

**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> | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 27 | 36 | 36 | 46 | 55 | 64 | 73 | 82 |
| Общая физическая подготовка | 56 | 75 | 75 | 92 | 104 | 122 | 132 | 149 |
| Специальная физическая подготовка | 55 | 74 | 74 | 92 | 112 | 130 | 149 | 167 |
| Избранный вид спорта, час | 138 | 183 | 183 | 230 | 281 | 328 | 382 | 430 |
| 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 |
| Общее количество часов | 276 | 368 | 368 | 460 | 552 | 644 | 736 | 828 |

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

