



Утвержден
Приказом директора
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
от 05.09.2024 № 051-о

**Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта «Волейбол»
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	8	10	12	14	14
		Максимальная продолжительность 1 учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15- 30	15- 30	15- 30	12- 24	12- 24	12- 24	12- 24	12- 24
1.	Общая физическая подготовка	60	60	78	64	80	98	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	54	54	74	68	84	100	116	116
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	26	32	50	50
4.	Техническая подготовка	94	94	128	122	124	148	146	146
5.	Тактическая подготовка	20	18	24	20	26	30	42	42
6.	Теоретическая подготовка	20	18	24	20	26	30	42	42
7.	Психологическая подготовка	18	18	24	20	26	30	42	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	4	8	10	14	14
10.	Судейская практика	-	-	-	4	8	10	14	14
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	4	6	6	8	8	8	8

12.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	4	6	10	10	10
13.	Интегральная подготовка	40	40	50	60	92	112	136	136
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	728	728