

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
волейболу

Тренер-преподаватель **Моисеев Р.Н.**

на **2023 – 2024** уч.г. группа **НП – 1 г.об.обучения**

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБУДО г.Мценска «СПШ»

П.А.Распопов

« **31** » * **08** 20 **23** г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	68	6	5	6	5	5	6	5	5	8	5	6	6
2	СФП	28	2,5	2	2,5	3,5	2	2,5	2	2	2	2	2,5	2,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	-												
4	Техническая подготовка	54	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
5	Тактическая подготовка, Теоретическая психологическая	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	6	1,5	1,5			1,5		1,5	1,5				
8	Интегральная подготовка	42	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
	Число часов в нед.	4,5												
	ИТОГО ЧАСОВ	234	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21	18	19,5	19,5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов по

волейболу

Тренер-преподаватель Моисеева Р.Н.

на 2023 – 2024 уч.г. группа **НП – 2 г.об.обучения**

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУДО г.Мітєнска «СПШ»
П.А.Распопов
« 31 » 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
2	СФП	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	-												
4	Техническая подготовка	76	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8
5	Тактическая подготовка, Теоретическая психологическая	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия,восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Интегральная подготовка	48	5	3	3	5	5	3	5	3	5	2	7	2
	Число часов в нед.	6												
	ИТОГО ЧАСОВ	312	26	26	24	26	28	24	26	26	26	26	28	26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
волейболу
Тренер-преподаватель Мойсеева Р.Н.

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУДО г. Мценска «СПШ»

П.А.Распопов

на 2023 – 2024 уч.г. группа УТГ – 1 г.об.обучения

« 31 » 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	100	8	8	10	8	8	10	8	8	8	8	8	8
2	СФП	70	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	32		8		8			8			8		
4	Техническая подготовка	130	11	6	10	10	12	13	10	13	13	9	13	10
5	Тактическая подготовка,	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	Теоретическая													
	психологическая													
6	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Медицинские , медико-биологические мероприятия,восстановительные мероприятия	18	2		2	3	2	2		1	3		1	2
	Тестирование и контроль													
8	Интегральная подготовка	62	10	5	6	2	5	3	5	5	6	3	5	7
	Число часов в нед.	10												
	ИТОГО ЧАСОВ	520	46	42	42	46	42	42	46	42	45	43	42	42