

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 1 Урус-Мартановского района»**

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО "СШ №1

Урус-Мартановского района"

Р.И. Межидов

Приказ № 12-Ф от 03.02 2024 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка – 4,5 часов.

Вид спорта – волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	3	7	3	7	3	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	93	39.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	30	12.9
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	5	2.2	49	21
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)	2	0.9											2	0.9									2	0.9	6	2.6
Интегральная подготовка (ИнтП)	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	32	13.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5							1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	9	3.9
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5							1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	9	3.9
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)	1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			6	2.6
Всего кол-во академических часов в месяц	20	8.6	17	7.3	18	7.7	18	7.7	20	8.6	17	7.3	21	9	18	7.7	21	9	20	8.6	21	9	23	9.9	234	100