

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШ №2 г.Кондопога РК

Т.А. Попова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
на 2025-2026 уч.год

Этапы подготовки	Период обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели (часы)
Начальная подготовка	От 1 года до 3-х лет	НП-1- 4,5 часа НП-2- 6 часов НП-3- 6 часов	234 312 312
Учебно-тренировочный	От 3- х лет и более	УТГ-1-10 часов УТГ-2-10 часов УТГ-3-12 часов УТГ-4-12 часов УТГ-5-12 часов	520 520 624 624 624

Примерное распределение учебных часов по годам обучения в
МУ СШ №2 г.Кондопога РК по волейболу

№	Содержание занятий	ГНП			УТГ				
		1г	2г	3г	1г	2г	3г	4г	5г
1	Теоретическая подготовка	12	16	16	20	20	25	25	25
2	Психологическая подготовка	12	16	16	30	30	40	40	40
3	Практическая подготовка								
3.1	Общая физическая подготовка	70	84	84	104	104	112	112	112
3.2	Специальная физическая подготовка	28	44	44	78	78	94	94	94
3.3	Техническая подготовка	54	75	75	125	125	144	144	144
3.4	Тактическая подготовка	12	22	22	44	44	54	54	54
3.5	Восстановительные мероприятия	2	3	3	5	5	6	6	6
3.6	Интегральная подготовка	40	46	46	58	58	75	75	75
3.7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	12	12	12
4	Контрольные нормативы	2	3	3	5	5	6	6	6
5	Участие в соревнованиях	-	-	-	36	36	50	50	50
6	Медицинское обследование	2	3	3	5	5	6	6	6
	ИТОГО	234	312	312	520	520	624	624	624