

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Годовой учебный план спортивной подготовки (в часах)
ВОЛЕЙБОЛ**

№п п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствова ния спортивного мастерства
		1-й	2-й, 3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период
1.	Общая физическая подготовка	70	85	110	110	120	120	120	80
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	70	70	80	80	80	200
3.	Техническая подготовка	55	73	120	120	130	130	130	220
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка ,	30	57	99	99	120	120	120	200
5.	Интегральная подготовка	42	48	60	60	90	90	90	100
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	26	26	40	40	40	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	20	20	20	20	20	50
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15	15	24	24	24	36
9.	Общее количество часов	234	312	520	520	624	624	624	936