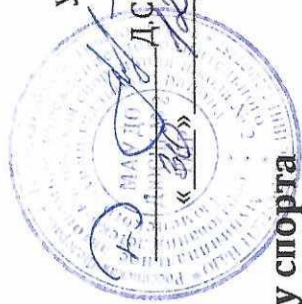


Принято на заседании  
Тренерского совета № 2  
От «30» 12 2021г.



Утверждаю:  
Директор  
Д.С. Плотников  
«30» 12 2021г.

**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
		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>
1.	Общая физическая подготовка	88	94	94	94	102	60	72	93
2.	Специальная физическая подготовка	34	50	50	72	87	102	116	131
3.	Техническая подготовка	68	96	96	100	145	182	208	234
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	80	80	130	152	210	243	265
5.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	45	54	54	52	58	72	83	93
6.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	31	42	42	72	80	102	110	120