УТВЕРЖДЁН

приказом директора МБОУ ДО г. Иркутска

СШ № 4 от 27.12.2022 г. № 104/4

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

МБОУ ДО Г. ИРКУТСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД с 01.01.2023 года

(в астрономических часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №/  № | Виды подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки  до года свыше года | | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации)  до трёх лет свыше 3-х лет | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| 1. | Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Продолжительность занятия | не более 2-х часов | | | не более 3-х часов | | | | | не более 4-х часов | | |
| 3. | Общая физическая подготовка | 39 | 46 | 62 | 69 | 82 | 86 | 96 | 108 | 86 | 95 | 103 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 27 | 42 | 55 | 77 | 93 | 96 | 110 | 124 | 172 | 189 | 206 |
| 5. | Техническая подготовка | 62 | 77 | 104 | 103 | 124 | 120 | 138 | 155 | 120 | 132 | 144 |
| 6. | Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка | 41 | 54 | 72 | 77 | 93 | 120 | 136 | 155 | 172 | 180 | 206 |
| 7. | Интегральная подготовка | 19 | 31 | 41 | 69 | 83 | 108 | 124 | 139 | 155 | 170 | 186 |
| 8. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 22 | 26 | 54 | 62 | 70 | 69 | 76 | 83 |
| 9. | Медицинские, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, контроль | 6 | 8 | 10 | 9 | 10 | 12 | 14 | 15 | 52 | 57 | 62 |
| 10. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 34 | 38 | 42 |
| **Объемы тренировочной нагрузки** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Количество тренировочных недель в год | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 2. | Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 3. | **ИТОГО В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ** | **194** | **258** | **344** | **430** | **516** | **602** | **688** | **774** | **860** | **946** | **1032** |
| 4. | **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | **40** | **54** | **72** | **90** | **108** | **126** | **144** | **162** | **180** | **198** | **216** |
| 5. | **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД** | **234** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1144** | **1248** |
| 6. | Минимальная наполняемость группы (чел.) | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6 | 6 | 6 |