

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 2
От 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор Муниципального
Автономного Учреждения
Дворец спорта «Молодость»



А.Б. Колбаев

(подпись)

2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта «Волейбол» на 2023-2024 учебно-тренировочный год

г. Красноуральск, 2023 г.

Пояснительная записка к годовому учебно-тренировочному плану дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

«Волейбол»

Годовой план учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Волейбол» для этапа начальной подготовки учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (далее - годовой план) составлен в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (утвержденным приказом Минспорта России от 24 января 2022 г. № 41 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “волейбол” (далее – ФССП)), с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Уставом МАУ ДС «Молодость» (далее - учреждение).

Годовой план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов. Годовой план учитывает состояние социума, возможности тренерско-преподавательского коллектива, состояние материально-технической базы учреждения.

Годовой план обеспечивает:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Волейбол»
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Волейбол»

Режим функционирования:

1. Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 52 недели.

3. Продолжительность учебно-тренировочной недели - шестидневная.

4. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

5. Продолжительность учебно-тренировочного процесса не должна превышать 2 часов на этапе начальной подготовки и 3 часов на учебно-тренировочном этапе.

6. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» может быть обеспечена пребыванием в физкультурно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

7. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия:

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- Индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению в спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;
- Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и промежуточная аттестация обучающихся.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	22-24	18-20
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	25-27	26-28
Теоретическая подготовка (%)	3-5	3-5	2-4	2-4
Тактическая подготовка (%)	9-11	11-13	17-19	18-20
Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	12-14	13-15