

УТВЕРЖАЮ
Директор МБУ ДО СДН «Аверс»
И.Т. Подзолков



УЧЕБНЫЙ ПЛАН отделения волейбола на 2024-2025 учебный год

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а так же организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14	14	12	12	6
		1.	Общая физическая подготовка	80	113	131
2.	Специальная физическая подготовка	50	54	88	110	160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	68	122

4.	Техническая подготовка	70	100	150	166	188
5.	Тактическая подготовка	30	50	96	118	130
6.	Теоретическая подготовка	10	15	20	40	50
7.	Интегральная подготовка	52	67	75	110	140
8.	Психологическая подготовка	10	10	15	30	46
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	2	4	8	8
10.	Инструкторская практика	-	-	3	8	8
11.	Судейская практика	-	-	3	6	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	14	16
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	14	16
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040