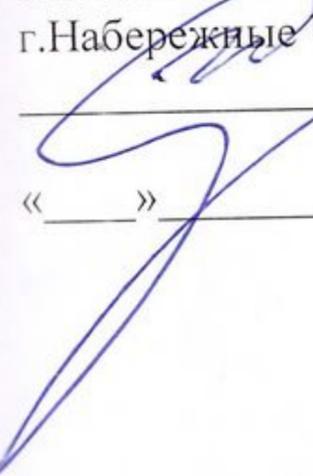


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник УФС
Исполнительного комитета
г.Набережные Челны


Р.М. Насрединов

« » _____ 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАУ «СШОР №11»


С.А. Комарова

« » _____ 2020 г.



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения
города Набережные Челны
«Спортивная школа олимпийского резерва №11»
на 2020/2021-тренировочный год

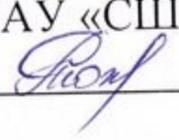
«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «ЦРС»


Н.В. Жевлакова

Составитель:

заместитель директора
МАУ «СШОР №11»


Р.Ф. Тохватуллина

г.Набережные Челны
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной деятельностью СШОР является реализация программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 г. № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте»;
- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 г. № 853 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан»;
- «Конвенция о правах ребенка» и другие нормативные акты, касающиеся защиты прав и интересов детей;
- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С»;
- Устав учреждения от 23.12.2019г. №6718;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (с изменениями от 15.07.2015 г.);
- «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554;
- Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 19.07.2017г. №509 «Об утверждении стандарта качества государственной услуги по спортивной подготовке по олимпийским видам спорта»;
- Программа спортивной подготовки по волейболу, утверждена на тренерском совете МАУ «СШОР №11» протокол №1 от 29.08.2019г.

Тренировочный план спортивной подготовки отражает специфику спортивной школы, стремясь максимально реализовать принцип разноуровневой подготовленности.

При разработке тренировочного плана спортивной подготовки учитывается недельная нагрузка по этапам спортивной подготовки. Здесь же прослеживается количество часов на все группы в год. Требования к уровню подготовки занимающихся включают в себя виды знаний: теоретических, практических и обязательный конечный результат – участие в соревнованиях.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях более благоприятного

режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в образовательных и других учреждениях.

В тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки волейболистов.

Тренировочный процесс на всех этапах подготовки по виду спорта волейбол проводится в соответствии с годовым тренировочным планом и рассчитан 52 недели.

С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в тренировочных сборах в течение года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Этапы спортивной подготовки

Тренировочный план складывается из преимущественно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 3 года.
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТСС) – 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - тренировочный процесс осуществляется в группах НП до 1 года с недельной нагрузкой 6 часов, НП свыше 2 лет – 9 часов.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - тренировочный процесс осуществляется в группах ТСС до 2 лет с недельной нагрузкой 12 часов, и свыше 2 лет с недельной нагрузкой 16-18 часов.

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - тренировочный процесс осуществляется в группах ССМ недельной нагрузкой 24-28 часов.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Продолжительность занятий, единица измерения времени 1 занятия

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Основные виды и содержание спортивной подготовки

1. Общая физическая подготовка (ОФП), направленная на повышение общей работоспособности;

2. Специальная физическая подготовка (СФП), направленная на развитие специальных физических качеств.

3. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для волейбола.

4. Тактическая подготовка, к основам тактики относится и систематизация средств и способов ведения игры, конкретное рассмотрение примеров тактических действий игроков и команды в целом в процессе соревнований, а также обобщение опыта комплектования игроков и их специализация в приемах защиты или нападения.

5. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Тренировочный материал распределяется на весь период подготовки, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

6. Психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

7. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач СШ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе.

Контрольно-нормативные мероприятия, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Объем и содержание тренировочных программ распределены по количеству часов в неделю и представлены в виде таблиц (таблицы прилагаются).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|--------|--------|--|--------|--------|--------|---|
| | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 5 г.о. | свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 16 | 18 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 832 | 936 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 260 | 312 | 312 | 364 | 520 |

* Информация об изменениях:

Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 г. № 853 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан» в таблицу внесены изменения.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, спортивные разряды и минимальное количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1 г.о. | 9 | 15 |
| | 2 г.о. | 9 | 14 |
| | 3 г.о. | 9 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г.о. | 12 | 12 |
| | 2 г.о. | 12 | 12 |
| | 3 г.о. | 12 | 12 |
| | 5 г.о. | 12 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 10 |

* Информация об изменениях:

Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 г. № 853 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан» в таблицу внесены изменения.

