

**Учебный план**  
**учебно-тренировочной и соревновательной деятельности**  
**в группах ДЮСШ №2**

**1. Отделение волейбола**

№	Разделы подготовки	Группа НП 1-го года	Группа НП свыше 1 года	Группа УТ до 2-х лет	Группа УТ свыше 2-х лет
1	Теоретическая	6	12	16	20
2	Общая физическая	80	100	80	100
3	Специальная физическая	40	60	80	110
4	Технико-тактическая	100	110	120	150
5	Игровая(участие в соревнованиях)	44	58	144	252
6	Контрольные испытания	12	12	12	12
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	16
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>264</b>	<b>352</b>	<b>462</b>	<b>660</b>

**2. Отделение плавания**

№	Разделы подготовки	Группа НП 1-го года	Группа НП свыше 1 года	Группа УТ до 2-х лет	Группа УТ свыше 2-х лет
1	Теоретическая	6	12	18	20
2	Общая физическая	152	158	200	250
3	Технико-тактическая	100	170	228	362

4	Участие в соревнованиях)	6	12	14	18
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	10
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>264</b>	<b>352</b>	<b>462</b>	<b>660</b>

### 3. Отделение спортивной борьбы

№	Разделы подготовки	Группа НП 1-го года	Группа НП свыше 1 года	Группа УТ до 2-х лет	Группа УТ свыше 2-х лет
1	Теоретическая	6	12	16	20
2	Общая физическая	80	100	160	220
3	Специальная физическая	40	70	90	140
4	Технико-тактическая	100	120	150	190
5	Участие в соревнованиях	4	18	28	64
6	Контрольные испытания	12	12	12	12
7	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	14
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>264</b>	<b>352</b>	<b>462</b>	<b>660</b>