

M

16.06.2025 01:00 (MCK)

волейбол

| №<br>п/п                                                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                                        | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ                                                     |                      |       |                                                           |       |                |       |       |                                                      |                                              |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|----------------|-------|-------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                                              |                                                                                           | Этап начальной подготовки                                            |                      |       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |                |       |       | Этап совершенствовани<br>я спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                                              |                                                                                           | до<br>одного года                                                    | Свыше<br>одного года |       | До трех лет                                               |       | Свыше трех лет |       |       |                                                      |                                              |
|                                                              |                                                                                           | 1 год                                                                | 2 год                | 3 год | 1 год                                                     | 2 год | 3 год          | 4 год | 5 год |                                                      |                                              |
|                                                              |                                                                                           | Недельная нагрузка в часах                                           |                      |       |                                                           |       |                |       |       |                                                      |                                              |
|                                                              |                                                                                           | 6                                                                    | 6                    | 8     | 10                                                        | 12    | 12             | 16    | 16    | 18                                                   | 24                                           |
|                                                              |                                                                                           | Максимальная продолжительность учебно тренировочного занятия в часах |                      |       |                                                           |       |                |       |       |                                                      |                                              |
|                                                              |                                                                                           | 2                                                                    | 2                    | 2     | 3                                                         | 3     | 3              | 3     | 3     | 3                                                    | 4                                            |
| Наполняемость групп (человек)                                |                                                                                           |                                                                      |                      |       |                                                           |       |                |       |       |                                                      |                                              |
| 14-20                                                        | 14-20                                                                                     | 14-20                                                                | 12-16                | 12-16 | 12-16                                                     | 12-16 | 12-16          | 12-16 | 6-12  | 6-12                                                 |                                              |
| 1                                                            | Общая физическая<br>подготовка                                                            | 82                                                                   | 82                   | 100   | 109                                                       | 114   | 114            | 127   | 127   | 100                                                  | 90                                           |
| 2                                                            | Специальная физическая<br>подготовка                                                      | 36                                                                   | 36                   | 55    | 73                                                        | 85    | 85             | 120   | 120   | 130                                                  | 260                                          |
| 3                                                            | Участие в соревнованиях                                                                   | -                                                                    | -                    | -     | 26                                                        | 48    | 48             | 50    | 50    | 60                                                   | 70                                           |
| 4                                                            | Техническая подготовка                                                                    | 70                                                                   | 70                   | 103   | 110                                                       | 120   | 120            | 185   | 185   | 200                                                  | 290                                          |
| 5                                                            | Тактическая подготовка                                                                    | 14                                                                   | 14                   | 23    | 25                                                        | 34    | 34             | 49    | 49    | 75                                                   | 85                                           |
| 6                                                            | Теоретическая подготовка                                                                  | 9                                                                    | 9                    | 9     | 22                                                        | 22    | 22             | 22    | 22    | 55                                                   | 55                                           |
| 7                                                            | Психологическая подготовка                                                                | 13                                                                   | 13                   | 24    | 25                                                        | 34    | 34             | 49    | 49    | 60                                                   | 80                                           |
| 8                                                            | Интегральная подготовка                                                                   | 46                                                                   | 46                   | 48    | 52                                                        | 70    | 70             | 90    | 90    | 100                                                  | 120                                          |
| 9                                                            | Контрольные<br>мероприятия(тестирование и<br>контроль)                                    | 2                                                                    | 2                    | 2     | 2                                                         | 4     | 4              | 4     | 4     | 4                                                    | 4                                            |
| 10                                                           | Инструкторская и судейская<br>практика практика                                           | -                                                                    | -                    | -     | 12                                                        | 13    | 13             | 25    | 25    | 30                                                   | 30                                           |
| 11                                                           | Медицинские, медико-<br>биологические и<br>восстановительные<br>мероприятия               | 4                                                                    | 4                    | 4     | 4                                                         | 8     | 8              | 15    | 15    | 20                                                   | 20                                           |
| 12                                                           | Самостоятельная работа<br>(работа по индивидуальным<br>планам и в каникулярный<br>период) | 36                                                                   | 36                   | 48    | 60                                                        | 72    | 72             | 96    | 96    | 102                                                  | 144                                          |
| Общее количество тренировочных<br>часов в год (на 52 недели) |                                                                                           | 312                                                                  | 312                  | 416   | 520                                                       | 624   | 624            | 832   | 832   | 936                                                  | 1248                                         |
| 2. Количество часов в неделю                                 |                                                                                           | 6                                                                    | 6                    | 8     | 10                                                        | 12    | 12             | 16    | 16    | 18                                                   | 24                                           |
| 7                                                            | Медицинское обследование<br>(количество раз)                                              | 1                                                                    | 1                    | 1     | 1                                                         | 1     | 1              | 1     | 1     | 2                                                    | 2                                            |
| 8                                                            | Промежуточная аттестация                                                                  | Один раз в год ( по утвержденному плану учреждения)                  |                      |       |                                                           |       |                |       |       |                                                      |                                              |
| 9                                                            | Итоговая аттестация                                                                       | Один раз по итогам освоения программы                                |                      |       |                                                           |       |                |       |       |                                                      |                                              |