

Утверждаю  
 Директор ГБУ ВО  
 «СШОР по волейболу  
 имени Владимира Паткина»  
 Л.А. Джагинян  
 « 30 » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Учебно-тренировочный план на 52 недели тренировочной и  
 соревновательной деятельности по дополнительной образовательной  
 программе спортивной подготовки по виду спорта волейбол на 2023 год  
 (в часах)

№ п/ п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Теоретическая подготовка	4	8	10	16	20
2.	Общая физическая подготовка	66	116	96	152	88
3.	Специальная физическая подготовка	30	56	68	116	198
4.	Техническая подготовка	56	104	122	220	232
5.	Тактическая и психологическая подготовка	28	58	88	134	168
6.	Интегральная подготовка	44	62	66	92	96
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	12	14
8.	Спортивные соревнования	-	-	48	72	82
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	20
10.	Тестирование и контроль	4	10	12	14	18
11.	Общее количество часов в год	<b>234</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>936</b>