

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ВУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
НП до года недельная нагрузка 6 часов в неделю
вид спорта ВОЛЕЙБОЛ

Раздел подготовки	в период основной подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)		8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	94
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Техническая подготовка (ТхП)	в период основной подготовки	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	75
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	в период основной подготовки	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	3
Интегральная подготовка (ИнП)	в период основной подготовки	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	53
Количество часов в месяц		27	24	27	29	27	25	25	25	25	26	25	24	312

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора ВУ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТТ НС недельная нагрузка 10 часов в неделю
вид спорта ВОЛЕЙБОЛ

Раздел подготовки		Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9	104
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	7	6	78
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)	в период основной подготовки	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	26
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	11	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	11	130
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	в период основной подготовки	0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
Интервальная подготовка (ИнП)	в период основной подготовки	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	52
Количество часов в месяц		45	45	45	43	42	41	41	42	44	45	45	44	520

Старший инструктор-методист

Г.Б. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИВС ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Нееудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ УС неслетная нагрузка 12 часов в неделю
вид спорта ВОЛЕЙБОЛ

Раздел подготовки		Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	112
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	94
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)	в период основной подготовки	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	31
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Интегральная подготовка (ИнП)	в период основной подготовки	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
Количество часов в месяц		52	52	51	52	52	51	51	52	52	52	53	53	617

Старший инструктор-методист

Г.Б. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ЦСМ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Нехудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
ССМ недельная нагрузка 18 часов в неделю
вид спорта ВОЛЕЙБОЛ

Раздел подготовки	в период основной подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	94
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	18	18	18	18	18	17	18	18	18	18	18	18	215
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)	в период основной подготовки	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	56
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	20	20	234
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	17	17	16	16	16	16	16	16	16	17	17	16	196
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТик)	в период основной подготовки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Интегральная подготовка (ИнтП)	в период основной подготовки	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	94
Количество часов в месяц		79	79	79	79	78	75	76	78	78	79	80	79	936

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора ЦСМ ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
ВСМ недельная нагрузка 18 часов в неделю
вид спорта ВОЛЕЙБОЛ

Раздел подготовки	в период основной подготовки	Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	88
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	22	22	22	22	21	21	22	22	22	22	22	22	262
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	в период основной подготовки	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	100
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	23	287
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	в период основной подготовки	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
Интервальная подготовка (ИнП)	в период основной подготовки	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	125
Количество часов в месяц		105	106	106	105	104	102	103	103	103	103	104	104	1248

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова