



Утверждаю
 Директор МБУДО СШ №2
 «Ювента»
 Н.Н. Иванина

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5 час	6 час	10 час	12 час	18 час	24 час	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Минимальная наполняемость групп (человек)						
		14	14	12	12	6	6	
		Не устанавливается						
1.	Общая физическая подготовка	63	78	100	97	65	85	133
2.	Специальная физическая подготовка	26	35	62	84	190	249	333
3.	Участие в спортивных соревнованиях			30	50	93	125	217
4.	Техническая подготовка	56	70	120	123	190	262	333
5.	Тактическая подготовка	8	16	30	40	60	85	130

6.	Теоретическая подготовка	10	16	30	40	37	46	60
7.	Интегральная подготовка	36	42	46	56	83	115	166
8.	Психологическая подготовка	7	17	30	40	75	92	143
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	8	10	10
10.	Инструкторская практика			5	6	6	12	16
11.	Судейская практика			5	7	6	13	17
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4	7	10	10	40
13.	Самостоятельная подготовка	23	32	52	62	93	124	166
14.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	8	20	20	66
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936	1248	1664

Учебно-тренировочный план составлен на 52 недели.