	Теоретическая подготовка	18	20	24	29	26	18
2	Специальная физическая подготовка	70	135	167	208	182	70
3	Общая физическая подготовка	128	156	151	173	168	128
4	Техническая подготовка	46	63	66	66	70	74
5	Тактическая подготовка	25	27	33	33	45	53
6	Инструкторская и судейская практика	5	6	8	14	10	5
7	Экзамены и контрольные испытания	6	6	8	8	8	6
8	Соревновательная подготовка	15	27	29	31	40	50
9	Восстановительные мероприятия	0	0	0	24	24	36
10	Самостоятельная работа	27	33	36	40	44	50
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	9	9	10	12	14
	<i>Количество часов в год</i>	312	468	468	460	520	728

**учебный план многолетней подготовки юных спортсменов отделения
пауэрлифтинг**

№ п/п	Разделы подготовки	Группы НП		Группы УТ			
		1	2	1	2	3	4
1	Теоретическая подготовка	28	22	23	28	32	37
2	Общая и специальная физическая подготовка	83	125	161	193	226	258
3	Избранный вид спорта	124	166	230	276	354	404
4	Другие виды спорта и подвижные игры	41	55	46	55	32	37
5	Интегральная подготовка	22	27	40	43	51	70
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	5	7	5	16
7	Соревновательная подготовка	15	27	31	40	50	77
8	Экзамены и контрольные испытания	10	10	10	10	10	8
9	Восстановительные мероприятия	0	0	16	22	21	37
10	Самостоятельная работа	27	33	40	44	50	52
	<i>Количество часов в неделю</i>	6	8	10	12	14	16
	<i>Количество часов в год</i>	312	416	520	624	728	832