



Д.Э. Гурцкая
20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
в МБУ ДО СШ №18 г. Сочи**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)									
		НП-1		НП-2		НП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Часов в неделю	4,5		6		6		10		10		10		12		12	
2.	Наполняемость групп (чел.)	14-28		14-28		14-28		12-24		12-24		12-24		12-24		12-24	
3.	Общая физическая подготовка	69	28-30	82	27-28	82	27-28	105	18-24	105	18-24	105	18-24	106	15-20	106	15-20
4.	Специальная физическая подготовка	29	11-13	40	12-14	40	12-14	73	13-15	73	13-15	73	13-15	94	14-16	94	14-16
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	10	5-14	10	5-14	10	5-14	50	5-15	50	5-15
6.	Техническая подготовка	54	22-24	75	23-25	75	23-25	127	23-27	127	23-27	127	23-27	128	23-28	128	23-28
7.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	34	12-16	58	15-20	56	15-20	117	18-25	117	18-25	117	18-25	137	18-30	137	18-30
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	11	1-3	11	1-3	11	1-3	14	1-4	14	1-4
9.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	6	1-3	6	1-3	6	1-3	12	1-4	12	1-4	12	1-4	8	2-4	8	2-4
10.	Интегральная подготовка	42	17-19	51	15-17	53	15-17	65	10-14	65	10-14	65	10-14	87	10-15	87	10-15
11.	Итого (ч)*	234	100	312	100	312	100	520	100	520	100	520	100	624	100	624	100

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
для групп начального этапа спортивной подготовки на 2024 год,
до 1 года обучения (НП-1)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год		Количе ство %	
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	5	2,1	6	2,6	6	2,6	6	2,6	6	2,6	6	2,6	5	2,1	5	2,1	6	2,6	6	2,6	6	2,6	6	2,6	69		30	
2	Специальная физическая подготовка	2	0,9	3	1,3	3	1,3	3	1,3	3	1,3	1	0,4	1	0,4	1	0,4	3	1,3	3	1,3	3	1,3	3	1,3	29		13	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	4	1,7	5	2,1	5	2,1	5	2,1	5	2,1	4	1,7	3	1,3	3	1,3	5	2,1	5	2,1	5	2,1	5	2,1	54		23	
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	2	0,9	4	1,7	4	1,7	4	1,7	3	1,3	1	0,4	1	0,4	1	0,4	3	1,3	4	1,7	4	1,7	3	1,3	34		15	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	1	0,4	-	-	-	-	2	0,9	-	-	-	-	1	0,4	-	-	-	-	2	0,9	6		3	
8	Интегральная подготовка	3	1,3	3	1,3	3	1,3	3	1,3	4	1,7	4	1,7	4	1,7	3	1,3	3	1,3	4	1,7	4	1,7	4	1,7	42		18	
9	Итого (ч)*	16	6,9	21	9	22	9,4	21	9	21	9,0	18	7,7	14	5,9	13	5,5	21	9,0	22	9,4	22	9,4	23	9,9	234		100	

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



Д.Э. Гурцкая

20 г

2-ой год обучения (НП-2)

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	6	1,9	6	1,9	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	82	26
2	Специальная физическая подготовка	3	1,0	3	1,0	4	1,3	4	1,3	4	1,3	3	1,0	3	1,0	3	1,0	3	1,0	3	1,0	4	1,3	3	1,0	40	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	6	1,9	7	2,2	7	2,2	7	2,2	6	1,9	6	1,9	6	1,9	5	1,6	7	2,2	6	1,9	6	1,9	6	1,9	75	24
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	58	19
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	2	0,6	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,6	-	-	-	-	-	-	2	0,6	6	2
8	Интегральная подготовка	3	1	4	1,3	4	1,3	4	1,3	4	1,3	4	1,3	4	1,3	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	51	17
9	Итого (ч)*	22	7,1	25	8	29	9,2	27	8,6	26	8,3	25	8	25	8	25	8	27	8,6	26	8,3	27	8,6	28	8,9	312	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
для групп начального этапа спортивной подготовки на 2024 год,
3-ий год обучения (НП-3)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	6	1,9	6	1,9	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	7	2,2	82	26
2	Специальная физическая подготовка	3	1,0	3	1,0	4	1,3	4	1,3	4	1,3	3	1,0	3	1,0	3	1,0	3	1,0	3	1,0	4	1,3	3	1,0	40	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	6	1,9	7	2,2	7	2,2	7	2,2	6	1,9	6	1,9	6	1,9	5	1,6	7	2,2	6	1,9	6	1,9	6	1,9	75	24
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	4	1,3	4	1,3	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	56	18
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	-	-	-	-	2	0,6	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0,6	-	-	-	-	-	-	2	0,6	6	2
8	Интегральная подготовка	4	1,3	4	1,3	4	1,3	4	1,3	4	1,3	4	1,3	5	1,6	4	1,3	5	1,6	5	1,6	5	1,6	5	1,6	53	17
9	Итого (ч)*	23	7,4	24	7,7	28	8,9	27	8,6	26	8,3	25	8	26	8,3	25	8	27	8,6	26	8,3	27	8,6	28	8,9	312	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
1-ый год обучения (УТЭ-1)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%		
1	Общая физическая подготовка	8	1,5	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	8	1,5	8	1,5	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	105	20
2	Специальная физическая подготовка	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	5	1,0	6	1,2	7	1,4	7	1,4	6	1,2	73	14
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	4	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,6	3	0,6	-	-	-	-	10	2
4	Техническая подготовка	9	1,7	11	2,1	11	2,1	11	2,1	11	2,1	11	2,1	11	2,1	10	1,9	10	1,9	10	1,9	11	2,1	11	2,1	127	24
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	9	1,7	9	1,7	10	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	9	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	117	22
6	Инструкторская и судейская практика	1	0,2	1	0,2	-	-	-	-	1	0,2	2	0,4	2	0,4	2	0,4	-	-	1	0,2	1	0,2	-	-	11	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	0,4	-	-	-	-	-	-	1	0,2	2	0,4	2	0,4	-	-	2	0,4	-	-	3	0,6	-	-	12	2
8	Интегральная подготовка	5	1,0	5	1,0	5	1,0	5	1,0	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	5	1	5	1,0	5	1,0	65	13
9	Итого (ч)*	40	7,7	41	7,9	45	8,7	41	7,9	44	8,5	45	8,7	45	8,7	41	8,1	46	8,9	45	8,7	46	8,9	41	7,9	520	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
2-ой год обучения (УТЭ-2)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	8	1,5	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	8	1,5	8	1,5	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	105	20
2	Специальная физическая подготовка	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	5	1,0	6	1,2	7	1,4	7	1,4	6	1,2	73	14
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	4	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,6	3	0,6	-	-	-	-	10	2
4	Техническая подготовка	9	1,7	11	2,1	11	2,1	11	2,1	11	2,1	11	2,1	11	2,1	10	1,9	10	1,9	10	1,9	11	2,1	11	2,1	127	24
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	9	1,7	9	1,7	10	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	9	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	117	22
6	Инструкторская и судейская практика	1	0,2	1	0,2	-	-	-	-	1	0,2	2	0,4	2	0,4	2	0,4	-	-	1	0,2	1	0,2	-	-	11	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	0,4	-	-	-	-	-	-	1	0,2	2	0,4	2	0,4	-	-	2	0,4	-	-	3	0,6	-	-	12	2
8	Интегральная подготовка	5	1,0	5	1,0	5	1,0	5	1,0	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	5	1	5	1,0	5	1,0	65	13
9	Итого (ч)*	40	7,7	41	7,9	45	8,7	41	7,9	44	8,5	45	8,7	45	8,7	41	8,1	46	8,9	45	8,7	46	8,9	41	7,9	520	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

