

УЧЕБНЫЙ ПЛАН отделения «Волейбол» на 2023/24 учебный год

Учебный план рассчитан на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план распределения часов на учебный год

п/п	Предметные области	НП 1	НП 2	НП 3	УТГ 3
1	Общая физическая подготовка	70	87	87	100
2	Специальная физическая подготовка	30	41	41	78
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	47
4	Техническая подготовка	56	72	72	127
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	56	56	100
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	2	9	9	10
8	Интегральная подготовка	44	47	47	52
Часов в неделю:		4,5	6	6	10
Всего часов:		234	312	312	520