|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

 ***Спортивно-оздоровительная группа Редькова А.А.***

**Отделение «Волейбол»**

 **ПН, ВТ, ЧТ, – 2 часа 6 час\неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **6** | **2** | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткий обзор развития волейбола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях | 2 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы тактики и техники волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы и методика обучения и тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила соревнований. Организация и проведение соревнований | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Оборудование, инвентарь и уход за ними |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **210** | **22** | **27** | **24** | **23** | **18** | **23** | **24** | **27** | **22** |  |  |  |
| Общая физическая | **106** | 11 | 13 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 13 | 10 |  |  |  |
| Специальная физическая | **14** | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| Техническая | **57** | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 |  |  |  |
| Тактическая | **8** | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Интегральная | **15** | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |  |  |  |
| Контрольные игры и соревнования | **8** |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Подготовка к сдаче, сдача контр. норм. | **2** | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **Всего**  | **216** | **24** | **28** | **24** | **24** | **20** | **24** | **24** | **28** | **20** |  |  |  |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные, праздничные дни: 03-05 ноября, 30, 31 декабря, 01 – 08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 05 мая, 09-12 мая

 Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

 ***Спортивно-оздоровительная группа Голощапова С.А..***

**Отделение «Волейбол»**

 **ПН, СР, ПТ – 2 часа 6 час\неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **6** | **2** | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткий обзор развития волейбола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях | 2 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы тактики и техники волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы и методика обучения и тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила соревнований. Организация и проведение соревнований | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Оборудование, инвентарь и уход за ними |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **210** | **22** | **27** | **24** | **23** | **20** | **23** | **24** | **25** | **22** |  |  |  |
| Общая физическая | **106** | 11 | 13 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 |  |  |  |
| Специальная физическая | **14** | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| Техническая | **57** | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 7 | 7 | 6 | 7 |  |  |  |
| Тактическая | **8** | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Интегральная | **15** | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |  |  |  |
| Контрольные игры и соревнования | **8** |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Подготовка к сдаче, сдача контр. норм. | **2** | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **Всего**  | **216** | **24** | **28** | **24** | **24** | **20** | **24** | **24** | **26** | **22** |  |  |  |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы**

Выходные, праздничные дни: 03-05 ноября, 30, 31 декабря, 01 – 08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 05 мая, 09-12 мая

 Зам. директора Т.В. Колеватова

УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

**Учебный план (месячный)**

**Спо*ртивно-оздоровительная группа Шапков С.Г.***

**Отделение «Волейбол»**

 **ПН, ЧТ, СБ – 2 часа 6 час\неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **6** | **2** | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткий обзор развития волейбола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях | 2 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы тактики и техники волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы и методика обучения и тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила соревнований. Организация и проведение соревнований | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Оборудование, инвентарь и уход за ними |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **210** | **22** | **25** | **24** | **25** | **20** | **21** | **26** | **25** | **22** |  |  |  |
| Общая физическая | **106** | 11 | 11 | 12 | 14 | 11 | 10 | 14 | 12 | 11 |  |  |  |
| Специальная физическая | **14** | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| Техническая | **57** | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 7 | 7 | 6 | 7 |  |  |  |
| Тактическая | **8** | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Интегральная | **15** | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |  |  |  |
| Контрольные игры и соревнования | **8** |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Подготовка к сдаче, сдача контр. норм. | **2** | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **Всего**  | **216** | **24** | **26** | **24** | **26** | **20** | **22** | **26** | **26** | **22** |  |  |  |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы**

Выходные, праздничные дни: 03-05 ноября, 30, 31 декабря, 01 – 08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 03 мая, 09-10 мая

 Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

**Спо*ртивно-оздоровительная группа Ореховский Д.В..***

**Отделение «Волейбол»**

 **ВТ, ЧТ, СБ – 2 часа 6 час\неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **6** | **2** | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткий обзор развития волейбола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краткие сведения о строении и функциях | 2 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим питания спортсмена | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы тактики и техники волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы и методика обучения и тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила соревнований. Организация и проведение соревнований | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Оборудование, инвентарь и уход за ними |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **210** | **22** | **25** | **26** | **25** | **20** | **21** | **24** | **25** | **22** |  |  |  |
| Общая физическая | **106** | 11 | 11 | 14 | 14 | 11 | 10 | 12 | 12 | 11 |  |  |  |
| Специальная физическая | **14** | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| Техническая | **57** | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 7 | 7 | 6 | 7 |  |  |  |
| Тактическая | **8** | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Интегральная | **15** | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |  |  |  |
| Контрольные игры и соревнования | **8** |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Подготовка к сдаче, сдача контр. норм. | **2** | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **Всего**  | **216** | **24** | **26** | **26** | **26** | **20** | **22** | **24** | **26** | **22** |  |  |  |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы**

