

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

«Утверждаю»
И.о.директора ГБУ ДО
«Спортивная школа
олимпийского резерва
№ 2 Белгородской области»
С.А.Брусенцев



_____ 2024 года.

«Принято»
на тренерском совете

№ ___ от _____ 2024года

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН "ВОЛЕЙБОЛ"

НА 2024 ГОД



г. Белгород - 2024

Учебно-тренировочный план "волейбол"

		ЭНП			УТЭ				ЭССМ	ЭВСМ	
		до года	свыше года		До трёх лет		Свыше трёх лет				
№ п/п Виды подготовки		сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)									
		3			3-5			не устанавливается			
		недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	10	10	12	12	18	24
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		наполняемость групп (чел.) - не ниже показателя минимального									
		14	14	14	12	12	12	12	12	6	6
<i>Соотношение объемов (%)</i>		28%	29%	29%	24%	20%	18%	15%	16%	8%	7%
1	Общая физическая подготовка	66	90	121	125	104	94	94	100	75	87
<i>Соотношение объемов (%)</i>		13%	14%	14%	13%	15%	15%	14%	14%	21%	20%
2	Специальная физическая подготовка	30	44	59	67	78	78	87	87	197	250
<i>Соотношение объемов (%)</i>		0%	0%	0%	9%	10%	14%	13%	14%	10%	14%
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	47	52	72	81	87	94	175
<i>Соотношение объемов (%)</i>		24%	23%	25%	24%	24%	23%	23%	24%	23%	23%
4	Техническая подготовка	56	72	104	125	125	120	144	150	215	287
<i>Соотношение объемов (%)</i>		15%	15%	15%	18%	19%	18%	19%	18%	20%	20%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	47	62	94	99	94	119	112	187	250
<i>Соотношение объемов (%)</i>		0%	0%	0%	1%	1%	1%	2%	2%	1%	1%
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	5	5	12	13	9	12
<i>Соотношение объемов (%)</i>		3%	2%	2%	1%	1%	1%	2%	2%	5%	5%
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	7	6	8	5	5	5	12	13	47	62
<i>Соотношение объемов (%)</i>		17%	17%	15%	10%	10%	10%	12%	10%	12%	10%
8	Интегральная подготовка	40	53	62	52	52	52	75	62	112	125
<i>Соотношение объемов (%)</i>		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	520	624	624	936	1248

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20	8-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16	21-23	19-21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15	5-15	5-17
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28	23-28	20-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30	20-32	20-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6	5-10
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15	10-15	10-17

Этапный норматив	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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664