

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ДЮСШ «Орбита»
Т.И. Матвеев
 «01» сентября 2020 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение Волейбол
 Тренер-преподаватель Иванова Е. С

Группа УТГ-3 г.о.
 Нагрузка 12 час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	Теория	10												
	1.Физическая культура и спорт в России			1								1		
	2.Состояние и развитие волейбола.						1				1			
	3.Гигиена контроль и самоконтроль.		1						1					
	4.Правила соревнований и их проведение.				1			1						
	5.Влияние физических упражнений на организм человека.					1				1				
	ОФП	85	8	9	7	8	7	7	8	8	7	7		9
	СФП	85	8	9	7	8	7	7	8	8	7	7		9
	Тактическая подготовка.	86	8	10	9	9	7	10	8	9	9	7		
	Техническая подготовка.	108	17	8	12	8	7	11	13	9	10	14		
	Интегральная подготовка.	17	4	2	2			2	3	2		2		
	Судейская практика.	6				2		2		2				
	Соревнования.	89	5	10	10	10	7	8	10	10	9	10		
	Контрольные испытания.	15		5		5					5			
	Итого	501	51	54	48	51	36	48	51	48	48	48		18



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК на 2020– 2021 учебный год

Спортивное отделение Волейбол
 Тренер-преподаватель Иванова Е.С

Группа НП-3го
 Нагрузка 9 час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	ТЕОРИЯ	10												
	1.Физкультура и спорт в России.			1						1				
	2Гигиена контроль и самоконтроль.		1					1						
	3Влияние физических упражнений на организм человека.				1						1			
	4Правила соревнований ,организация проведения соревнований.					1			1					
	5Состояние и развития волейбола.						1					1		
	ОФП	99	10	11	11	11	6	7	10	7	9	11		6
	СФП	57	4	7	4	6	5	5	5	4	5	6		6
	Техническая подготовка	77	10	9	7	11	4	8	7	7	8	6		
	Тактическая подготовка	55	4	5	7	6	4	5	6	6	6	6		
	Интегральная подготовка	37	5	4	4	2	3	5	3	5	2	4		
	Контрольные испытания	6	3								3			
	Соревнования	37	2	2	2	2	4	5	7	9	2	2		
	Итого	378	39	39	36	39	27	36	39	39	36	36		12