

Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ» по волейболу на 46 недель на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)						
				1	2	1	2	3	4	5	Согласно плану	Согласно плану
		Год обучения	1-2	15	15	15	12	12	10	5		
		Мин. наполняемость								8		
		Возраст (лет)	7-17	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	16-17		
		Часы	6	8	12	14	14	18	22	26		
1	Теоретическая подготовка											
2	Общая физическая подготовка		108	100	102	98	98	85	80	72		
3	Специальная физическая подготовка		60	60	80	85	85	98	103	128		
4	Техническая подготовка		72	70	100	112	112	150	179	188		
5	Тактическая подготовка		30	30	60	90	90	112	148	180		
6	Игровая подготовка		-	4	42	74	74	120	170	190		
7	Восстановительные мероприятия		-	-	10	39	39	50	52	58		
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-	30	30	40	54	56		
9	Контрольные испытания		-	4	8	10	10	17	20	22		
10	Участие в спортивно- массовых мероприятиях		-	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану	Согласно плану		
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414	552	552	690	828	920		
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36	42	42	60	72	80		
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9	12	12	15	18	20		