

Утверждено приказом

АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г. Канаш ЧР

№ 189 « 31 » августа 2018 г.

Учебный план на 46 недель для отделения волейбола.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год.

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			ТЭ				
	До 1 года	Свыше 1 года		До 2 лет обучения		Свыше 2 лет обучения		
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	5	5	6
Теория и методика физической культуры и спорта, час	10	10	8	8	6	6	6	6
Общая физическая подготовка, час	86	116	102	82	100	82	60	68
Специальная физическая подготовка, час	44	50	42	46	56	68	88	100
Технико-тактическая подготовка, час	112	196	210	244	296	380	446	496
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	16		24	30	36
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, психологическая подготовка, час	8	12	16	20	24	28	36	44
Участие в соревнованиях, час	10	20	28	34	40	46	60	68
Итоговая и промежуточная аттестация, час	6	6	6	6	6	6	6	6
Медицинское обследование	-	4	4	4	4	4	4	4
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>