

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник УФиС
Исполнительного комитета
г. Набережные Челны

Р.Р.Ахметшин

« _____ » 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАУДО «СШ № 11»
г. Набережные Челны

С.А.Комарова/

« _____ » 2024 г.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
города Набережные Челны
«Спортивная школа № 11»
на 2024/2025 учебно-тренировочный год

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. директора МБУ «ЦРС»

_____ Р.Р.Рахматуллина

Составитель:

Заместитель директора
МАУДО «СШ №11»

_____ С.В.Зелепугина

г. Набережные Челны
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной деятельностью Спортивной школы №11 является реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; (с изменениями на 24 июня 2023 года)
- Закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте»; (ред. от 29.04.2024 года)
- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан» от 25.09.2018 № 853 (ред. от 26.06.2024 года)
- «Конвенция о правах ребенка» и другие нормативные акты, касающиеся защиты прав и интересов детей;
- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями на 17 мая 2023 года);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»(с изменениями на 30.05.2023 г. № 392);
- Устав учреждения;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», приказ Министерства спорта РФ № 987 от 15.11.2022 г.
- и другими нормативными актами.

Перечень программ по видам спорта:

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утверждена на педагогическом совете МАУДО «СШ №11». Протокол № 1 от 31.08.2023 г.
- Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу, утверждена на тренерском совете МАУДО «СШ №11», Протокол № 14 от 02.06.2021г. с изменениями от 31.08.2023 г. Протокол № 1 педагогического совета.

Тренировочный процесс на всех этапах подготовки в отделениях по видам спорта проводится в соответствии с годовым тренировочным планом и рассчитаны на 52 недели.

Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в группах до 1 года с недельной нагрузкой 4 часа.

Основная задача-укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки осуществляется в группах ГНП до 1 года с недельной нагрузкой 6 часов, ГНП свыше 2 лет – 9 часов.

Задачами данного этапа являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Учебно-тренировочный процесс учебно-тренировочного этапа осуществляется в группах УТГ до 2 лет с недельной нагрузкой 12 часов, и свыше 2 лет с недельной нагрузкой 16-18 часов.

Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Задачи учебно-тренировочного этапа являются: 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

Учебно-тренировочный процесс этапа совершенствования спортивного мастерства осуществляется в группах ССМ недельной нагрузкой 24-28 часов.

Основная задача этапа - максимальное использование учебно-тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.

Продолжительность занятий, единица измерения времени 1 занятия

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа, рассчитывается в астрономических часах (по 60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (по 60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических 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.

Учебно-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-преподавателя, 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 объема тренировочного процесса

Этапный норматив	СО	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-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.	4 г.о.	5 г.о.	свыше года
Количество часов в неделю	4	6	9	9	12	12	16	18	18	28
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5	5	6	6	7	7	10
Общее количество часов в год	208	312	468	468	624	624	832	936	936	1456
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260	260	312	312	364	364	520

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа

Этап	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
СО	1	6	15-20

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и 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 т.г	3	8	15
	2 т.г	3	9	14
	3 т.г.	3	9	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 т.г	5	11	12
	2 т.г	5	11	12
	3 т.г	5	11	12
	4 т.г.	5	11	12
	5 т.г.	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	свыше года	Без ограничений	14	10

Вид спорта волейбол

спортивно-оздоровительный этап	Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст занимающихся	Минимальные требования
				По программе
СО	15-20	4	6 лет	Нормативы по ОФП

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
ГНП	1 г.	14	15	4,5	6	8 лет		Нормативы по ОФП
	2 г.	14	14	8	9	8 лет		Нормативы по ОФП, СФП
	3 г.	14	14	8	9	8 лет		Нормативы по ОФП, СФП
УТГ	1 г.	12	12	10	12	11 лет		Нормативы по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке
	2 г.	12	12	10	12	11 лет		Нормативы по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке
	3 г.	12	12	16	16	11 лет		II юн. – III юн.
	4 г.	12	12	16	18	11 лет		I юн. - III
	5 г.	12	12	16	18	11 лет		I юн. - III
ССМ	свыше года	6	10	20	28	14 лет		I-КМС

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО «СШ №11»
 _____ С.А. Комарова
 « ____ » _____ 2024 г.

