

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

**Учебный план (месячный)**  
**Спортивно-оздоровительная группа**  
**Отделение «Волейбол»**

**Редькова А.А.**

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
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>				
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													
<b>Практическая подготовка</b>	<b>210</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>22</b>			
Общая физическая	<b>106</b>	11	13	12	12	11	12	12	13	10			
Специальная физическая	<b>14</b>	2	1	2	1	1	1	2	2	2			
Техническая	<b>57</b>	6	7	6	6	5	7	7	7	6			
Тактическая	<b>8</b>	1		2	1	1	1	1		1			
Интегральная	<b>15</b>	1	4	2	1	1	1	1	3	1			
Контрольные игры и соревнования	<b>8</b>		2		2	1	1	1	1				
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	<b>2</b>	1							1				
<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>20</b>			

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**  
**Отделение «Волейбол»**

*Голощанова С.А.*

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
<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>				
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													
<b><i>Практическая подготовка</i></b>	<b>210</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>22</b>			
Общая физическая	<b>106</b>	11	13	12	12	11	12	12	12	11			
Специальная физическая	<b>14</b>	2	1	2	1	1	1	2	2	2			
Техническая	<b>57</b>	6	7	6	6	5	7	7	6	7			
Тактическая	<b>8</b>	1		2	1	1	1	1		1			
Интегральная	<b>15</b>	1	4	2	1	1	1	1	3	1			
Контрольные игры и соревнования	<b>8</b>		2		2	1	1	1	1				
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	<b>2</b>	1							1				
<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>			

**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**  
**Отделение «Волейбол»**

**Шапков С.Г.**

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
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>				
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													
<b>Практическая подготовка</b>	<b>210</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>22</b>			
Общая физическая	<b>106</b>	11	11	12	14	11	10	14	12	11			
Специальная физическая	<b>14</b>	2	1	2	1	1	1	2	2	2			
Техническая	<b>57</b>	6	7	6	6	5	7	7	6	7			
Тактическая	<b>8</b>	1		2	1	1	1	1		1			
Интегральная	<b>15</b>	1	4	2	1	1	1	1	3	1			
Контрольные игры и соревнования	<b>8</b>		2		2	1	1	1	1				
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	<b>2</b>	1							1				
<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>			

Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы

Выходные, праздничные дни: 04-05 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)  
 Спортивно-оздоровительная группа  
 Отделение «Волейбол»**

**Ореховский Д.В.**

**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
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>				
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													
<b>Практическая подготовка</b>	<b>210</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>22</b>			
Общая физическая	<b>106</b>	11	11	14	14	11	10	12	12	11			
Специальная физическая	<b>14</b>	2	1	2	1	1	1	2	2	2			
Техническая	<b>57</b>	6	7	6	6	5	7	7	6	7			
Тактическая	<b>8</b>	1		2	1	1	1	1		1			
Интегральная	<b>15</b>	1	4	2	1	1	1	1	3	1			
Контрольные игры и соревнования	<b>8</b>		2		2	1	1	1	1				
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	<b>2</b>	1							1				
<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>			

**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)  
 Отделение «Волейбол»**

**Голощанова С.А.**

ПН, СР, ПТ-2 часа

бчас\неделю

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>			
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			
<b>Практическая подготовка</b>	<b>111</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>56</b>	5	5	5	4	5	5	5	5	5	6	6	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>55</b>	4	5	5	5	5	4	5	5	5	6	6	
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>138</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	
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			
<b>Всего</b>	<b>276</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	

**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)  
 Отделение «Волейбол»**

*Голощапова С.А.*

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>			
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			
<b>Практическая подготовка</b>	<b>111</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>56</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6	6	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>55</b>	4	5	5	5	5	4	5	5	5	6	6	
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>138</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
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			
<b>Всего</b>	<b>276</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	

**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  
 Отделение «Волейбол»**

**Ореховский Д.В.**

**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
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>			
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			
<b>Практическая подготовка</b>	<b>149</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>75</b>	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>74</b>	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	6	
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>183</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	
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			
<b>Всего</b>	<b>368</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	

**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

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

**Учебный план (месячный)  
 Спортивно-оздоровительная группа  
 Отделение «Волейбол»**

*Любкин С.А.*

СР, СБ, ВС – 2 часа

6 час\неделю

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>				
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													
<b><i>Практическая подготовка</i></b>	<b>210</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>22</b>			
Общая физическая	<b>106</b>	11	11	10	16	11	10	16	10	11			
Специальная физическая	<b>14</b>	2	1	2	1	1	1	2	2	2			
Техническая	<b>57</b>	6	7	6	6	5	7	7	6	7			
Тактическая	<b>8</b>	1		2	1	1	1	1		1			
Интегральная	<b>15</b>	1	4	2	1	1	1	1	3	1			
Контрольные игры и соревнования	<b>8</b>		2		2	1	1	1	1				
Подготовка к сдаче, сдача контр. норм.	<b>2</b>	1							1				
<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>22</b>			

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

Выходные, праздничные дни: 04 ноября, 31 декабря -08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 04 мая, 09-10 мая

Зам. директора

Т.В. Колеватова