

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
Общее количество часов в год		312	312	312	520	520	520	624	624