**Учебно-тренировочный план МАУДО «СШ №11» на 2024-2025 учебно-тренировочный год
 по виду спорта волейбол по дополнительной общеразвивающей программе на 52 недели**

Разделы спортивной подготовки		Спортивно-оздоровительный этап	
		СО	
		факт т (%)	всего го час.
1.	Общая физическая подготовка (%)	43	90
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	10	20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7	14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	12
8.	Интегральная подготовка (%)	16	34
Общее количество часов		100	208
Количество часов в неделю		4	

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО «СШ №11»
 _____ С.А. Комарова
 «___» _____ 2024 г.

**Учебно-тренировочный план МАУДО «СШ №11» на 2024-2025 учебно-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)											Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1-й			2-й			3-й			1-й			2-й			3-й			4-й - 5-й			свыше 2-х лет		
		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 (%)	всего час.	Норм. По ФССП (%)	факт (%)	всего час.
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	30,0	94	27-29	29,0	136	27-29	28,0	132	18-24	23,0	144	18-24	22,0	136	18-24	20,0	166	15-20	16,0	140	8-10	8,0	116
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	13,0	40	12-14	14,0	64	12-14	13,0	62	13-15	13,0	82	13-15	13,0	82	13-15	13,0	108	14-16	14,0	130	21-23	21,0	304
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5-14	6,0	36	5-14	7,0	42	5-14	8,0	66	5-15	9,0	94	5-15	9,0	130
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	24,0	74	23-25	24,0	114	23-25	25,0	116	23-27	23,0	144	23-27	23,0	146	23-27	23,0	192	23-28	23,0	216	23-28	23,0	334
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	12,0	38	15-20	15,0	70	15-20	16,0	74	18-25	18,0	112	18-25	18,0	112	18-25	19,0	158	18-30	19,0	178	20-32	20,0	290
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1-3	3,0	18	1-3	3,0	18	1-3	3,0	24	1-4	4,0	38	1-4	4,0	64
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2,0	6	1-3	3,0	14	1-3	3,0	14	1-4	4,0	24	1-4	4,0	24	1-4	4,0	34	2-4	4,0	38	4-6	5,0	74
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	19,0	60	15-17	15,0	70	15-17	15,0	70	10-14	10,0	64	10-14	10,0	64	10-14	10,0	84	10-15	11,0	102	10-15	10,0	144
Общее количество часов			100	312		100	468		100	468		100	624		100	624		100	832		100	936		100	1456
Количество часов в неделю		6			9			9			12			12			16			18			28		

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по волейболу
на спортивно-оздоровительном этапе**

№	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	8	6	8	8	8	8	6	6
2	Специальная физическая подготовка	38	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Интегральная подготовка	34	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	5	5
Общее количество часов:		208	18	18	18	18	18	16	18	18	18	16	16	16

Зам. директора _____ / С.В.Зелепугина /

**План-график
распределения часов учебно-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	94	10	10	8	8	8	8	6	6	6	6	10	8
2	Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	74	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6			1	1		1	1	1				1
8	Интегральная подготовка	60	6	6	5	5	6	5	5	5	4	4	4	5
Общее количество часов:		312	28	28	26	26	26	26	26	26	24	24	26	26

Зам. директора _____ / С.В.Зелепугина /

**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	136	12	12	12	12	10	10	12	12	12	10	10	12
2	Специальная физическая подготовка	64	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	114	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	70	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
8	Интегральная подготовка	70	4	5	5	5	5	5	7	6	7	7	7	7
Общее количество часов:		468	38	38	40	40	38	38	42	42	40	36	36	40

