Учебно-тренировочный план по виду спорта «Волейбол»

УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«СШОР «Торпедо» МГО
В.А. Истомин
«___» _____ 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
		Недельная нагрузка в часах										
		6	**8**	**10**	**12**	**14**	**16**	**18**	**20**	**22**	**24**	**24-32**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**
		Наполняемость групп										
		14	**14**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**6**	**6**	**6**	**4**
1	Общая физическая подготовка	92	120	104	124	146	124	140	84	92	100	100-134
2	Специальная физическая подготовка	36	52	72	88	102	124	140	228	252	274	244-332
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	52	62	72	84	94	62	68	74	74-100
4	Техническая подготовка	69	90	122	148	172	202	232	260	286	312	276-364
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	64	100	118	138	170	188	228	252	274	276-366
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	8	8	18	20	20	22	26	26-34
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	12	12	16	18	20	52	56	62	100-134
8	Интегральная подготовка	58	78	52	64	74	92	102	106	116	126	152-200
	Общее количество часов в год	**312**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**	**1144**	**1248**	**1248-1664**

Учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки 1-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	92
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	69
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9
8	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	58
	ИТОГО	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки 2 и 3-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**120**
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	**52**
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	8	**90**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	**64**
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
8	Интегральная	6	6	6	6	7	7	7	6	6	7	7	7	**78**

	подготовка													
	ИТОГО	**34**	**34**	**34**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**416**

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 1-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	**104**
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	**72**
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	**52**
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	**122**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	**100**
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	**6**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
8	Интегральная подготовка	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	**52**
	ИТОГО	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**44**	**44**	**44**	**44**	**520**

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 2-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10	124
2	Специальная физическая подготовка	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	62
4	Техническая подготовка	12	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	148
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	118
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8
7	Медицинские, Медико-биологические,	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
8	Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	64
	ИТОГО	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 3-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	**146**
2	Специальная физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	**102**
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	7	7	7	5	5	5	5	5	7	7	7	**72**
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	15	15	15	15	14	14	14	14	**172**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	11	12	12	12	12	11	11	12	11	11	11	**138**
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	**8**
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	**16**
8	Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	7	6	7	6	6	6	**74**
	ИТОГО	**60**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**60**	**60**	**60**	**728**

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 4-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10	124
2	Специальная физическая подготовка	10	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	124
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	5	5	5	5	5	5	9	9	9	84
4	Техническая подготовка	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	202
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	14	14	170

6	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	18
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	18
8	Интегральная подготовка	7	6	5	9	9	9	9	9	9	6	7	7	92
	ИТОГО	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**70**	**70**	**70**	**70**	**832**

Учебно-тренировочный план
(этап спортивной специализации) 5-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11.	12	12	12	12	12	12	12	12	11	140
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	140
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	10	10	9	6	5	5	5	8	9	9	9	94
4	Техническая подготовка	19	19	19	19	20	20	20	20	19	19	19	19	232
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	16	15	16	16	16	16	15	15	15	16	188
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	20
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	20
8	Интегральная подготовка	9	8	9	8	9	9	9	9	8	8	8	8	102
	ИТОГО	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**936**

Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	2	2	2	2	3	3	8	8	62
4	Техническая подготовка	21	21	21	21	23	22	22	22	22	22	22	21	260

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2	20
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	52
8	Интегральная подготовка	7	7	7	7	10	11	11	11	11	10	7	7	106
	ИТОГО	**86**	**86**	**86**	**86**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**1040**

Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	92
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	3	3	3	3	3	5	8	8	68
4	Техническая подготовка	23	23	23	23	24	24	25	25	25	25	23	23	286
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	22
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	56
8	Интегральная подготовка	9	9	9	9	11	11	10	10	11	9	9	9	116
	ИТОГО	**95**	**95**	**95**	**95**	**95**	**95**	**95**	**95**	**96**	**96**	**96**	**96**	**1144**

Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	100

2	Специальная физическая подготовка	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	274
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	3	3	3	3	3	5	9	9	74
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	21	21	21	24	23	24	25	26	24	21	22	274
6	Инструкторская и , судейская практика	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	26
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	62
8	Интегральная подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	10	10	126
	ИТОГО	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**1248**

Учебно-тренировочный план
Этап высшего спортивного мастерства1-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	100
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	20	20	20	20	20	20	20	20	244
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	3	3	3	3	3	5	9	9	74
4	Техническая подготовка	21	22	22	21	25	25	24	24	24	24	22	22	276
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	21	21	22	26	23	24	25	24	24	22	22	276
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	26
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	100
8	Интегральная подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	13	13	13	13	152
	ИТОГО	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**1248**

Учебно-тренировочный план
Этап высшего спортивного мастерства 2-го и более года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	11	11	134
2	Специальная физическая подготовка	28	28	27	27	28	27	27	28	29	28	28	27	332
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	12	12	12	5	5	5	5	5	6	11	11	100
4	Техническая подготовка	30	30	30	30	30	32	32	30	30	30	30	30	364
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	30	30	30	31	31	31	31	31	31	30	30	366
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	11	10	10	12	12	12	12	11	12	10	11	134
8	Интегральная подготовка	16	16	16	16	17	17	17	18	18	17	16	16	200
	ИТОГО	**138**	**139**	**138**	**138**	**138**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**1664**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908388

Владелец Колоколов Артем Николаевич

Действителен С 09.10.2024 по 09.10.2025