

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЁН
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

(приложение к дополнительной общеобразовательной программе -
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду
спорта «Волейбол»)

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной программы
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1.	Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям (%)										
1.1	Общая физическая подготовка	30	27	27	18	18	18	15	15	9	9
1.2	Специальная физическая подготовка	12	13	13	13	13	13	14	14	21	21
1.3	Техническая подготовка	24	24	24	23	23	23	23	23	23	23
1.4	Тактическая подготовка	10	11	11	20	20	20	18	18	20	20
1.5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5
1.6	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5
1.7	Интегральная подготовка	17	17	17	12	12	12	13	13	11	11
1.8	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5
1.9	Инструкторская практика	0	0	0	1	1	1	2	2	2	2
1.10	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2
1.11	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2	2,5	2,5
1.12	Контрольные мероприятия: - промежуточная аттестация учащихся - текущий контроль успеваемости	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5

2. Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям (час.)											
2.1	Общая физическая подготовка	70	84	84	94	94	94	94	94	84	84
2.2	Специальная физическая подготовка	28	41	41	68	68	68	88	88	197	197
2.3	Техническая подготовка	56	75	75	120	120	120	144	144	215	215
2.4	Тактическая подготовка	24	35	35	104	104	104	113	113	187	187
2.5	Теоретическая подготовка	5	6	6	10	10	10	12	12	14	14
2.6	Психологическая подготовка	2	6	6	10	10	10	12	12	14	14
2.7	Интегральная подготовка	40	53	53	63	63	63	82	82	103	103
2.8	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	26	26	26	31	31	47	47
2.9	Инструкторская практика	0	0	0	5	5	5	12	12	19	19
2.10	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	12	12	19	19
2.11	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	3	3	10	10	10	12	12	23	23
2.12	Контрольные мероприятия: - промежуточная аттестация учащихся - текущий контроль успеваемости	5	6	6	10	10	10	12	12	14	14
Итого:		234	312	312	520	520	520	624	624	936	936
3. Объёмы учебно-тренировочного процесса											
3.1	Количество учебных недель в спортивном сезоне	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
3.2	Объём учебной нагрузки в неделю (количество часов.)	4,5	6	6	10	10	10	12	12	18	18
3.3	Объём учебной нагрузки в спортивном сезоне (количество часов), из них,	234	312	312	520	520	520	624	624	936	936
	самостоятельная подготовка	23-46	31-62	31-62	52-104	52-104	52-104	62-124	62-124	94-188	94-188

4. Формы промежуточной аттестации по видам спортивной подготовки					
Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки			
		<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Учебно-тренировочный этап (до трёх лет)</i>	<i>Учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет)</i>	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>
4.1	Общая физическая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
4.2	Специальная физическая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
4.3	Техническая подготовка	Тестирование	Тестирование	Тестирование	Тестирование
4.4	Тактическая подготовка	Устный опрос	Доклад	Доклад	Доклад
4.5	Теоретическая подготовка	Устный опрос	Доклад	Доклад	Устный экзамен
4.6	Психологическая подготовка	Устный опрос	Доклад	Доклад	Доклад
4.7	Интегральная подготовка	Педагогическое наблюдение (встроенное в учебную игру)	Педагогическое наблюдение (встроенное в учебную игру)	Педагогическое наблюдение (встроенное в учебную игру)	Педагогическое наблюдение (встроенное в учебную игру)
4.8	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности	Участие в спортивных соревнованиях, учёт выполнения объёма соревновательной деятельности
4.9	Инструкторская практика	-	Практическая работа	Практическая работа	Практическая работа
4.10	Судейская практика	-	-	Практическая работа	Практическая работа