

Годовой учебный план по игровому виду спорта «Волейбол» дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1год обучения		2год обучения		3год обучения		1год обучения		2год обучения		3год обучения		4год обучения		5год обучения	
		Недельная нагрузка в часах															
		5		6		8		10		10		10		12		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		2		3		3		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)															
		14-28		14-28		14-28		12-24		12-24		12-24		12-24		12-24	
1	Общая физическая подготовка	30%	78	29%	88	29%	118	20%	99	20%	99	20%	99	9%	57	9%	57
2	Специальная физическая подготовка	12%	32	13%	39	13%	53	14%	71	14%	71	14%	71	22%	136	22%	136
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	5%	26	5%	26	5%	26	5%	32	5%	32
4	Техническая подготовка	24%	62	23%	72	23%	96	24%	125	24%	125	24%	125	25%	150	25%	150
5	Тактическая подготовка	4%	10	5%	16	5%	21	6%	32	6%	32	6%	32	7%	44	7%	44
6	Теоретическая подготовка	4%	10	5%	16	5%	21	6%	32	6%	32	6%	32	7%	44	7%	44
7	Интегральная подготовка	19%	49	17%	53	17%	71	14%	73	14%	73	14%	73	13%	82	13%	82
8	Психологическая подготовка	4%	10	5%	16	5%	21	6%	32	6%	32	6%	32	7%	44	7%	44

9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%	3	1%	4	1%	5	1%	6	1%	6	1%	6	1%	7	1%	7
10	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	1%	6	1%	6	1%	6	1%	7	1%	7
11	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	1%	6	1%	6	1%	6	1%	7	1%	7
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1%	3	1%	4	1%	5	1%	6	1%	6	1%	6	1%	7	1%	7
13	Восстановительные мероприятия	1%	3	1%	4	1%	5	1%	6	1%	6	1%	6	1%	7	1%	7
Общее количество		100%	260	100%	312	100%	416	100%	520	100%	520	100%	520	100%	624	100%	624