

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта "Волейбол"

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 987

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 8 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 11 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)

Сызрань
2023 г.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	12	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		14-25			12-23					6-11	6-11
1.	Общая физическая подготовка	84	116	116	104	125	125	141	159	94	100
2.	Специальная физическая подготовка	41	55	55	68	82	82	125	140	229	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	47	56	56	75	84	62	137
4.	Техническая подготовка	75	100	100	125	150	150	191	215	250	250
5.	Тактическая подготовка	15	23	23	42	50	50	70	80	100	180
	Теоретическая подготовка	17	28	28	42	40	40	50	56	59	66
	Психологическая подготовка	12	20	20	20	35	35	63	70	59	66
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	17	19	21	12
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	4	4	5	6	6	42	10	26	31
	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	5	6	6	41	9	26	31
8.	Интегральная подготовка	59	66	66	52	62	62	83	94	114	125
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	832	936	1040	1248