

**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта баскетбол, волейбол, футбол**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	71	90	116	104	92	117	104	121
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	54	73	74	82	97	119
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	37	42	57	62	72

4.	Техническая подготовка	56	76	95	120	125	143	143	167
5.	Тактическая подготовка	18	31	57	78	85	94	79	95
6.	Теоретическая подготовка	6	10	10	14	14	14	18	18
7.	Психологическая подготовка	4	8	8	12	12	14	15	16
8.	Интегральная подготовка	45	52	66	62	55	74	76	85
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	4	4	4	4
10.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	5	8	15	18	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	3	7	11	9	10	8	10
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	624	624	728