

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Большеулуйская детско-юношеская спортивная школа »**

Утверждаю  
директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
Д.Е. Мазалевский  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015

**Учебный план  
на 2015 -2016 учебный год  
Отделение «ВОЛЕЙБОЛ»  
по программе предпрофессиональной подготовки**

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Этапы подготовки, год обучения</i>							
	<i>Начальной подготовки</i>			<i>Тренировочный (спортивной специализации)</i>				
<i>Год обучения</i>	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	<i>5-й</i>
<i>Количество часов неделю</i>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>55</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>82</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>92</b>	<b>104</b>	<b>122</b>	<b>132</b>	<b>149</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>55</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>92</b>	<b>112</b>	<b>130</b>	<b>149</b>	<b>167</b>
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>138</b>	<b>183</b>	<b>183</b>	<b>230</b>	<b>281</b>	<b>328</b>	<b>382</b>	<b>430</b>
Техническая подготовка	60	70	70	100	128	120	150	145
Тактическая подготовка	40	60	60	76	80	130	130	165
Интегральная подготовка	19	27	27	20	30	30	35	44
Контрольные игры и соревнования	15	22	22	20	32	30	42	52
Инструкторская и судейская практика	-	-	-		4	4	10	10
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	-	-	10	3	10	9	8
Итоговая и промежуточная, час	4	4	4	4	4	4	6	6
<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>

Учебный план тренировочных занятий на 46 недель для групп спортсменов по виду спорта волейбол

