



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
И.С.Данилова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
ВОЛЕЙБОЛ на 2025-2026 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
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	12	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия						
		2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		14-28	14-28	14-28	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	76	76	96	124	124	124	102
2.	Специальная физическая подготовка	43	43	60	94	94	94	136
3.	Спортивные соревнования	6	6	6	36	36	36	42
4.	Техническая подготовка	92	92	111	164	164	164	188
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52	52	76	124	124	124	132
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	6	6	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	12	14	14	14	18
8.	Интегральная подготовка	33	33	55	62	62	62	100
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	624	728

Заместитель директора

Грабуз Е.Н.