

## Учебный план программы спортивной подготовки по виду спорта волейбол

№ п.п.	Учебные разделы	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап								Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
		1 год		свыше года		Начальной специализации				Углубленной специализации				24 часа				32 часа			
		6 час	8 час	12 часов				18 часов				24 часа				32 часа					
1	Общая физическая подготовка	<b>93</b>	30%	<b>116</b>	28%	<b>125</b>	20%	<b>125</b>	20%	<b>112</b>	12%	<b>112</b>	12%	<b>100</b>	8%	<b>100</b>	8%	<b>166</b>	10%	166%	10%
2	Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	11%	<b>50</b>	12%	<b>87</b>	14%	<b>87</b>	14%	<b>131</b>	14%	<b>131</b>	14%	<b>200</b>	16%	<b>200</b>	16%	<b>234</b>	14%	<b>234</b>	14%
3	Техническая подготовка	<b>66</b>	21%	<b>96</b>	23%	<b>144</b>	23%	<b>144</b>	23%	<b>225</b>	24%	<b>225</b>	24%	<b>274</b>	22%	<b>274</b>	22%	<b>300</b>	18%	<b>300</b>	18%
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	<b>44</b>	14%	<b>70</b>	17%	<b>144</b>	23%	<b>144</b>	23%	<b>243</b>	26%	<b>243</b>	26%	<b>349</b>	28%	<b>349</b>	28%	<b>532</b>	32%	<b>532</b>	32%
5	Технико-тактическая подготовка, (интегральная подготовка)	<b>44</b>	14%	<b>42</b>	10%	<b>62</b>	10%	<b>62</b>	10%	<b>94</b>	10%	<b>94</b>	10%	<b>125</b>	10%	<b>125</b>	10%	<b>166</b>	10%	<b>166</b>	10%
6	Участие в соревнованиях, судейская практика	<b>31</b>	10%	<b>42</b>	10%	<b>62</b>	10%	<b>62</b>	10%	<b>131</b>	14%	<b>131</b>	14%	<b>200</b>	16%	<b>200</b>	16%	<b>266</b>	16%	<b>266</b>	16%
	Всего:	<b>312</b>	100%	<b>416</b>	100%	<b>624</b>	100%	<b>624</b>	100%	<b>936</b>	100%	<b>936</b>	100%	<b>1248</b>	100%	<b>1248</b>	100%	<b>1664</b>	100%	<b>1664</b>	100%

Учебный план составлен на 52 недели.