

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР «Молодость»
Н.Е. Шатохина

Годовой
учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Волейбол

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		5	6	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14	14	14	14
1.	Общая физическая подготовка	76	84	99	123
2.	Специальная физическая подготовка	32	37	73	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	33
4.	Техническая подготовка	62	71	124	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	61	120	131
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	10	14
8.	Интегральная подготовка	46	53	62	73
Общее количество часов в год		260	312	520	624

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР «Молодость»
Н.Е. Шатохина



Годовой
учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Гребля на байдарках и каноэ

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		11		8		3	1
		1.	Общая физическая подготовка	193	170	220	163
2.	Специальная физическая подготовка	48	54	95	264	470	574
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	66	110	200
4.	Техническая подготовка	56	68	100	64	160	175
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	14	25	45	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	20	19	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	13	22	45	74
Общее количество часов в год		312	312	468	624	1040	1248

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР «Молодость»
Н.Е. Шатохина



Годовой
учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
на 2025-2026 учебно-тренировочный год
Кикбоксинг

п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		5	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		12	12	10	10
1.	Общая физическая подготовка	92	85	104	94
2.	Специальная физическая подготовка	37	54	68	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	20	44
4.	Техническая подготовка	103	141	154	207
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	23	50	99
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	8	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	12	16
Общее количество часов в год		260	312	416	624

Директор МБУ ДО СШОР «Молодость»

Утверждаю

Г.Е. Шатохина



Годовой
учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
на 2025-2026 тренировочный год

Тяжелая атлетика

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	10	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка	152	179	240	288	234	275
2.	Специальная физическая подготовка	65	76	162	303	486	699
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	27	69	94	127
4.	Техническая подготовка	35	30	42	54	47	40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	14	22	22	19	15
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	11	22	19	40
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	16	22	37	52
Общее количество часов в год		260	312	520	780	936	1248