# У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н «СДЮСШОР с.Каякент»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **Первого года** | **Свыше года** | **До двух лет** | | **Свыше двух лет** |  |  |
| **1.** | **Общая физическая**  **подготовка** | **167** | **188** | **172** | | **258** | **231** | **645** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **60** | **128** | **141** | | **319** | **434** | **331** |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | **60** | **115** | **252** | | **371** | **637** | **529** |
| **4.** | **Теоретическая и психологическая подготовка** | **17** | **29** | **51** | | **84** | **146** | **151** |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** | | | | | | |
| **6.** | **Участие в соревнованиях:** | | | | | | | |
| **контрольные** | **Вне сетки расписания, по договорённости** | | | | | | |
| **отборочные** | **Согласно календарному плану спортивных мероприятий** | | | | | | |
| **основные** | **Согласно календарному плану спортивных мероприятий** | | | | | | |
| **главные** | **Согласно календарному плану спортивных мероприятий** | | | | | | |
| **Соревновательных схваток** | **Согласно календарному плану спортивных мероприятий** | | | | | | |
| **7.** | **Врачебный и медицинский контроль** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** | | | | | | |
| **8.** | **Контрольные испытания** | **4** | **4** | | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **9.** | **Переводные испытания** | **4** | **4** | | **4** | **4** | **4** | **4** |
|  | **Всего часов: в неделю** | **6** | **9** | | **12** | **20** | **28** | **32** |
|  | **в год** | **312** | **468** | | **624** | **1040** | **1456** | **1664** |
|  | **Количество тренировок:** | | | | | | |  |
|  | **в неделю** | **3-4** | **3-5** | | **6** | **9-12** | **9-14** | **9-14** |
| **в год** | | **208** | **260** | | **312** | **624** | **728** | **728** |

Учебный план разработан с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК «СДЮСШОР с.Каякент»**

**распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Виды подготовки** | **Всего часов** |  | **Месяцы** | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1.** | **Общая физическая**  **подготовка** | **167** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **15** | **15** | **15** | **12** | **14** | **13** | **13** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **60** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **3.** | **Техническо-тактическая подготовка** | **60** |  | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **7** | **7** |
| **4.** | **Теоретическая, психологическая подготовка** | **17** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **1** |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** | | | | | | | | | | | | |
| **6.** | **Соревнования** | **Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности** | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |  |
| **8.** | **Переводные испытания** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  | **-** |  |
|  | **Всего часов: в год** | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки свыше года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Виды подготовки** | **Всего часов** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1.** | **Общая физическая**  **подготовка** | **188** | **14** | **15** | **15** | **16** | **16** | **17** | **17** | **16** | **14** | **17** | **15** | **14** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **128** | **10** | **11** | **11** | **11** | **10** | **10** | **10** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| **3.** | **Техническо-тактическая подготовка** | **115** | **8** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **9** | **9** | **9** | **10** |
| **4.** | **Теоретическая, психологическая подготовка** | **29** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **4** | **4** |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** | | | | | | | | | | | | |
| **6.** | **Соревнования** | **Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности** | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** | **Переводные испытания** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
|  | **Всего часов: в год** | **468** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов для групп тренировочного этапа до двух лет подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Виды подготовки** | **Всего часов** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1.** | **Общая физическая**  **подготовка** | **172** | **14** | **14** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **14** | **13** | **14** | **14** | **14** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **141** | **11** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **10** | **12** | **12** | **12** |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | **252** | **21** | **21** | **21** | **21** | **20** | **20** | **20** | **21** | **21** | **22** | **22** | **22** |
| **4.** | **Теоретическая, психологическая подготовка** | **51** | **2** | **5** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** | | | | | | | | | | | | |
| **6.** | **Соревнования** | **Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности** | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** | **Переводные испытания** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
|  | **Всего часов: в год** | **624** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов для групп тренировочного этапа свыше двух лет подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Виды подготовки** | **Всего часов** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1.** | **Общая физическая**  **подготовка** | **258** | **21** | **21** | **21** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **21** | **21** | **21** | **22** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **319** | **26** | **26** | **26** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **26** | **27** | **27** | **26** |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | **371** | **29** | **32** | **32** | **31** | **31** | **31** | **31** | **31** | **30** | **31** | **31** | **31** |
| **4.** | **Теоретическая, психологическая подготовка** | **84** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **6** | **7** | **7** | **8** |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** | | | | | | | | | | | | |
| **6.** | **Соревнования (игры)** | **Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности** | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** | **Переводные испытания** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
|  | **Всего часов: в год** | **1040** | **87** | **86** | **86** | **87** | **87** | **87** | **87** | **87** | **87** | **86** | **86** | **87** |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов для групп этапа подготовки совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Виды подготовки** | **Всего часов** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1.** | **Общая физическая**  **подготовка** | **231** | **19** | **19** | **19** | **20** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **20** | **20** | **19** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **434** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **37** | **37** | **36** | **36** | **36** | **36** |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | **637** | **52** | **54** | **54** | **53** | **53** | **53** | **53** | **53** | **52** | **53** | **53** | **54** |
| **4.** | **Теоретическая, психологическая подготовка** | **146** | **10** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **12** | **10** | **12** | **12** | **12** |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** | | | | | | | | | | | | |
| **6.** | **Соревнования (игры)** | **Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности** | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** | **Переводные испытания** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
|  | **Всего часов: в год** | **1456** | **121** | **122** | **122** | **122** | **122** | **121** | **122** | **121** | **121** | **121** | **121** | **121** |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**распределения учебных часов для групп этапа подготовки высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Виды подготовки** | **Всего часов** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **1.** | **Общая физическая**  **подготовка** | **645** | **53** | **54** | **54** | **54** | **54** | **53** | **54** | **54** | **53** | **54** | **54** | **54** |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | **331** | **27** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | **27** | **28** | **26** | **28** | **27** | **28** |
| **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | **529** | **43** | **44** | **44** | **44** | **44** | **45** | **45** | **45** | **43** | **44** | **44** | **44** |
| **4.** | **Теоретическая, психологическая подготовка** | **151** | **12** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **12** | **12** | **12** | **13** | **12** |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** | | | | | | | | | | | | |
| **6.** | **Соревнования (игры)** | **Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности** | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Контрольные испытания** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** | **Переводные испытания** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
|  | **Всего часов: в год** | **1664** | **139** | **139** | **139** | **139** | **139** | **139** | **139** | **139** | **138** | **138** | **138** | **138** |