

**Приложение № 2**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «пляжный волейбол»  
КШВСМ»

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	70-87	90-121	125-131	125-140
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	30-40	44-58	78-81	100-131	215-262	262-316
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	-	26-31	62-93	47-125	62-83
4.	Техническая подготовка (всего часов)	56-75	72-104	140-143	174-262	262-287	349-416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	37-37	62-62	94-156	112-168	187-250	250-332
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	-	5-6	6-9	9-50	12-16

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-9	3-4	5-6	12-37	37-50	62-83	
8.	Интегральная подготовка (всего часов)	44-59	47-62	52-62	62-93	93-124	212-283	
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>расчет</b>	<b>239-307</b>	<b>334-411</b>	<b>525-616</b>	<b>653-933</b>	<b>943-1248</b>	<b>1321-1645</b>
		<b>норматив ФССП</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-624</b>	<b>624-936</b>	<b>936-1248</b>	<b>1248-1664</b>

**Примечание:** теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «пляжный волейбол».

**Ожидаемый результат:** результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*), результаты участия в спортивных соревнованиях.