

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	4-й год	5-й год	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-25		12-20			6-8
		1.	Общая физическая подготовка	47	56	74	75
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	88	100	150	167
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	56	100	115
4.	Техническая подготовка	75	94	168	125	108	115
5.	Тактическая подготовка	42	53	62	93	119	130
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	20
7.	Психологическая подготовка	5	10	16	28	36	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	4	4	9	9
9.	Инструкторская практика	-	-	7	11	13	14
10.	Судейская практика	-	-	3	8	12	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	6	9
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	3	8	4	26	34
13.	Интегральная подготовка	23	37	60	100	150	173
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936