

**Приложение 1 к Дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»**



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом БММУ СОК «Лидер»  
от 31.01.2023 №2-О  
П.М. Кротов

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																	
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства					Этап высшего спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	
		Недельная нагрузка в часах																	
		4,5	6	8	10	12	12	16	18	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					20	24			
		2	2		3		3		3		4		4				4	4	
		Наполняемость групп (человек)																	
		14-28					12-24					6-12					6-12		
1.	Общая физическая подготовка	60	80	110	95	110	110	125	140	80	80	210	250	230	260	80	100		
2.	Специальная физическая подготовка	25	35	50	65	80	80	115	130	210	250								
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	25	30	30	40	50	52	62								
4.	Техническая подготовка	50	70	90	120	145	145	190	215	230	260								
5.	Тактическая подготовка	10	15	20	30	37	37	53	57	66	83								
6.	Теоретическая подготовка	10	14	20	30	36	36	52	57	66	82								
7.	Психологическая подготовка	10	14	19	30	36	36	52	57	66	82								
8.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	3	4	5	5	13								
9.	Судейская практика	-	-	-	2	3	3	4	4	5	12								
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1	2	6	8	8	10	12	32	50								
11.	Тестирование и контроль	1	2	2	4	4	4	6	6	8	10								
12.	Интегральная подготовка	40	45	55	50	60	60	85	95	100	110								
13.	Самостоятельная подготовка	27	36	48	60	72	72	96	108	120	144								
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>								