

Директор МБУ ДО Няндомская СШ



**НЭ св. 1 года гр. №1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год  
 Недельная нагрузка - 6.56 академ. час.  
 Вид спорта - волейбол

| Разделы подготовки                                                        | Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов |     |         |     |        |     |         |     |        |     |         |     |      |     |        |     |     |     |      |     |      |     |        |     | Кол-во часов в год (академ.) | Процентное соотношение объемов (%) |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-----|--------|-----|---------|-----|--------|-----|---------|-----|------|-----|--------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|--------|-----|------------------------------|------------------------------------|
|                                                                           | сентябрь                                                                   |     | октябрь |     | ноябрь |     | декабрь |     | январь |     | февраль |     | март |     | апрель |     | май |     | июнь |     | июль |     | август |     |                              |                                    |
|                                                                           | Час                                                                        | %   | Час     | %   | Час    | %   | Час     | %   | Час    | %   | Час     | %   | Час  | %   | Час    | %   | Час | %   | Час  | %   | Час  | %   | Час    | %   |                              |                                    |
| Общая физическая подготовка (ОФП)                                         | 4                                                                          | 1.2 | 4       | 1.2 | 2      | 0.6 | 2       | 0.6 | 3      | 0.9 | 3       | 0.9 | 3    | 0.9 | 3      | 0.9 | 3   | 0.9 |      |     |      |     | 4      | 1.2 | 31                           | 9.1                                |
| Специальная физическая подготовка (СФП)                                   | 3                                                                          | 0.9 | 3       | 0.9 | 3      | 0.9 | 2       | 0.6 | 3      | 0.9 | 2       | 0.6 | 3    | 0.9 | 3      | 0.9 | 2   | 0.6 |      |     |      |     | 3      | 0.9 | 27                           | 8                                  |
| Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)                              | 1                                                                          | 0.3 | 3       | 0.9 | 3      | 0.9 | 3       | 0.9 | 1      | 0.3 | 2       | 0.6 | 2    | 0.6 | 1      | 0.3 | 1   | 0.3 | 4    | 1.2 | 4    | 1.2 | 2      | 0.6 | 27                           | 8                                  |
| Техническая подготовка (ТехП)                                             | 3                                                                          | 0.9 | 4       | 1.2 | 4      | 1.2 | 4       | 1.2 | 2      | 0.6 | 4       | 1.2 | 4    | 1.2 | 4      | 1.2 | 3   | 0.9 |      |     |      |     | 3      | 0.9 | 35                           | 10.3                               |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)         | 3                                                                          | 0.9 | 3       | 0.9 | 2      | 0.6 | 3       | 0.9 | 3      | 0.9 | 2       | 0.6 | 2    | 0.6 | 3      | 0.9 | 3   | 0.9 |      |     |      |     | 2      | 0.6 | 26                           | 7.7                                |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ) | 1                                                                          | 0.3 |         |     |        |     |         |     | 1      | 0.3 |         |     |      |     |        |     | 1   | 0.3 |      |     |      |     |        |     | 3                            | 0.9                                |
| Интегральная подготовка (ИнтП)                                            | 2                                                                          | 0.6 | 2       | 0.6 | 2      | 0.6 | 2       | 0.6 | 2      | 0.6 | 2       | 0.6 | 2    | 0.6 | 1      | 0.3 | 1   | 0.3 |      |     |      |     | 2      | 0.6 | 18                           | 5.3                                |
| Судейская практика (СП)                                                   | 1                                                                          | 0.3 | 1       | 0.3 | 1      | 0.3 | 1       | 0.3 | 1      | 0.3 | 1       | 0.3 | 1    | 0.3 | 1      | 0.3 | 1   | 0.3 |      |     |      |     | 1      | 0.3 | 10                           | 3                                  |
| Учебно-тренировочные игры (УТИ)                                           | 1                                                                          | 0.3 | 3       | 0.9 | 3      | 0.9 | 3       | 0.9 | 3      | 0.9 | 4       | 1.2 | 4    | 1.2 | 4      | 1.2 | 3   | 0.9 |      |     |      |     | 2      | 0.6 | 30                           | 8.8                                |
| Контрольные нормативы (КН)                                                | 1                                                                          | 0.3 |         |     |        |     | 1       | 0.3 |        |     | 2       | 0.6 |      |     | 1      | 0.3 | 2   | 0.6 |      |     |      |     | 2      | 0.6 | 9                            | 2.7                                |
| Контрольные испытания: переводные (КИПП)                                  | 2                                                                          | 0.6 |         |     |        |     |         |     |        |     |         |     |      |     |        |     | 2   | 0.6 |      |     |      |     |        |     | 4                            | 1.2                                |
| Самостоятельная подготовка (СамП)                                         | 3                                                                          | 0.9 | 3       | 0.9 | 3      | 0.9 | 3       | 0.9 | 3      | 0.9 | 3       | 0.9 | 4    | 1.2 | 4      | 1.2 | 4   | 1.2 | 24   | 7.1 | 24   | 7.1 | 3      | 0.9 | 81                           | 23.8                               |

| Разделы подготовки                       | Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов |     |         |     |        |     |         |     |        |     |         |     |      |     |        |     |     |     |      |     |      |     |        |     | Кол-во часов в год (академ.) | Процентное соотношение объемов (%) |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-----|--------|-----|---------|-----|--------|-----|---------|-----|------|-----|--------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|--------|-----|------------------------------|------------------------------------|
|                                          | сентябрь                                                                   |     | октябрь |     | ноябрь |     | декабрь |     | январь |     | февраль |     | март |     | апрель |     | май |     | июнь |     | июль |     | август |     |                              |                                    |
|                                          | Час                                                                        | %   | Час     | %   | Час    | %   | Час     | %   | Час    | %   | Час     | %   | Час  | %   | Час    | %   | Час | %   | Час  | %   | Час  | %   | Час    | %   |                              |                                    |
| Игровая подготовка (ИгрП)                | 4                                                                          | 1.2 | 4       | 1.2 | 4      | 1.2 | 4       | 1.2 | 4      | 1.2 | 4       | 1.2 | 4    | 1.2 | 4      | 1.2 | 4   | 1.2 |      |     |      |     | 4      | 1.2 | 40                           | 11.8                               |
| Всего кол-во академических часов в месяц | 29                                                                         | 8.6 | 30      | 8.8 | 27     | 8   | 28      | 8.3 | 26     | 7.7 | 29      | 8.6 | 29   | 8.6 | 29     | 8.6 | 30  | 8.8 | 28   | 8.3 | 28   | 8.3 | 28     | 8.3 | 341                          | 100                                |

Основной тренер-преподаватель Савичев А. А. / Савичев А. А. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /