

Годовой учебно-тренировочный план (волейбол)

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки														
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства						
№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2, НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4, УТГ-5				Недельная нагрузка в часах	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академических часах				
		4	6	8	10	10	12	14	16	18				28		
		2	2	2	3	3	3	3	4	4				4		
		1.	Общая физическая подготовка	62	90	90	94	94	100	110				120	84	90
		2.	Специальная физическая подготовка	24	44	78	68	68	94	100				116	198	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	52	52	64	72	86	100	178					
4.	Техническая подготовка	50	70	100	130	130	160	170	200	220	280					
5.	Тактическая подготовка	14	30	60	70	70	84	104	128	150	210					
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	12	12	14	16	16	20	20					
7.	Интегральная подготовка	36	50	60	52	52	60	100	110	100	124					
8.	Психологическая подготовка	6	10	10	12	12	14	16	16	20	20					
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	6	6	8	8	8	8	10					
10.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	10	10	10	12	12	14	22					
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	4	4	4	8					
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	12	12	14	16	16	18	46					
Общее количество часов в год		208	312	416	520	520	624	728	832	936	1248					