

Директор МБУ ДО «СШОР по волейболу А.Савина»

«Утверждаю»



И.А. Орешин

ГODOVОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2026-2027 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 г.						
Виды подготовки	Этапы и годы спортивной 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	12-14-16	18-24	24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	2	2	3	3	4	4
Годовая учебная нагрузка по этапам обучения						
Общая физическая подготовка	86-84	85-113	110-131	122-110-108	80-100	100-120
Специальная физическая подготовка	26-41	40-54	73-88	88-112-126	187-190	244-250
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-31	40-50-70	75-160	110-180
Техническая подготовка	52-75	75-100	124—150	150-182-208	220-250	260-350
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-43	56-75	110-131	135-164-190	187-268	270-364
Инструкторская и судейская практика	-	-	5-6	6-7-10	10-50	30-60
Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	6-7	7-12	8-16-20	50-70	70-140
Интегральная подготовка	40-60	50-67	65-75	75-87-100	127-160	164-200
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728-832	936-1248	1248-1664



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО СШОР
по волейболу А. Савина

И.А. Орешин

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Спортивно-оздоровительные группы.

Раздел (вид подготовки)	Количество часов
Общая физическая подготовка	100
Специальная физическая подготовка	31
Техническая подготовка	61
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5
Интегральная подготовка	46
	Всего : 276 часов в год