Зам. директора _____ / С.В.Зелепугина /

**План-график
распределения часов учебно-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	132	12	12	12	10	10	10	12	12	12	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	62	4	4	6	6	6	6	6	6	4	4	4	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	116	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	74	6	5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
8	Интегральная подготовка	70	4	6	7	5	5	5	7	7	5	6	6	7
Общее количество часов:		468	38	38	42	38	38	38	42	42	40	36	36	40

Зам. директора _____ / С.В.Зелепугина /

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по волейболу
на учебно-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	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	82	6	8	8	8	6	6	8	8	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	112	9	9	9	10	9	9	10	10	10	9	9	9
6	Инструкторская и судейская практика	18	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Интегральная подготовка	64	7	7	7	3	6	4	3	6	4	4	7	6
Общее количество часов:		624	52	54	54	52	52	50	52	54	50	50	52	52

Зам. директора _____ / С.В.Зелепугина /

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по волейболу
на учебно-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	136	10	12	12	12	11	11	12	12	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	82	7	8	8	8	6	6	7	7	7	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	42	3	3	5	5	3	3	5	3	3	3	3	3
4	Техническая подготовка	146	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	112	9	9	9	10	9	9	11	10	10	8	8	10
6	Инструкторская и судейская практика	18	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Интегральная подготовка	64	8	6	4	4	7	5	5	5	6	5	5	4
Общее количество часов:		624	52	54	54	56	52	50	56	52	52	48	48	50

Зам. директора _____ / С.В.Зелепугина /

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по волейболу
на учебно-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	166	14	14	14	14	14	12	14	14	14	14	14	14
2	Специальная физическая подготовка	108	8	10	10	10	8	8	10	10	10	8	8	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	66	4	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	158	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	10	12
6	Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	34	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
8	Интегральная подготовка	84	6	5	5	8	7	6	8	7	7	7	9	9
Общее количество часов:		832	68	70	70	72	68	64	72	72	70	68	68	70

Зам. директора _____ / С.В.Зелепугина /

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по волейболу
на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 4 г.о.**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	140	12	12	12	12	12	10	12	12	12	10	12	12
2	Специальная физическая подготовка	130	10	10	12	12	10	10	12	12	12	10	10	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	94	6	8	10	10	10	6	10	10	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	178	14	14	16	16	16	14	16	16	14	14	14	14
6	Инструкторская и судейская практика	38	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4
8	Интегральная подготовка	102	10	8	8	8	8	8	8	8	8	10	8	10
Общее количество часов:		936	78	78	80	80	78	74	80	80	78	76	76	78

Зам. директора _____ / С.В.Зелепугина /

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по волейболу
на учебно-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	140	12	12	12	12	12	10	12	12	12	10	12	12
2	Специальная физическая подготовка	130	10	10	12	12	10	10	12	12	12	10	10	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	94	6	8	10	10	10	6	10	10	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	178	14	14	16	16	16	14	16	16	14	14	14	14
6	Инструкторская и судейская практика	38	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4
8	Интегральная подготовка	102	10	8	8	8	8	8	8	8	8	10	8	10
Общее количество часов:		936	78	78	80	80	78	74	80	80	78	76	76	78

Зам. директора _____ / С.В.Зелепугина /

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по волейболу
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№	Раздел спортивной подготовки	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	116	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	304	24	26	26	26	24	24	26	26	26	26	24	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	130	10	10	12	12	12	12	12	12	10	10	8	10
4	Техническая подготовка	334	28	28	30	30	28	26	28	28	28	26	26	28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	290	24	24	24	24	24	22	24	26	26	24	24	24
6	Инструкторская и судейская практика	64	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	74	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Интегральная подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Общее количество часов:		1456	122	122	126	126	120	116	124	126	122	118	114	120

Зам. директора _____ / С.В.Зелепугина/

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью на _____ листах

Директор МАХ ДО «СН №11»


С.А. Комарова