Вид спорта волейбол

| Этапы спортивной подготовки | | Количество человек | | Недельный объем (час) | | Минимальный возраст занимающихся | Минимальные требования | |
|-----------------------------|------------|--------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------------|------------------------|---|
| | | По ФС СП | По пост. Каб. мин. | По ФССП | По пост. Каб. мин. | | По ФССП | По программе |
| НП | 1 г. | 14 | 15 | 6 | 6 | 9 лет | | Нормативы по ОФП |
| | 2 г. | 14 | 14 | 8 | 9 | 9 лет | | Нормативы по ОФП, СФП |
| | 3 г. | 14 | 14 | 8 | 9 | 9 лет | | Нормативы по ОФП, СФП |
| ТСС | 1 г. | 12 | 12 | 10-12 | 12 | 12 лет | | Нормативы по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке |
| | 2 г. | 12 | 12 | 10-12 | 12 | 12 лет | | II юн. - III юн. |
| | 3 г. | 12 | 12 | 12-18 | 16 | 12 лет | | III - I юн. |
| | 5 г. | 12 | 12 | 12-18 | 18 | 12 лет | | I - II |
| ССМ | свыше года | 6 | 10 | 18-24 | 28 | 14 лет | | КМС |

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ «СШОР №11»
 _____ С.А. Комарова

«__» _____ 2020 г.

**Тренировочный план учреждения МАУ «СШОР №11» на 2020-2021 тренировочный год
 по виду спорта волейбол по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом на 52 недели**

| Разделы спортивной подготовки | | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------------------------------|----------|------------|-------------------|----------|------------|-------------------|----------|------------|--|----------|------------|-------------------|----------|------------|-------------------|----------|------------|-------------------|----------|
| | | Этап начальной подготовки | | | | | | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | |
| | | 1-й | | | 2-й | | | 3-й | | | 1-й | | | 2-й | | | 3-й | | | 5-й | |
| | | норм. по ФССП (%) | факт (%) | всего час. | норм. по ФССП (%) | факт (%) | всего час. | норм. по ФССП (%) | факт (%) | всего час. | норм. по ФССП (%) | факт (%) | всего час. | норм. по ФССП (%) | факт (%) | всего час. | норм. по ФССП (%) | факт (%) | всего час. | норм. по ФССП (%) | факт (%) |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 29,5 | 92 | 25-28 | 27,8 | 130 | 25-28 | 25,2 | 118 | 18-20 | 18,3 | 114 | 18-20 | 18 | 112 | 8-12 | 12 | 100 | 8-12 | 9,6 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 10,9 | 34 | 10-12 | 11,5 | 54 | 10-12 | 12 | 56 | 10-14 | 12,5 | 78 | 10-14 | 13,1 | 82 | 12-14 | 13,2 | 110 | 12-14 | 13,7 |
| 3. | Техническая подготовка (%) | 20-22 | 21,8 | 68 | 22-23 | 22,2 | 104 | 22-23 | 22,6 | 106 | 23-24 | 23,1 | 144 | 23-24 | 23,4 | 146 | 24-25 | 25 | 208 | 24-25 | 24,1 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%) | 12-15 | 14,7 | 46 | 15-20 | 17,5 | 82 | 15-20 | 18,4 | 86 | 22-25 | 23,4 | 146 | 22-25 | 22,1 | 138 | 25-30 | 27,9 | 232 | 25-30 | 29,3 |
| 5. | Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 14,1 | 44 | 10-14 | 10,3 | 48 | 10-14 | 10,7 | 50 | 8-10 | 9,6 | 60 | 8-10 | 9,9 | 62 | 8-10 | 8,9 | 74 | 8-10 | 9,8 |
| 6. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 8-12 | 9 | 28 | 10-12 | 10,7 | 50 | 10-12 | 11,1 | 52 | 10-14 | 13,1 | 82 | 10-14 | 13,5 | 84 | 13-15 | 13 | 108 | 13-15 | 13,5 |
| Общее количество часов | | | 100 | 312 | | 100 | 468 | | 100 | 468 | | 100 | 624 | | 100 | 624 | | 100 | 832 | | 100 |
| Количество часов в неделю | | 6 | | | 9 | | | 9 | | | 12 | | | 12 | | | 16 | | | 18 | |

Зам. директора _____ /Р.Ф. Тохватулина/

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу
на этапе начальной подготовки 1 г.о.**

| № | Раздел спортивной подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 92 | 8 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 34 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 3 | Техническая подготовка | 68 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 46 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 28 | - | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | - | - | 2 |
| Общее количество часов: | | 312 | 23 | 32 | 32 | 32 | 20 | 25 | 29 | 27 | 27 | 22 | 19 | 24 |

Зам. директора _____ /Р.Ф. Тохватуллина/

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу
на этапе начальной подготовки 2 г.о.**

| № | Раздел спортивной подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 130 | 12 | 12 | 12 | 10 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 54 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Техническая подготовка | 104 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 4 | 4 | 8 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 82 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 48 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 50 | - | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | - | - | - |
| Общее количество часов: | | 468 | 36 | 48 | 50 | 44 | 34 | 40 | 44 | 42 | 42 | 28 | 28 | 32 |

