Утверждаю Директор МБУ ДО СШОР №12
по волейболу г. Челябинска _____ А.С. Сухарев

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	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	ВСМ
	Теория	6	12	12	12	10	26	26	24	20	40
	Практические занятия										
1	Общая физическая подготовка	70	90	90	106	106	120	120	120	90	88
2	Специально физическая подготовка	30	42	42	72	72	94	92	92	186	240
3	Техническая подготовка	58	72	74	130	130	150	150	150	221	64
4	Тактическая психологическая подготовка	24	44	44	92	90	93	93	92	167	288
5	Интегральная подготовка	40	48	48	62	64	67	69	72	94	308
6	Инструкторская и судейская практика				6	6	12	12	12	24	22
7	Медицинские и восстановительные мероприятия. Контрольные испытания	6	4	4	14	14	14	14	14	92	74
8	Участие в соревнованиях				26	28	48	48	48	42	124
	Итого часов практики:	228	300	300	508	508	598	598	600	916	1208
	Итого часов в год и по месяцам	234	312	312	520	520	624	624	624	936	1248

Заместитель директоры по спортивной работе_____ Г.Р. Камалова