Утверждаю Директор МБУ ДО СШОР №12 по волейболу г. Челябинска _____ С.Ю. Киселева

Годовой план график распределения учебных часов 4,5 ч/н

	Разделы подготовки	Часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	теория													
1	Физкультура и спорт в России	1		1										
2	Сведения о строении и функциях организма	1						1						
3	Влияние физических упражнений на организм	1						1						
4	Гигиена. Врачебный контроль	1		1										
5	Правила игры в волейбол	1		1										
6	Место занятий и инвентарь	1		1										
	Итого часов:	6		4				2						
	Практические занятия													
1	Общефизическая подготовка	120	14	14	12	9	6	6	6	8	10	11	12	12
2	Специально физическая подготовка	62	4	4	6	4	4	4	4	4	6	6	8	8
3	Техническая подготовка	66	2	4	6	8	6	8	8	6	6	4	4	4
4	Тактическая подготовка	18			2	4	4	4	2	2				
5	Интегральная подготовка	26				1	6	2	6	2	4	1	2	2
6	Участие в соревнованиях													
7	Контрольные испытания	14	6							4		4		
8	Медицинский контроль (вне сетки часов)													
	Итого часов практики:	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
	Всего часов в год и по месяцам	234	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	16	19

Заместитель директора по спортивной работе_____ А.С. Сухарев

Утверждаю Директор МБУ ДО СШОР №12 по волейболу г. Челябинска _____ С.Ю. Киселева

Годовой план график распределения учебных часов 6 ч/н

	Разделы подготовки	Часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	теория													
1	Физкультура и спорт в России	1		1										
2	Сведения о строении и функциях организма	1						1						
3	Влияние физических упражнений на организм	1						1						
4	Гигиена. Врачебный контроль	1		1										
5	Правила игры в волейбол	1		1										
6	Место занятий и инвентарь	1		1										
	Итого часов:	6		4				2						
	Практические занятия													
1	Общефизическая подготовка	120	14	14	12	9	6	6	6	8	10	11	12	12
2	Специально физическая подготовка	62	4	4	6	4	4	4	4	4	6	6	8	8
3	Техническая подготовка	66	2	4	6	8	6	8	8	6	6	4	4	4
4	Тактическая подготовка	18			2	4	4	4	2	2				
5	Интегральная подготовка	26				1	6	2	6	2	4	1	2	2
6	Участие в соревнованиях													
7	Контрольные испытания	14	6							4		4		
8	Медицинский контроль (вне сетки часов)													
	Итого часов практики:	306	26	22	26	26	26	24	26	26	26	26	26	26
	Всего часов в год и по месяцам	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Заместитель директора по спортивной работе_____ А.С. Сухарев

Утверждаю Директор МБУ ДО СШОР №12 по волейболу г. Челябинска _____ С.Ю. Киселева

Годовой план график распределения учебных часов 10 ч/н

	Разделы подготовки	Часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	теория													
1	Развитие волейбола в России	1	1											
2	Гигиена и врачебный контроль	2		1					1					
3	Методика обучения волейболу	2			1					1				
4	Предупреждение травматизма	1				1								
5	Оборудование и инвентарь	1					1							
6	Правила соревнований	2						1			1			
	Итого часов:	9												
	Практические занятия													
1	Общая физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2	Специально физическая подготовка	152	12	12	12	13	13	13	12	13	13	13	13	13
3	Техническая подготовка	86	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	8
4	Тактическая подготовка	52	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	5	4
5	Интегральная подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	9		1	1	1		1	1		1	1	1	1
7	Контрольные испытания	20	4	3	3		1		2	2	1	2	1	1
8	Участие в соревнованиях													
	Первенство школы													
	Первенство школы по ОФП													
	Итого часов практики:	511	43	43	43	42	42	42	43	42	42	43	43	43
	Итого часов в год и по месяцам	520	44	44	44	43	43	43	44	43	43	43	43	43

Заместитель директоры по спортивной работе_____ А.С. Сухарев

Утверждаю Директор МБУ ДО СШОР №12 по волейболу г. Челябинска _____ С.Ю. Киселева

Годовой план график распределения учебных часов 12 ч/н

	Разделы подготовки	Часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	теория													
1	Физкультура и спорт в России	2	2											
2	Краткий обзор состояния и развития в/б	2		1	1									
3	Сведения о строении и функциях организма человека	4				2	2							
4	Гигиена, врачебный контроль	2					1	1						
5	Основы техники и тактики игры волейбол	5						1	1	1				2
6	Основные методики обучения	4									2	2		
7	Правила, организация и проведение соревнований	3										3		
8	Оборудование и инвентарь	2											2	
9	Установка перед играми, разбор игр	2											1	1
	Итого часов:	26	2	1	1	2	3	2	1	1	2	5	3	3
	Практические занятия													
1	Общая физическая подготовка	153	14	14	14	11	8	6	7	18	10	11	10	29
2	Специально физическая подготовка	92	7	8	7	10	10	9	9	5	7	7	7	6
3	Техническая подготовка	156	11	11	12	11	15	15	16	13	16	11	15	11
4	Тактическая подготовка	93	7	7	9	9	10	10	9	6	11	7	8	
5	Интегральная подготовка, контрольные игры	69	5	5	5	7	6	6	6	7	6	6	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	11	1	2	2	2						2	2	
7	Контрольные испытания	24	5	4	2			3	3	2		3	2	
8	Участие в соревнованиях (указать в каких)													
	Итого часов практики:	598	50	51	51	50	49	49	50	51	50	47	49	51
	Итого часов в год и по месяцам	624	52	52	52	52	52	51	51	52	52	52	52	54

Заместитель директоры по спортивной работе _____ А.С. Сухарев

Утверждаю Директор МБУ ДО СШОР №12 по волейболу г. Челябинска _____ С.Ю. Киселева

Годовой план график распределения учебных часов 18 ч/н

	Разделы подготовки	Часы в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	теория													
1	Физкультура и спорт. Развитие волейбола	4	2	2										
2	Нагрузка и отдых	1			1									
3	Сведения о строении организма человека	2		2										
4	Влияние физических упражнений на организм человека	2			2									
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1				1								
6	Основы техники и тактики игры. Методика обучения	4				2	2							
7	Правила и организация проведения соревнований	2					2							
8	Оборудование и инвентарь	1	1											
9	Установка перед соревнованиями и разбор игр	3			1			1		1				
	Итого часов:	20	3	4	4	3	4	1		1				
	Практические занятия													
1	Общая физическая подготовка	110	9	9	9	8	8	8	8	13	9	9	9	14
2	Специально физическая подготовка	124	12	10	9	11	10	10	10	12	10	8	12	7
3	Техническая подготовка	190	13	17	16	16	14	15	17	16	16	15	16	19
4	Тактическая подготовка	148	13	13	15	13	11	14	16	7	12	13	12	9
5	Интегральная подготовка	148	12	13	13	11	10	11	11	9	15	14	13	16
6	Инструкторская и судейская практика	20				2	1	3	3	4	1	3	3	
7	Участие в соревнованиях (указать в каких)	50	3	2	5	5	5	4	4	5	6	7	4	
8	Экзамены и контрольные испытания	22	5	3			4	3	1	2				4
9	Восстановительные мероприятия	104	8	8	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8
	Итого часов практики:	916	75	75	76	75	72	77	78	77	78	78	78	77
	Итого часов в год и по месяцам	936	78	79	80	78	76	78	78	78	78	78	78	77

Заместитель директоры по спортивной работе_____ А.С. Сухарев