

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ ДО «ДЮСШ»

О.В. Аламен
 «__» _____ 2019г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год
 группы ТГ-1 год обучения отделения волейбола, часов в неделю 12

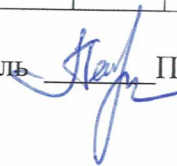
Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1. ТЕОРИЯ													
1. Физическая культура и спорт в России	4	2	2										
2. Влияние физических упражнений на организм	2			2									
3. Гигиена, врачебный контроль	2				2								
4. Основы психологической подготовки	4					4							
5. Краткий обзор развития волейбола	2						2						
6. Оборудование и инвентарь	2							2					
7. Основы техники и тактики	2								2				
8. Правила соревнований	4		1	1						2			
2. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	122	13	13	12	12	10	12	12	12	12	14		
2. Специальная физическая подготовка	83	8	9	9	9	8	8	8	8	8	8		
3. Техническая подготовка	128	12	10	14	14	5	16	17	15	15	10		
4. Тактическая подготовка	45	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3		
5. Интегральная подготовка	21	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2		
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
4. ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	6		1	1	1				1	1	1		
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	4	1	1						2	2	2		
7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД													
7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	15	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3		
Всего часов:	480	47	49	49	49	40	50	50	50	50	46		

Заместитель директора по СМР



Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель



Петрова Г.А.