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

Годовой
учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
на 2026-2027 учебно-тренировочный год

Волейбол

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

Заместитель директора И. А. Павлова

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

Годовой
учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
на 2026-2027 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5	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	140	170	220	163	191	150
2.	Специальная физическая подготовка	35	54	95	264	470	574
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	66	110	200
4.	Техническая подготовка	45	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	5	8	13	22	45	74
Общее количество часов в год		234	312	468	624	1040	1248

Заместитель директора И. А. Павлова

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

Годовой
учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
на 2026-2027 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			
		6	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	110	84	104	94
2.	Специальная физическая подготовка	45	49	68	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	20	44
4.	Техническая подготовка	130	143	154	207
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	21	50	99
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	8	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	12	16
Общее количество часов в год		**312**	**312**	**416**	**624**

Заместитель директора И. А. Павлова

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

Годовой
учебно - тренировочный план МБУ ДО СШОР «Молодость»
на 2026-2027 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					
		6	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	187	179	240	280	236	250
2.	Специальная физическая подготовка	84	81	172	304	486	674
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	26	56	74	124
4.	Техническая подготовка	32	31	46	78	47	50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	9	16	23	37	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	23	19	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	10	16	37	62
Общее количество часов в год		312	312	520	780	936	1248

Заместитель директора И. А. Павлова