



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «СШ Курманаевского района»

В.В.Василевич

Приказ № 107 от 29.08.2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
отделения «волейбол» на 2023-24 учебный год

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая Физическая подготовка	94	87	116	100	119	116	133	150
2	Специальная Физическая подготовка	40	40	54	68	88	102	116	131
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	44	37	66	75	84
4	Техническая подготовка	72	75	100	126	156	175	200	225
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	54	72	108	125	167	191	215
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	12	7	8	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	10	12	15	17	19
8	Интегральная подготовка	56	50	66	56	75	80	92	103
9	Всего часов	312	312	416	520	624	728	832	936