Выходные, праздничные дни: 04 ноября, 30 декабря -08 января, 23 февраля, 08-09 марта, 01 – 03 мая, 09-10 мая

 Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. |

**Учебный план (месячный)**

**по программе предпрофессиональной подготовки**

***Группа начальной подготовки- 1 г.о (мальчики) Голощапова С.А.***

**Отделение «Волейбол»**

 **ПН, СР, ПТ-2 часа 6час\неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **27** | **3** | **3** | **3** | **4** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сведения о строении и функциях организма человека | 3 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на организм человека | 3 | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки | 3 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Врачебный контроль и самоконтроль | 5 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Правила игры в волейбол | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Места занятий и инвентарь | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **111** | **9** | **10** | **10** | **9** | **10** | **9** | **10** | **10** | **10** | **12** | **12** |  |
| **Общая физическая подготовка** | **56** | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **55** | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |  |
| **Избранный вид спорта, час** | **138** | **12** | **15** | **13** | **11** | **12** | **13** | **11** | **13** | **12** | **10** | **16** |  |
| Техническая подготовка | 60 | 3 | 7 | 6 | 3 | 6 | 7 | 4 | 5 | 5 | 4 | 10 |  |
| Тактическая подготовка | 40 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |  |
| Интегральная подготовка | 19 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Контрольные игры и соревнования | 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - |  |
| Итоговая и промежуточная, час | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| **Всего**  | **276** | **24** | **28** | **26** | **24** | **24** | **24** | **24** | **26** | **26** | **22** | **28** |  |

 **Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы**

 Выходные, праздничные дни:, 04 ноября, 30 декабря – 03 января, 23 февраля, 08 марта, 01, 02, 09, мая, 12 июня

Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. |

**Учебный план (месячный)**

**по программе предпрофессиональной подготовки**

***Группа начальной подготовки- 1 г.о (девочки) Голощапова С.А.***

**Отделение «Волейбол»**

 **ВТ, ЧТ, СУБ -2 часа 6час\неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **27** | **3** | **3** | **3** | **4** | **2** | **2** | **3** | **3** | **4** |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сведения о строении и функциях организма человека | 3 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на организм человека | 3 | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки | 3 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Врачебный контроль и самоконтроль | 5 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Правила игры в волейбол | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Места занятий и инвентарь | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **111** | **9** | **10** | **10** | **10** | **10** | **9** | **10** | **10** | **9** | **12** | **12** |  |
| **Общая физическая подготовка** | **56** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **55** | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |  |
| **Избранный вид спорта, час** | **138** | **12** | **13** | **13** | **12** | **12** | **11** | **13** | **13** | **11** | **14** | **14** |  |
| Техническая подготовка | 60 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 8 | 8 |  |
| Тактическая подготовка | 40 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |  |
| Интегральная подготовка | 19 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Контрольные игры и соревнования | 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - |  |
| Итоговая и промежуточная, час | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| **Всего**  | **276** | **24** | **26** | **26** | **26** | **24** | **22** | **26** | **26** | **24** | **26** | **26** |  |

 **Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы**

 Выходные, праздничные дни:, 04 ноября, 30 декабря – 04, 07 января, 23 февраля, 08 марта, 01, 09, мая, 12 июня

Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. |

**Учебный план (месячный)**

**по программе предпрофессиональной подготовки**

***Группа начальной подготовки- 2 г.о Ореховский Д.В.***

**Отделение «Волейбол»**

 **ВТ -2 часа, СУБ, ЧТ – 3 часа 8час\неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **36** | **3** | **3** | **5** | **3** | **3** | **5** | **5** | **4** | **5** |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сведения о строении и функциях организма человека | 5 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на организм человека | 4 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Гигиенические знания и навыки | 4 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Врачебный контроль и самоконтроль | 5 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |
| Правила игры в волейбол | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |
| Места занятий и инвентарь | 5 |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **149** | **14** | **14** | **13** | **14** | **13** | **13** | **14** | **14** | **14** | **14** | **12** |  |
| **Общая физическая подготовка** | **75** | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **74** | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |  |
| **Избранный вид спорта, час** | **183** | **18** | **17** | **17** | **18** | **14** | **11** | **16** | **16** | **13** | **21** | **22** |  |
| Техническая подготовка | 70 | 7 | 6 | 9 | 5 | 6 | 3 | 7 | 5 | 4 | 8 | 10 |  |
| Тактическая подготовка | 60 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |  |
| Интегральная подготовка | 27 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 |  |
| Контрольные игры и соревнования | 22 | 1 | 2 | 1 | 5 | 1 |  | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 |  |
| Итоговая и промежуточная, час | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| **Всего**  | **368** | **35** | **34** | **35** | **35** | **30** | **29** | **35** | **34** | **32** | **35** | **34** |  |

 **Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы**

 Выходные, праздничные дни:, 04 ноября, 30 декабря – 04, 06-08 января, 23 февраля, 08 марта, 01, 09, мая, 12 июня

Зам. директора Т.В. Колеватова