

## Учебный план. (дополнительная предпрфессиональная программа)

№ п.п.	Учебные разделы	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап								Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1 год		свыше года		Начальной специализации				Углубленной специализации				1 год		2 год	
		6 час	10%	8 час	10%	1-й год		2-й год		3-й год		4 - 5 года		1 год	10%	2 год	10%
1	Теоретическая подготовка	27	10%	36	10%	46	10%	55	10%	74	10%	83	10%	92	10%	111	10%
2	Общая физическая подготовка	55	20%	74	20%	92	20%	110	20%	147	20%	165	20%	184	20%	220	20%
3	Специальная физическая подготовка	55	20%	74	20%	92	20%	110	20%	147	20%	165	20%	184	20%	220	20%
4	Избранный вид спорта волейбол: 45%																
	Техническая подготовка	55	20%	63	17%	78	17%	95	17%	95	13%	66	8%	73	8%	88	8%
	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	14	5%	29	8%	28	6%	33	6%	52	7%	66	8%	92	10%	111	10%
	Технико-тактическая подготовка, интегральная подготовка	28	10%	36	10%	28	6%	33	6%	37	5%	66	8%	93	10%	111	10%
	Медико-восстановительные мероприятия					27	6%	33	6%	52	7%	66	8%	46	5%	55	5%
	Участие в соревнованиях, судейская практика	28	10%	37	10%	46	10%	55	10%	95	13%	107	13%	110	12%	133	12%
5	Самостоятельная работа	14	5%	19	5%	23	5%	28	5%	37	5%	42	5%	46	5%	55	5%
	<b>Всего:</b>	<b>276</b>	<b>100%</b>	<b>368</b>	<b>100%</b>	<b>460</b>	<b>100%</b>	<b>552</b>	<b>100%</b>	<b>736</b>	<b>100%</b>	<b>826</b>	<b>100%</b>	<b>920</b>	<b>100%</b>	<b>1104</b>	<b>100%</b>

Учебный план составлен на 46 недель