

Утверждаю:
Директор МБОУДО «СШ № 2»
Прокопьева О.И.

Учебный план **Спортивной школы № 2 на 2026 – 2027 учебный год** **Отделение волейбола**

№	Разделы подготовки	СОГ	СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА								ЭССМ
			Начальный этап			Учебно-тренировочный этап					
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Общая физическая подготовка	68	85	85	120	120	120	120	120	120	93
2	Специальная физическая подготовка	28	38	38	59	78	78	89	89	89	215
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	26	26	32	32	32	73
4	Техническая подготовка	54	76	76	104	132	132	144	144	144	215
5	Тактическая подготовка	12	20	20	25	30	30	40	40	40	62
6	Теоретическая подготовка	12	20	20	25	30	30	40	40	40	62
7	Интегральная подготовка	44	47	47	50	52	52	93	93	93	104
8	Психологическая подготовка	14	20	20	25	34	34	44	44	44	64
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	4	4	6	6	6	6	6	6	10
10	Инструкторская практика	-	-	-	-	3	3	4	4	4	5
11	Судейская практика	-	-	-	-	3	3	4	4	4	5
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	3	3	4	4	4	10
13	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	3	3	4	4	4	18
	Итого часов	234\4,5	312\6	312\6	416\8	520\10	520\10	624\12	624\12	624\12	936\18

Зам. директора  Высоцкая Н.В.