

Утверждаю  
 Директор МБУ ДО СШ № 1 г.Ставрополя



Н.В. Трофимов  
 20 24 г.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол» на 2025 уч.год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28		12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	70	84	99	100	75
2.	Специальная физическая подготовка	31	44	73	94	197
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	50	84
4.	Техническая подготовка	54	78	130	156	225
5.	Тактическая подготовка	12	22	57	75	122
6.	Теоретическая подготовка	12	16	16	19	19
7.	Психологическая подготовка	7	9	26	31	56
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	6	9
9.	Инструкторская практика	-	-	5	6	9
10.	Судейская практика	-	-	5	6	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6	9
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	6	19
13.	Интегральная подготовка	42	50	58	69	103
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол» на 2025 уч.год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28		12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	30%	27%	19%	16%	8%
2.	Специальная физическая подготовка	13%	14%	14%	15%	21%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7%	8%	9%
4.	Техническая подготовка	23%	25%	25%	25%	24%
5.	Тактическая подготовка	5%	7%	11%	12%	13%
6.	Теоретическая подготовка	5%	5%	3%	3%	2%
7.	Психологическая подготовка	3%	3%	5%	5%	6%
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%	1%	1%	1%	1%
9.	Инструкторская практика	-	-	1%	1%	1%
10.	Судейская практика	-	-	1%	1%	1%
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1%	1%	1%	1%	1%
12.	Восстановительные мероприятия	1%	1%	1%	1%	2%
13.	Интегральная подготовка	18%	16%	11%	11%	11%
Общее количество % в год		100%	100%	100%	100%	100%

**План – график**  
**годового цикла подготовки и распределение программного материала**  
**в группах начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «волейбол» на 2025 уч.год**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных часов	<b>16,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>19,5</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>234</b>
Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	<b>70</b>
Специальная физическая подготовка	2	2	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	<b>31</b>
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	4	4	5	5	4	6	4	4	4	6	4	4	<b>54</b>
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	2	3	2	3	2	<b>12</b>
Теоретическая подготовка	1,5	1	2	0,5	1	0,5	2	1	0,5	1	0,5	0,5	<b>12</b>
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	<b>7</b>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	<b>2</b>
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	<b>2</b>
Интегральная подготовка	2	4	4	3	4	3	4	5	3	4	3	3	<b>42</b>

**План – график  
годового цикла подготовки и распределение программного материала  
в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения по виду спорта «волейбол» на 2025 уч.год**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных часов	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
Общая физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	<b>84</b>
Специальная физическая подготовка	3	3	5	2	3	5	5	4	4	3	4	3	<b>44</b>
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	7	7	6	6	6	7	8	6	7	6	6	<b>78</b>
Тактическая подготовка	1	2	2	1	2	2	-	2	3	3	2	2	<b>22</b>
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	<b>16</b>
Психологическая подготовка	-	-	1	1	1	-	-	1	2	1	1	1	<b>9</b>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	<b>3</b>
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>3</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	<b>3</b>
Интегральная подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	3	6	4	3	<b>50</b>

**План – график**  
**годового цикла подготовки и распределение программного материала**  
**в учебно-тренировочных группах первого, второго и третьего года обучения по виду спорта «волейбол» на 2025 уч.год**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных часов	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>520</b>
Общая физическая подготовка	8	8	7	7	8	9	10	10	8	8	8	8	<b>99</b>
Специальная физическая подготовка	7	5	6	5	6	6	7	8	5	6	6	6	<b>73</b>
Участие в спортивных соревнованиях	-	5	5	5	5	-	-	-	4	5	4	3	<b>36</b>
Техническая подготовка	11	9	12	9	10	11	14	13	10	11	11	9	<b>130</b>
Тактическая подготовка	6	5	5	5	6	5	2	2	5	6	5	5	<b>57</b>
Теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	2	4	2	1	2	1	-	<b>16</b>
Психологическая подготовка	3	2	3	1	3	2	-	2	3	3	2	2	<b>26</b>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	<b>5</b>
Инструкторская практика	-	1	1	-	-	1	-	-	-	1	1	-	<b>5</b>
Судейская практика	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	1	<b>5</b>
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>5</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	3	2	-	-	-	-	<b>5</b>
Интегральная подготовка	4	4	5	4	4	7	6	6	5	4	5	4	<b>58</b>

**План – график**  
**годового цикла подготовки и распределение программного материала**  
**в учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения по виду спорта «волейбол» на 2025 уч.год**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных часов	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>
Общая физическая подготовка	8	8	8	9	8	9	10	9	8	8	8	7	<b>100</b>
Специальная физическая подготовка	8	7	8	8	8	8	10	9	7	7	7	7	<b>94</b>
Участие в спортивных соревнованиях	-	5	6	6	6	-	-	4	5	8	6	4	<b>50</b>
Техническая подготовка	14	13	13	10	12	16	17	14	11	12	13	11	<b>156</b>
Тактическая подготовка	8	6	8	6	6	7	3	4	7	7	6	7	<b>75</b>
Теоретическая подготовка	1	1	2	-	1	2	4	2	1	2	2	1	<b>19</b>
Психологическая подготовка	2	3	3	3	3	2	-	2	3	4	4	2	<b>31</b>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	<b>6</b>
Инструкторская практика	2	-	1	-	1	1	-	-	1	-	-	-	<b>6</b>
Судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	<b>6</b>
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>6</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-	-	<b>6</b>
Интегральная подготовка	5	5	5	4	5	7	7	7	7	6	6	5	<b>69</b>

**План – график**  
**годового цикла подготовки и распределение программного материала**  
**в группах совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол» на 2025 уч.год**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество учебно-тренировочных часов	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	7	7	6	7	6	6	<b>75</b>
Специальная физическая подготовка	18	17	16	15	17	17	20	19	14	16	15	13	<b>197</b>
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	10	10	10	10	-	-	10	10	10	8	<b>84</b>
Техническая подготовка	19	18	19	18	18	18	21	20	18	20	18	18	<b>225</b>
Тактическая подготовка	11	10	11	10	11	11	5	9	10	11	12	11	<b>122</b>
Теоретическая подготовка	1	1	2	-	1	1	5	5	1	1	1	-	<b>19</b>
Психологическая подготовка	6	4	6	4	5	5	2	3	5	6	6	4	<b>56</b>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	<b>9</b>
Инструкторская практика	2	-	2	-	-	1	-	-	2	-	2	-	<b>9</b>
Судейская практика	-	2	-	2	1	-	-	-	-	2	-	2	<b>9</b>
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	5	-	-	-	-	4	-	-	-	<b>9</b>
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	11	8	-	-	-	-	<b>19</b>
Интегральная подготовка	9	8	9	8	9	9	10	10	8	8	8	7	<b>103</b>