

Учебный план на 2020-2021 уч. год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по
игровому виду спорта «Волейбол»
группы спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)

№ п/п	Разделы	Расчет учебных часов в группах	
		СОЭ	СОЭ
	этапы		
	Год обучения	I год	II год
	Количество часов в неделю	6 час.	6 час.
I	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
	Введение		
1	Физическая культура и спорт в России	1	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2
4	Правила игры в волейбол	2	2
5	Места занятий и инвентарь		
6	Основы техники игры и техническая подготовка		
	ИТОГО часов:	6	6
II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	Общая физическая подготовка	121	121
2	Специальная физическая подготовка	28	28
3	Техническая подготовка	69	69
4	Тактическая подготовка	16	16
5	Технико-тактическая интегральная подготовка)	18	18
6	Участие в соревнованиях	18	18
	ИТОГО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ	276	276
	Количество тренировок в неделю	3	3
	Общее количество тренировок в год	138	138

