

Утверждаю Директор ИБУ ДО СШОР №12
по волейболу г. Челябинска _____ А.С. Сухарев
Приказ № 100 от 22.12.2025г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разделы подготовки		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ССМ св 1 года	ВСМ
Количество часов в неделю		4,5	6	6	10	10	12	12	12	18	18	24
	Теория	6	12	12	12	10	26		24		20	40
Практические занятия												
1	Общая физическая подготовка	70	90	90	106	106	120		120		103	88
2	Специально физическая подготовка	30	42	42	72	72	94		92		184	240
3	Техническая подготовка	58	72	74	130	130	150		150		210	64
4	Тактическая психологическая подготовка	24	44	44	92	90	93		92		167	(58) 288
5	Интегральная подготовка	40	48	48	62	64	67		72		94	308
6	Инструкторская и судейская практика				6	6	12		12		24	22
7	Медицинские и восстановительные мероприятия. Контрольные испытания	6	4	4	14	14	14		14		92	(50) 74
8	Участие в соревнованиях				26	28	48		48		42	(100) 124
9	Самоподготовка											208
Итого часов практики:		228	300	300	508	508	598		600		916	1040/1248
Итого часов в год и по месяцам		234	312	312	520	520	624	-	624	-	936	1248

Заместитель директоры по спортивной работе _____ Г.Р. Камалова