Зам. директора _____ /Р.Ф. Тохватуллина/

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу
на этапе начальной подготовки 3 г.о.**

| № | Раздел спортивной подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 118 | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 56 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 106 | 8 | 10 | 12 | 12 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 4 | 4 | 8 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 86 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 50 | 4 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 52 | - | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | - | - |
| Общее количество часов: | | 468 | 36 | 48 | 50 | 50 | 32 | 44 | 42 | 41 | 41 | 26 | 24 | 34 |

Зам. директора _____ /Р.Ф. Тохватуллина/

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу
на тренировочном этапе (спортивной специализации) 1 г.о.**

| № | Раздел спортивной подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 114 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 78 | 6 | 8 | 8 | 8 | 4 | 8 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 144 | 12 | 14 | 14 | 14 | 10 | 14 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 146 | 10 | 14 | 14 | 14 | 10 | 14 | 14 | 14 | 14 | 10 | 9 | 9 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 82 | - | 12 | 12 | 6 | 12 | 6 | 12 | 12 | 10 | - | - | - |
| Общее количество часов: | | 624 | 44 | 62 | 64 | 58 | 48 | 56 | 60 | 61 | 57 | 38 | 37 | 39 |

Зам. директора _____ /Р.Ф. Тохватуллина/

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу
на тренировочном этапе (спортивной специализации) 2 г.о.**

| № | Раздел спортивной подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 112 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 82 | 6 | 8 | 8 | 8 | 4 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 146 | 12 | 14 | 14 | 14 | 10 | 14 | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 138 | 10 | 14 | 14 | 14 | 10 | 14 | 14 | 14 | 12 | 7 | 7 | 8 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 62 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 84 | - | 12 | 12 | 6 | 12 | 6 | 12 | 12 | 10 | - | - | 2 |
| Общее количество часов: | | 624 | 42 | 64 | 64 | 58 | 48 | 56 | 64 | 61 | 57 | 35 | 35 | 40 |

Зам. директора _____ /Р.Ф. Тохватуллина/

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу
на тренировочном этапе (спортивной специализации) 3 г.о.**

| № | Раздел спортивной подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 100 | 8 | 10 | 10 | 10 | 6 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 10 |
| 3 | Техническая подготовка | 208 | 18 | 18 | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 16 | 20 | 14 | 14 | 14 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 232 | 22 | 22 | 20 | 22 | 18 | 18 | 22 | 20 | 16 | 16 | 16 | 20 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 74 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 2 | 2 | 4 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 108 | 6 | 14 | 14 | 14 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | - | 2 |
| Общее количество часов: | | 832 | 72 | 82 | 82 | 84 | 66 | 76 | 78 | 74 | 72 | 44 | 44 | 58 |

Зам. директора _____ /Р.Ф. Тохватуллина/

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу
на тренировочном этапе (спортивной специализации) 5 г.о.**

| № | Раздел спортивной подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 90 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 128 | 12 | 12 | 12 | 12 | 8 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 |
| 3 | Техническая подготовка | 226 | 20 | 22 | 22 | 22 | 16 | 22 | 22 | 20 | 18 | 12 | 12 | 18 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 274 | 24 | 28 | 28 | 28 | 20 | 24 | 24 | 24 | 24 | 14 | 14 | 22 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 92 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 126 | 12 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | - | 6 | - |
| Общее количество часов: | | 936 | 84 | 92 | 92 | 92 | 68 | 84 | 86 | 84 | 82 | 50 | 54 | 68 |

Зам. директора _____ /Р.Ф. Тохватуллина/

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по волейболу
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше 2-х лет**

| № | Раздел спортивной подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Общая физическая подготовка | 88 | 8 | 8 | 10 | 10 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 232 | 18 | 22 | 22 | 20 | 16 | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | Техническая подготовка | 362 | 30 | 32 | 32 | 32 | 26 | 32 | 32 | 30 | 30 | 28 | 28 | 30 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 432 | 40 | 42 | 42 | 42 | 32 | 36 | 36 | 36 | 36 | 30 | 30 | 30 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 122 | 12 | 12 | 12 | 12 | 8 | 10 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 |
| 6 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 220 | 20 | 22 | 20 | 20 | 16 | 20 | 20 | 20 | 20 | 14 | 14 | 14 |
| Общее количество часов: | | 1456 | 128 | 138 | 138 | 136 | 104 | 126 | 128 | 122 | 122 | 104 | 104 | 106 |

Зам. директора _____ /Р.Ф. Тохватуллина/

В пачке прошито, пронумеровано и скреплено печатью

16 (шестнадцать) листов

Директор МАУ «СПОР №11»

С.А. Комарова

