

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ ДО «ДЮСШ»

«  »    2019 г.  
 О.В. Адамс



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК  
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год  
 группы ТГ-3 год обучения отделения волейбола, часов в неделю 16

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
<b>1. ТЕОРИЯ</b>													
1. Физическая культура и спорт в России	1	1											
2. Сведения о строении и функциях организма	3	1	1	1									
3. Влияние физических упражнений на организм	3		1		1				1				
4. Гигиена, врачебный контроль	1	1											
5. Основы психологической подготовки	2			1									
6. Краткий обзор развития волейбола	1		1							1			
7. Оборудование и инвентарь	2												
8. Основы техники и тактики	8				1				1				
9. Правила соревнований	3					2	2		1	3			
<b>2. ПРАКТИКА</b>						1	1		1				
1. Общая физическая подготовка	130	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		
2. Специальная физическая подготовка	106	10	12	12	12	10	10	10	10	10	10		
3. Техническая подготовка	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
4. Тактическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
5. Интегральная подготовка	26	1	2	2	3	2	2	5	4	4	1		
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
4. ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	36	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3		
<b>5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>													
4. ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	12	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1		
<b>5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>													
6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	12	2	1	1	1		1	1	1	2	2		
<b>6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>													
7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	6	1	1	1					1	1	1		
<b>7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД</b>													
7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	18	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2		
Всего часов:	640	63	65	65	65	62	64	65	66	65	60		

Заместитель директора по СМР

Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель

Петрова Г.А.