

УТВЕРЖАЮЩИЙ
 Директор МОУ ДО «ДЮСШ»
 О. В. Адамец
 «...» ... 2019г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год
 группы НП-1 год обучения отделения волейбола, часов в неделю 6

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1. ТЕОРИЯ													
1. Физическая культура и спорт в России	1		1										
2. Влияние физических упражнений на организм	1			1									
3. Гигиена, врачебный контроль	1			1									
4. Основы психологической подготовки	1				1								
5. Краткий обзор развития волейбола	1					1							
6. Оборудование и инвентарь	1		1										
7. Основы техники и тактики	1						1						
8. Правила соревнований	3							1	1	1			
2. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
2. Специальная физическая подготовка	48	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4		
3. Техническая подготовка	84	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8		
4. Тактическая подготовка	12	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1		
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	4				1		1	1	1				
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	4	1								1	2		
5. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	4	1							1	1	1		
6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	4			1	1	1	1						
Всего часов:	240	24	24	25	25	24	24	23	24	24	23		

Заместитель директора по СМР  Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель  Петрова Г.А.