

Учебный план отделения волейбола

Разделы программы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка	77-83	92	92	99-110	99-110	44-99	44-99	44-99
Специальная физическая подготовка	25-30	37-44	37-44	55-77	55-77	66-116	66-116	66-116
Техническая подготовка	55-61	81-85	81-85	127-133	127-133	133-207	133-207	133-207
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	33-36	55	55	121	121	138-207	138-207	138-207
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	33	37-48	37-48	44	44	44-75	44-75	44-75
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	16-21	31-32	31-32	49-54	49-54	66-112	66-112	66-112
КПН	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12
ВСЕГО ЧАСОВ	276	368	368	552	552	552-828	552-828	552-828