

Учебно-тренировочный план по виду спорта «Волейбол»



Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства				
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год		
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	10	12	14	16	18	20	22	24		24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4		4
Наполняемость групп													
14	14	12	12	12	12	12	6	6	6	4			
1	Общая физическая подготовка	92	120	104	124	146	124	140	84	92	100	100-134	
2	Специальная физическая подготовка	36	52	72	88	102	124	140	228	252	274	244-332	
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	52	62	72	84	94	62	68	74	74-100	
4	Техническая подготовка	69	90	122	148	172	202	232	260	286	312	276-364	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	64	100	118	138	170	188	228	252	274	276-366	
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	8	8	18	20	20	22	26	26-34	
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	12	12	16	18	20	52	56	62	100-134	
8	Интегральная подготовка	58	78	52	64	74	92	102	106	116	126	152-200	
	Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1248-1664	

Учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки 1-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	92
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	69
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9
8	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	58
	ИТОГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки 2 и 3-го года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	52
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	8	90
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	64
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Интегральная	6	6	6	6	7	7	7	6	6	7	7	7	78

	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
8	Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	64
	ИТОГО	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 3-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	146
2	Специальная физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	102
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	7	7	7	5	5	5	5	5	7	7	7	72
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	15	15	15	15	14	14	14	14	172
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	11	12	12	12	12	11	11	12	11	11	11	138
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	16
8	Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	7	6	7	6	6	6	74
	ИТОГО	60	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60	728

**Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 4-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10	124
2	Специальная физическая подготовка	10	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	124
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	5	5	5	5	5	5	9	9	9	84
4	Техническая подготовка	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	202
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	14	14	170

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2	20
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	52
8	Интегральная подготовка	7	7	7	7	10	11	11	11	11	10	7	7	106
	ИТОГО	86	86	86	86	87	87	87	87	87	87	87	87	1040

**Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	92
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	3	3	3	3	3	5	8	8	68
4	Техническая подготовка	23	23	23	23	24	24	25	25	25	25	23	23	286
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	22
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	56
8	Интегральная подготовка	9	9	9	9	11	11	10	10	11	9	9	9	116
	ИТОГО	95	95	95	95	95	95	95	95	96	96	96	96	1144

**Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	100

2	Специальная физическая подготовка	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	274
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	3	3	3	3	3	5	9	9	74
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	21	21	21	24	23	24	25	26	24	21	22	274
6	Инструкторская и , судейская практика	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	26
7	Медицинские. Медико-биологические. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	62
8	Интегральная подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	10	10	126
	ИТОГО	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

**Учебно-тренировочный план
Этап высшего спортивного мастерства 1-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	100
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	20	20	20	20	20	20	20	20	244
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	3	3	3	3	3	5	9	9	74
4	Техническая подготовка	21	22	22	21	25	25	24	24	24	24	22	22	276
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	21	21	22	26	23	24	25	24	24	22	22	276
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	26
7	Медицинские. Медико-биологические. Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	100
8	Интегральная подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	13	13	13	13	152
	ИТОГО	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

**Учебно-тренировочный план
Этап высшего спортивного мастерства 2-го и более года обучения**