МБУ ДО
СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
3-ий год обучения (УТЭ-3)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	8	1,5	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	8	1,5	8	1,5	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	9	1,7	105	20
2	Специальная физическая подготовка	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	5	1,0	6	1,2	7	1,4	7	1,4	6	1,2	73	14
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	4	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,6	3	0,6	-	-	-	-	10	2
4	Техническая подготовка	9	1,7	11	2,1	11	2,1	11	2,1	11	2,1	11	2,1	11	2,1	10	1,9	10	1,9	10	1,9	11	2,1	11	2,1	127	24
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	9	1,7	9	1,7	10	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	9	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	10	1,9	117	22
6	Инструкторская и судейская практика	1	0,2	1	0,2	-	-	-	-	1	0,2	2	0,4	2	0,4	2	0,4	-	-	1	0,2	1	0,2	-	-	11	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	0,4	-	-	-	-	-	-	1	0,2	2	0,4	2	0,4	-	-	2	0,4	-	-	3	0,6	-	-	12	2
8	Интегральная подготовка	5	1,0	5	1,0	5	1,0	5	1,0	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	6	1,2	5	1	5	1,0	5	1,0	65	13
9	Итого (ч)*	40	7,7	41	7,9	45	8,7	41	7,9	44	8,5	45	8,7	45	8,7	41	8,1	46	8,9	45	8,7	46	8,9	41	7,9	520	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__г

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на 2024 год,
5-ый год обучения (УТЭ-5)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Общее количество часов в год	Количе ство %
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	8	1,3	9	1,4	9	1,4	9	1,4	9	1,4	9	1,4	9	1,4	8	1,3	9	1,4	9	1,4	9	1,4	9	1,4	106	17
2	Специальная физическая подготовка	7	1,1	8	1,3	8	1,3	8	1,3	8	1,3	8	1,3	8	1,3	7	1,1	8	1,3	8	1,3	8	1,3	8	1,3	94	15
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	1,6	10	1,6	10	1,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1,6	10	1,6	-	-	50	8
4	Техническая подготовка	11	1,8	10	1,6	10	1,6	10	1,6	11	1,8	11	1,8	11	1,8	9	1,4	10	1,6	11	1,8	12	1,9	12	1,9	128	21
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	10	1,6	12	1,9	12	1,9	12	1,9	11	1,8	10	1,6	11	1,8	11	1,8	12	1,9	12	1,9	12	1,9	12	1,9	137	22
6	Инструкторская и судейская практика	2	0,3	-	-	-	-	-	-	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	2	0,3	-	-	-	-	2	0,3	14	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	0,3	-	-	-	-	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,2	-	-	-	-	2	0,3	-	-	8	2
8	Интегральная подготовка	6	1,0	7	1,1	7	1,1	7	1,1	8	1,3	8	1,3	8	1,3	7	1,1	8	1,3	7	1,1	7	1,1	7	1,1	87	14
9	Итого (ч)*	45	7,4	56	8,9	56	8,9	57	9,1	50	8,1	49	7,9	50	8,1	45	7,2	49	7,8	57	9,1	60	9,5	50	7,9	624	100

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*