

СОГЛАСОВАНО

Тренерско-педагогическим Советом

ГБПОУ МО «УОР № 2»

Протокол № 4-2025 от 15 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР № 2»

Эфрос Е.А.

« *ap* »

2025 г.

ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения

Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2»

с 01 сентября 2025 года

ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛ

[illegible]

7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
8.	Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
9.	УМО	2 раза в год												

ОТДЕЛЕНИЕ ГАНДБОЛ

Программный материал / месяцы		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Общее кол-во часов в год
Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации 3-5 года)														
Количество часов в месяц		78	78	78	78	77	78	78	78	79	78	78	78	936
Количество часов в неделю		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	17	18	18	18	18	19	19	19	218
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	14	13	13	14	15	19	19	19	178
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	9	9	10	10	10	10				88
4.	Техническая подготовка	17	17	18	18	18	17	17	17	17	23	23	23	225
5.	Теоретическая подготовка	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	52
	Тактическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	51
	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	52
6.	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	УМО	2 раза в год												
Группы совершенствования спортивного мастерства (1 года и свыше года)														
Количество часов в месяц		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
Количество часов в неделю		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	22	22	18	224
2.	Специальная физическая подготовка	18	19	20	19	19	18	19	19	19	23	23	21	237
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	15	15	15	15	15	15	15	15			15	150
4.	Техническая подготовка	20	19	19	19	19	20	20	19	19	22	22	20	238
5.	Теоретическая подготовка	8	7	7	7	7	7	7	8	7	10	10	7	92
	Тактическая подготовка	7	8	7	8	7	7	7	7	7	10	10	7	92
	Психологическая подготовка	7	7	7	7	8	8	6	7	8	10	9	6	90
6.	Инструкторская практика	3	2	3	2	3	2	3	2	3			2	25
	Судейская практика	2	3	2	3	2	3	3	3	2			2	25
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25

	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
8.	УМО	2 раза в год												
Группы высшего спортивного мастерства														
Количество часов в месяц		139	139	139	138	138	138	138	139	139	139	139	139	1664
Количество часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
1.	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	25	25	299
2.	Специальная физическая подготовка	28	27	27	27	27	27	27	27	28	27	28	28	328
3.	Участие в спортивных соревнованиях	23	24	23	24	23	24	23	24	23	24	23	23	281
4.	Техническая подготовка	20	20	20	19	20	20	20	20	20	19	20	20	238
5.	Теоретическая подготовка	10	9	9	10	9	10	9	9	9	9	9	9	111
	Тактическая подготовка	9	10	9	9	10	9	10	9	9	9	9	9	111
	Психологическая подготовка	9	9	10	9	9	10	9	10	9	9	9	9	111
6.	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	22
	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	22
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	47
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	48
	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	46
8.	УМО	2 раза в год												

ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Программный материал / месяцы		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Общее количество часов в год
Группы совершенствования спортивного мастерства (1 года и свыше года)														
Количество часов в месяц		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
Количество часов в неделю		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
1.	Общая физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	26
2.	Специальная физическая подготовка	26	25	26	25	26	25	26	25	26	25	26	26	307
3.	Участие в спортивных соревнованиях	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	151
4.	Техническая подготовка	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	170
4.1	Хореографическая подготовка, как составляющая технической подготовки	34	39	38	40	39	38	39	41	40	41	40	39	468
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	51
6.	Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	26
8.	УМО	2 раза в год												

Группы высшего спортивного мастерства

Количество часов в месяц		138	140	139	140	139	140	139	140	138	138	137	136	1664
Количество часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
1.	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка	31	31	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	382
3.	Участие в спортивных соревнованиях	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	250
4.	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	24	298
4.1	Хореографическая подготовка, как составляющая технической подготовки	39	39	39	38	39	39	39	39	39	39	40	39	468
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56
6.	Инструкторская и судейская практика	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	64
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
8.	УМО	2 раза в год												

ОТДЕЛЕНИЕ ФЕХТОВАНИЕ

Программный материал / месяцы		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Общее кол-во часов в год
Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации 3 года)														
Количество часов в месяц		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
Количество часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
4.	Технико-тактическая подготовка	33	34	34	33	34	34	33	34	34	38	38	38	417
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Инструкторская практика					1	1			1	1	1	1	6
	Судейская практика	1	1	1	1			1	1	1				7
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2						4
	Восстановительные мероприятия		1	1		1	1		1		1	1	1	8
8.	УМО	2 раза в год												
Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации 4-5 года)														
Количество часов в месяц		70	70	70	68	67	67	70	70	70	70	70	70	832
Количество часов в неделю		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	6	6	6	6	5	5	8	8	8	70

2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
4.	Технико-тактическая подготовка	50	50	48	47	47	50	50	50	50	50	50	50	592
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2						2	3	3	3	17
	Психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2					13
6.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	17
	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1						7
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2						4
	Восстановительные мероприятия		2	2		2	2		2		2	2	2	16
8.	УМО	2 раза в год												
Группы совершенствования спортивного мастерства (1 года и свыше года)														
Количество часов в месяц		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
Количество часов в неделю		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	75
4.	Технико-тактическая подготовка	75	74	74	74	75	75	75	75	75	75	75	75	897
5.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	41
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	31
6.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	19
	Судейская практика	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2						4
	Восстановительные мероприятия	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	40
8.	УМО	2 раза в год												
Группы высшего спортивного мастерства														
Количество часов в месяц		139	139	139	139	137	137	139	139	139	139	139	139	1664
Количество часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3.	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	134
4.	Технико-тактическая подготовка	102	102	102	102	100	100	102	102	100	102	102	102	1218
5.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4

	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2						4
	Восстановительные мероприятия	3	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	5	52
8.	УМО	2 раза в год												

* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут) рассчитан на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема нагрузки согласно ФССП по видам спорта.

Заместитель директора  Кобрин П.В.

Исп.: ст. инструктор-методист  Пархоменко М.М.