

Утверждено
на заседании пед совета МБУДО
«СШ г. Новозыбкова имени
В.И.Александрова»
«31» августа 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта волейбол на 52 недели

на 2023-2024 учебный год

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								СС
		ГНП				УТГ				
		Возраст и периоды обучения на этапах								
		8-9	9-11	10-12	11-13	13-15	14-16	15-17	16-18	18-21
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
		Максимальная недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	10	12	14	14	18
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в академических часах								
		2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3-4
		Количество занятий в неделю								
3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-6	5-7	5-7	6		
Максимальная наполняемость групп (чел.)										
14-25	14-25	14-25	12-20	12-20	12-20	10-16	10-16	6-12		
1	Общая физическая подготовка (самостоятельная работа)	95 (14)	95 (14)	110 (12)	90 (10)	90 (10)	100 (14)	115 (18)	115 (18)	75 (8)
2	Специальная физическая подготовка (самостоятельная работа)	42 (6)	42 (6)	58 (6)	70 (8)	70 (8)	86 (10)	100 (12)	100 (12)	197 (30)
3	Спортивные соревнования	-	-	-	50	50	65	80	80	90
4	Техническая подготовка (самостоятельная работа)	75 (16)	75 (16)	100 (30)	125 (42)	125 (42)	148 (48)	168 (54)	168 (54)	216 (70)
5	Тактическая подготовка	25	25	50	60	60	70	80	80	120
	Теоретическая подготовка	15	15	20	25	25	35	35	35	40
6	Психологическая подготовка	-	-	-	15	15	20	20	20	30
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	15	25	25	30
7	Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия	-	-	8	14	14	14	14	14	24
	Тестирование и контроль	-	-	8	14	14	14	14	14	24
8	Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6
		54	54	64	55	55	65	85	85	108
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		312	312	416	520	520	624	728	728	936

Заместитель директора по УВР К.И.Кадашова

Тренер-преподаватель отделения волейбола К.А.Шендрик