

Утверждена Директор МАУ ДО МОТК «СШ № 1»

Приказ от « _____ » _____ 2023г

№ _____



Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Этапы и годы подготовки	Этап начальной Учебно-тренировочный этап (этап подготовки спортивной специализации)							
		103	112	112	115	115	115	100	100
1	Общая физическая подготовка	103	112	112	115	115	115	100	100
2	Специальная физическая подготовка	33	47	47	93	93	93	131	131
3	Участие в спортивных соревнованиях				16	16	16	25	25
4	Техническая подготовка	70	103	103	197	197	197	231	231
5	Иные виды подготовки, в том числе:	23	47	47	93	93	93	106	106
5.1	Тактическая подготовка	5	12	12	38	38	38	44	44
5.2	Теоретическая подготовка	14	31	31	44	44	44	44	44
5.3	Психологическая подготовка	5	3	3	11	11	11	19	19
6	Виды практической подготовки, в том числе:	0	0	0	16	16	16	12	12
6.1	Инструкторская практика	0	0	0	11	11	11	6	6
6.2	Судейская практика	0	0	0	5	5	5	6	6
7	Виды мероприятий, в том числе:	5	3	3	16	16	16	19	19
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	5	5	5	6	6
7.2	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0
7.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	11	11	11	12	12
8.	Интегральная подготовка								
Общее количество часов в год		234	312	312	546	546	546	624	624