

"Утверждаю":
И.о. директор Дворца спорта
В.Л.Лытасова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по Волейболу на 2017-2018 уч.год

№	Виды подготовки	Этап начальн.подг.		Этап учебно-тренировочный				
		1	2	1	2	3	4	5
1	Теоритическая	8	14	16	16	18	20	20
2	Общая физическая	86	130	88	88	96	110	110
3	Специально физическая	45	64	81	81	108	124	124
4	Техническая	72	108	119	119	130	150	150
5	Тактическая	37	56	68	68	103	118	118
6	Интегральная подготовка	26	40	68	68	103	118	118
7	Контрольная и календ. Игры	4	4	14	14	20	20	20
8	Восстановительные мероприятия	0	0	52	52	104	104	104
9	Инструкторская и судейская практика	4	8	8	10	10	12	12
10	Контрольные испытания	14	14	20	20	20	22	22
11	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4
12	Общее количество часов без спортивных лагерей	156	156	624	624	832	936	936

Методист

Сокф

И.А.Соколова