

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	12	12	12	14	14	16
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия								
		2	2	2	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)								
		15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	76	76	96	124	124	124	102	102	116
2.	Специальная физическая подготовка	43	43	60	94	94	94	136	136	150
3.	Спортивные соревнования	6	6	6	36	36	36	42	42	54
4.	Техническая подготовка	92	92	111	164	164	164	188	188	206
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52	52	76	124	124	124	132	132	148
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	6	6	10	10	16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	12	14	14	14	18	18	24
8.	Интегральная подготовка	33	33	55	62	62	62	100	100	118
Общее количество часов в год		312	312	312	416	624	624	624	728	728