



Годовой план-график учебной нагрузки группы СОГ- 1 года обучения по волейболу

Содержание	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
Теоретические занятия	1	1	1	1		1	1	1	1		8
Физическая культура и спорт в России											
Сведения о строении и функциях человека											
Правила игры в волейбол											
Места занятий и инвентарь											
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль											
Влияние физических упражнений на организм человека											
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Интегральная подготовка		1	1	1		1	1				5
Инструкторская											
Участие в соревнованиях		2	2	2	1	2	2	2	2	2	17
Выполнение контрольных нормативов		3						3			6
Общее количество часов	19	25	22	22	19	22	22	24	21	20	216

Тренер-преподаватель  Н.Д.Филатова



Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Е.В. Кинцель

2023г

Годовой план-график учебной нагрузки группы СОГ- 2 года обучения по волейболу

Содержание	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
Теоретические занятия	1	1	1	1		1	1	1	1		8
Физическая культура и спорт в России											
Сведения о строении и функциях человека											
Правила игры в волейбол											
Места занятий и инвентарь											
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль											
Влияние физических упражнений на организм человека											
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Техническая подготовка	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	55
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Интегральная подготовка		1	1	1		1	1				5
Инструкторская		1		1		1		1	1		5
Участие в соревнованиях		2	2	2	1	2	2	2	2	2	17
Выполнение контрольных нормативов		3							3		6
Общее количество часов	19	25	22	22	19	22	22	21	24	20	216

Тренер-преподаватель

Н.Д.Филатова



Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Е.В. Кинцель

2023г

Годовой план-график учебной нагрузки группы СОГ- 3 года обучения по волейболу

Содержание	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
Теоретические занятия	1	1	1	1		1	1	1	1		8
Физическая культура и спорт в России											
Сведения о строении и функциях человека											
Правила игры в волейбол											
Места занятий и инвентарь											
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль											
Влияние физических упражнений на организм человека											
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Техническая подготовка	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	55
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Интегральная подготовка		1	1	1		1	1				5
Инструкторская		1		1		1		1	1		5
Участие в соревнованиях		2	2	2	1	2	2	2	2	2	17
Выполнение контрольных нормативов		3							3		6
Общее количество часов	19	25	22	22	19	22	22	21	24	20	216

Тренер-преподаватель _____

Н.Д. Филатова