

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Уралочка» имени Почетного гражданина города Нижний Тагил
Николая Васильевича Карполя

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ
«Уралочка» им. Н.В. Карполя
Ю.В. Кузнецова

20 23 г.



ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Уралочка» имени Почетного гражданина
города Нижний Тагил
Николая Васильевича Карполя
в 2023- 2024 учебном году

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Волейбол»
(2023-2024 учебный год)
Годовой учебно-тренировочный план**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2,3	Т-1	Т-2,3	Т-4	Т-5		
	Недельная нагрузка в часах							
	6	8	10	12	16	18	18 - 24	24 - 32
	Наполняемость групп для спортивной дисциплины «волейбол»							
	14-28	12-24	6-12		6-12		14-28	12-24
	Общая физическая подготовка	94	121	94	150	94	187	75-125
Специальная физическая подготовка	41	58	68	94	87	150	197-287	237-350
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	87	30	140	47-187	62-283
Техническая подготовка	75	104	120	168	144	262	215-350	250-466
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	82	94	156	112	281	187-400	250-566
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	18	6	37	9-50	12,5-66,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9,5	12,5	5	25	12	37	37-75	62-166,5
Интегральная подготовка	184	71	52	87	62,5	140,5	93,5-187	125-283
Итого	312	416	520	624	624	936	936-1248	1248-1664

Формы промежуточной аттестации

Текущий контроль результатов освоения Программы осуществляется в течение учебного года (не менее 2-х раз за учебный год):

- в первой половине учебного года – зачёт по теоретической подготовке;
- во второй половине учебного года – контрольные игры.

Промежуточная аттестация обучающихся – в конце каждого учебного года:

Приём и учёт нормативов общей физической и специальной физической подготовки (тестирование).

Итоговая аттестация (по завершении срока освоения Программы):

Приём нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» МБУ ДО «СШ «Уралочка» им. Н.В. Карполя.