

Головой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки												Этап совершенствования спортивного мастерства					
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства					
		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3				УТЭ-4		УТЭ-5	
		%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч		
1.	Общая физическая подготовка	28	67	28	87	28	116	18	93	18	112	18	112	18	131	18	149	8	84
2.	Специальная физическая подготовка	13	30	13	40	13	54	14	72	14	87	14	87	14	102	14	116	21	214
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	2	1	4	5	26	5	30	5	30	5	36	5	41	5	50
4.	Техническая подготовка	24	56	25	77	24	100	23	119	23	143	23	143	23	167	23	191	24	252
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	33	16	50	17	70	24	124	24	150	24	150	24	173	24	198	25	264
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	12	2	12	2	12	2	15	2	16	2	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	2	6	1	6	4	22	4	28	4	28	4	32	4	36	6	60
8.	Интегральная подготовка	17	40	16	50	16	66	10	52	10	62	10	62	10	72	10	85	9	98
	Итого:	100	234	100	312	100	416	100	520	100	624	100	624	100	728	100	832	100	1040

Заместитель директора



Е.А. Хоруженко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114519

Владелец Томилина Наталья Борисовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026