

УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТ) содержит две отдельные составляющие начальной специализации (до 2 лет занятий) и углубленной (3-5 лет). Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

Режим работы на каждом этапе спортивной подготовки определяется нормативно-правовыми документами регулирующими деятельность спортивных школ.

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ на 2019-2020 учебный год

Учебный план тренировочных занятий МКУ ДО «ДЮСШ Кулинского МР» на 2019-2020 учебный год

Отделение Вольная борьба

Разделы подготовки	ЭТАП ПОДГОТОВКИ							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теоретическая подготовка	10	13	13	18	30	30	30	30
Общая физическая подготовка	47	135	135	140	162	220	283	346
Специальная физическая	47	135	135	184	190	200	210	220
Тактико-техническая	30	50	50	90	100	110	115	120
Участие в соревнованиях	4	16	16	24	42	42	42	42
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	10	16	22	28
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия, психологическая, воспитательная	10	25	25	40	50	50	50	50
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	252	378	378	504	588	672	756	840

Отделение Волейбол

№	Раздел подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	15	15	25	25	25
2	ОФП	92	100	98	123	123	107	107	107
3	СФП	50	58	60	80	80	90	90	90
4	Техническая подготовка	26	35	35	40	40	95	95	95

5	Тактическая подготовка	30	35	35	40	40	95	95	95
6	Учебные, тренировочные игры	20	30	30	36	36	40	40	40
7	Контрольные игры, соревнования	10	10	10	21	21	22	22	22
8	Инструкторская, судейская практика	-	-	-	5	5	10	10	10
9	Переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4
10	Восстанов-е, психологическая, воспитательная работа	10	12	12	14	14	16	16	16
ИТОГО: час/год		252	294	294	378	378	504	504	504

Отделение Спортивная акробатика

Раздел подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теоретическая подготовка	6	10	10	20	20	30	30	30
Общая физическая	72	57	57	98	98	300	300	300
Специальная физическая	30	57	57	99	99	177	177	177
Техническая подготовка	10	10	10	20	20	50	50	50
Тактическая подготовка	10	10	10	20	20	50	50	50
Учебные, контрольные игры	5	5	5	5	5	5	5	5
Соревновательная	5	10	10	10	10	10	10	10
Инструкторская, судейская	-	-	-	6	10	16	26	30
Переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4
Восстанов-е психологическая, воспитательная работа	10	15	15	20	20	30	30	30
ИТОГО: час/год	252	378	378	504	504	672	672	672

