

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ "Юбилейная"

М.А.Тюрин

2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
волейбол на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	
		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)							
14	14	14	12	12	12	12	12		
1.	Общая физическая подготовка	83	82	86	124	99	86	114	114
2.	Специальная физическая подготовка	40	37	46	73	67	74	90	90
3.	Спортивные соревнования	0	0	0	26	52	52	62	62
4.	Техническая подготовка	70	71	78	119	124	128	132	132
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	68	46	110	110	116	104	104
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	6	6	10	10



7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	10	10	10	18	18
8.	Интегральная подготовка	59	44	46	52	52	48	94	94
	ИТОГО часов	312	312	312	520	520	520	624	624