



«Утвержден»:
 решением педагогического совета № 1
 от 31 августа 2023 года
 «МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР
 Н.Г. Федотова
 2023 г.

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Разделы		Расчет учебных часов по группам									
	этапы	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
	количество часов	6 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	94	84	84	111	94	94	93	93		
2.	Специальная физическая подготовка	34	40	40	68	68	68	87	87		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	46	46	75	75		
4.	Техническая подготовка	75	78	78	124	120	120	150	150		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	60	60	111	120	120	132	132		
6.	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановление и контроль	3	3	3	9	10	10	12	12		
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	9	10	10	12	12		
8	Интегральная подготовка	56	47	47	62	52	52	63	63		
	Общее количество часов в год из них:	312 час.	312 час.	312 час.	520 час.	520 час.	520 час.	624 час.	624 час.		
	Учебно-тренировочные занятия	276	276	276	460	460	460	552	552		
	Самостоятельная работа	36	36	36	60	60	60	72	72		
9	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	4	4	4	4		