

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 18»

г.о. Самара

Савушкин М.П.

2016 года



Календарный план-график отделения «Волейбол»

МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара

Учебный - план график для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1		1	1	1		1	1			1	8	
<i>Всего часов</i>	1	1		1	1	1		1	1			1	8	2,56
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	86	27,56
СФП	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45	14,42
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	37	11,85
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	23,07
Интегральная подготовка	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26	8,33
Учебная игра	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	7,69
Восстановительные мероприятия	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14	4,48
<i>Всего часов</i>	25	25	27	25	25	27	26	25	25	26	24	24	304	97,43
<i>Итого часов</i>	26	26	27	26	26	28	26	26	26	26	24	25	312	100
Участие в соревнованиях			+					+						
Контрольно – переводные испытания		+							+					

Учебный - план график для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения (9 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	14	
<i>Всего часов</i>	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	14	2,99
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132	28,20
СФП	5	5	6	5	5	6	6	6	5	5	5	5	64	13,67
Тактическая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	56	17,94
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108	23,07
Интегральная подготовка	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	40	8,54
Учебная игра	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	40	8,54
Восстановительные мероприятия	1	1	2		1	2	1	2	1	1	1	1	14	14
<i>Всего часов</i>	36	36											454	97
<i>Итого часов</i>	37	38											468	100
Участие в соревнованиях			+			+		+						
Контрольно – переводные испытания		+							+					

Учебный - план график для учебно – тренировочных групп до 2 лет обучения (12 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	
<i>Всего часов</i>	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	16	2,56
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	95	15,22
СФП	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	81	12,98
Тактическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	78	12,50
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	119	19,07
Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	78	12,50
Учебная игра	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	9	105	16,82
Восстановительные мероприятия	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	52	8,33
<i>Всего часов</i>	48	49	52	51	52	52	53	52	50	49	50	50	608	97,43
<i>Итого часов</i>	49	51	53	52	54	54	54	54	51	50	51	51	624	100
Участие в соревнованиях			+				+	+	+					
Контрольно – переводные испытания		+							+					

Учебный - план график для учебно – тренировочных групп свыше 2 лет обучения (18 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
<i>Всего часов</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2,56
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	10	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	116	12,39
СФП	11	11	12	11	12	12	11	11	11	11	11	11	135	14,42
Тактическая подготовка	12	12	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	150	16,02
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132	14,10
Интегральная подготовка	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	11	128	13,67
Учебная игра	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	141	15,06
Восстановительные мероприятия	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	110	11,75
<i>Всего часов</i>	75	76	78	77	79	78	76	75	74	74	74	76	912	97,43
<i>Итого часов</i>	77	78	80	79	81	80	78	77	76	76	76	78	936	100
Участие в соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+			+	+		
Контрольно – переводные испытания		+							+					