

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ "Юбилейная"  
 И.С. Данилова



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта  
 волейбол на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп ( человек)							
		15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	83	82	86	114	114	114	80	80
2.	Специальная физическая подготовка	40	37	46	73	73	73	100	100
3.	Спортивные соревнования	0	0	0	26	26	26	60	60
4.	Техническая подготовка	70	71	73	114	114	114	120	120
5.	Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка	68	68	55	110	110	110	125	125
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	6	6	18	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	22	22	30	30	30	21	21
8.	Интегральная подготовка	32	32	30	47	47	47	100	100
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>