|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании  Тренерского совета №\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. | Утверждаю  И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Вакарин  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. |

**Годовой тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта**

***волейбол***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | этап начальной подготовки | | | тренировочный этап | | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| ***312*** | ***416*** | ***416*** | ***520*** | ***624*** | ***728*** | ***832*** | ***936*** |
| 1. 1. | Общая физическая подготовка | 88 | 94 | 94 | 94 | 102 | 60 | 72 | 93 |
| 1. 2. | Специальная физическая подготовка | 34 | 50 | 50 | 72 | 87 | 102 | 116 | 131 |
| 1. 3. | Техническая подготовка | 68 | 96 | 96 | 100 | 145 | 182 | 208 | 234 |
| 1. 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 46 | 80 | 80 | 130 | 152 | 210 | 243 | 265 |
|  | Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 45 | 54 | 54 | 52 | 58 | 72 | 83 | 93 |
| 1. 5. | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 31 | 42 | 42 | 72 | 80 | 102 | 110 | 120 |