

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «НСИ им. С.В. Быкова»

Д.Г. Ситумиров

«29» мая 2023г.

С.В. Быкова

Содержание занятий

Часы

ПЛАН - ГРАФИК

распределения тренировочных часов на 2024 год
группы СОотделения волейбола, часов в неделю 6

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.
1. ТЕОРИЯ													
1. Краткий обзор развития волейбола в России	1	1											
2. Меры предупреждения спортивного травматизма	2		1									1	
3. Терминология упражнений	2			1									1
2. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	30	4	4	4	4	2	2			2	4	2	2
2. Специальная физическая подготовка	35	4	4	4	4	2	2			3	4	4	4
3. Техническая подготовка	50	4	4	4	6	4	4			8	4	6	6
4. Тактическая подготовка	52	4	4	4	6	6	4			6	8	4	6
5. Интегральная подготовка	60	6	4	6	2	10	6			4	6	8	8
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
1. Соревнования, сдача контрольных нормативов	8				4					4			
Всего часов:	240	23	21	23	26	24	18			27	26	25	27

Заместитель директора по СМР

Дымова

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

Петрова

А. Петрова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.П. Ситумиров

«07 февраля» 2023 г.



Содержание занятий

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.
ТЕОРИЯ													
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	81	8	8	7	8	8	4	5	5	8	7	7	6
2. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		1	1		1	1	1		1			
2. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	113	11	10	10	11	10	6	5	8	11	10	11	10
2. Специальная физическая подготовка	56	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5
3. Техническая подготовка	96	9	10	10	10	10	4	3	4	9	9	9	9
4. Интегральная подготовка	64	6	6	6	6	6	4	4	2	6	6	6	6
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
1. Участие в спортивных соревнованиях													
2. Инструкторская и судейская практика													
Всего часов:	416	39	40	39	40	3	23	22	23	40	37	38	36

Заместитель директора по СМР Дымова Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель Петрова Г.А. Петрова

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

ПЛАН - ГРАФИК
 распределения тренировочных часов на 2024 год
 группы УТЭ-2 года отделения волейбола, часов в неделю 12

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Дек.
ТЕОРИЯ													
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	151	13	14	13	13	12	12	12	13	12	13	12	12
2. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8					1	1	1	1	1	1	1	1
2. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	124	11	10	10	11	10	10	11	10	10	11	10	10
2. Специальная физическая подготовка	87	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8
3. Техническая подготовка	143	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12
4. Интегральная подготовка	62	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5
3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
1. Участие в спортивных соревнованиях	31	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3
2. Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1
Всего часов:	624	53	52	53	53	52	51	50	52	51	53	52	52

Заместитель директора по СМР Юлиа Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель Г.А. Петрова