

**Годовой план
учебно-тренировочных занятий по волейболу**

Утверждаю
И.о. директора ГБУ ДО РО «СПОР № 5»
С.А. Несудимова

Этапы и годы подготовки									
№ п/п	Виды 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	6-8	10-12	12-18	18-24	24-32		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
1	Общая физическая подготовка	70-94	90-121	104-125	119-178	94-125	88-116		
2	Специальная физическая подготовка	28-37	37-50	78-94	94-140	215-287	262-350		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-31	31-47	56-75	100-133		
4	Техническая подготовка	56-75	78-104	120-144	144-215	234-312	312-416		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38-50	56-75	130-156	156-234	196-262	287-383		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-6	6-9	9-12	12-17		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	5-6	12-19	38-50	62-83		
8	Интегральная подготовка	40-53	48-62	52-62	62-94	94-125	125-166		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664		

Согласован инструктор-методист

И. Б. Кужарова