

Учебно-тематический план

для учебно-тренировочной группы

по Волейболу (4 часа в неделю).

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения
		1 – г.о.
	Теоретическая Подготовка	
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5.	Правила соревнований по волейболу	1
Итого часов		6
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	28
2.	Специальная физическая подготовка	30
3.	Техническая подготовка	32
4.	Тактическая подготовка	20
5.	Игровая подготовка	26
6.	Соревнования	Согласно календаря
7.	Контрольные испытания	2
Итого часов		144

Учебно-тематический план
для учебно-тренировочной группы
по Волейболу (4 часа в неделю).

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения
		2 – г.о.
Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5.	Правила соревнований по волейболу	1
Итого часов		6
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	23
2.	Специальная физическая подготовка	32
3.	Техническая подготовка	35
4.	Тактическая подготовка	20
5.	Игровая подготовка	26
6.	Соревнования	Согласно календаря
7.	Контрольные испытания	2
Итого часов		144

Учебно-тематический план
для учебно-тренировочной группы
по Волейболу (4 часа в неделю).

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения
		3 – г.о.
Теоретическая подготовка.		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5.	Правила соревнований по волейболу	1
Итого часов		6
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	18
2.	Специальная физическая подготовка	37
3.	Техническая подготовка	35
4.	Тактическая подготовка	20
5.	Игровая подготовка	26
6.	Соревнования	Согласно календаря
7.	Контрольные испытания	2
Итого часов		144

Учебно-тематический план
для учебно-тренировочной группы
по Волейболу (4 часа в неделю).

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения
		4 – г.о.
Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5.	Правила соревнований по волейболу	1
Итого часов		6
Практическая Подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	14
2.	Специальная физическая подготовка	39
3.	Техническая подготовка	35
4.	Тактическая подготовка	20
5.	Игровая подготовка	28
6.	Соревнования	Согласно календаря
7.	Контрольные испытания	2
Итого часов		144