

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБУ ДО «СШ «ЦИВС»  
 \_\_\_\_\_ А.С. Залевский  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**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	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка				
		4,5	6	10	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		14		12		6
		1	Общая физическая подготовка	66	84	94
2	Специальная физическая подготовка	26	37	68	87	196
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	55	78
4	Техническая подготовка	51	71	120	144	215
5	Тактическая подготовка	43	58	95	112	186
	Теоретическая подготовка					
	Психологическая подготовка					
6	Инструкторская практика	-	-	15	25	36
	Судейская практика					
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	10	20	25	56
	Восстановительные мероприятия					
	Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)					
8	Интегральная подготовка	40	52	72	82	94
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936

\*После каждого учебно-тренировочного занятия предусмотрен перерыв 5 мин.

\*В общий объем часов каждого этапа включено не менее 10 % самостоятельной работы