

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»  
 Д.Г. Ситумиров  
 «23» декабря 2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК  
 распределения тренировочных часов на 2024 год  
 группы ЭНП-1 года отделения волейбола, часов в неделю 6  
 ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.
<b>1. ТЕОРИЯ</b>													
1. Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Психологическая подготовка	4			1			1			1			1
3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4		1			1			1			1	
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка	93	7	8	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8
2. Специальная физическая подготовка	34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3. Техническая подготовка	74	7	8	7	6	5	5	6	6	5	6	6	7
4. Тактическая подготовка	32	3	4	4	3	3	3			3	3	3	3
5. Интегральная подготовка	59	6	1	2	5	5	5	9	7	5	6	4	4
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
1. Участие в спортивных соревнованиях													
2. Инструкторская и судейская практика													
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

Заместитель директора по СМР

*Е.В. Дымова*

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

*Д.В. Корельский*

Д.В. Корельский