



Методического совета № 5
 2025 года
 «Лидер» МОЦР
 Н.Г. Федотова
 2025 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 распределения учебных часов по дополнительным образовательным программам
 спортивной подготовки по виду спорта волейбол

	Разделы этапы	Расчет учебных часов по группам							
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	количество часов	4,5 час	6 час	6 час	10 час	10 час	10 час	12 час	12 час
	Количество обучающихся	14 чел	14 чел.	14 чел.	12 чел.	12 чел.	12 чел.	12 чел	12 чел.
1.	Общая физическая подготовка	33	44	44	72	72	72	87	87
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	42	42	42	62	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	42	42	42	44	44
4.	Техническая подготовка	105	141	141	198	198	198	125	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	6	42	42	42	68	68
6.	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	7	9	9	10	10	10	50	50
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	10	13	13
8	Интегральная подготовка	84	112	112	104	104	104	175	175
	Общее количество часов в год	234 час.	312 час.	312 час.	520 час.	520 час.	520 час.	624 час.	624 час.
8	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	4	4	4	4
9	Общее количество тренировок в год	156	156	156	208	208	208	208	208