



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 на 13.04. 2017 год

дополнительная предпрофессиональная программа по командному игровому виду спорта ВОЛЕЙБОЛ

| № п/п | Разделы подготовки (предметные области) | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|----------|---|--|--|------------|
| | | 1 | 2 | 5 |
| 1 | Теоретическая подготовка (теория и методика физической культуры и спорта) | 27 | 54 | 81 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 54 | 97 | 89 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 43 | 92 | 138 |
| 4 | Самостоятельная работа | 8 | 27 | 49 |
| 5 | Промежуточная (итоговая) аттестация | 7 | 10 | 10 |
| 6 | Избранный вид спорта | 131 | 260 | 443 |
| 6.1 | Техническая подготовка | 65 | 97 | 154 |
| 6.2 | Тактическая подготовка | 14 | 44 | 81 |
| 6.3 | Интегральная подготовка | 25 | 49 | 88 |
| 6.4 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 27 | 70 | 120 |
| | ИТОГО часов в год: | 270 | 540 | 810 |
| | Максимальный режим тренировочной работы (час/нед): | 6 | 12 | 18 |
| | Требования к уровню подготовки на конец учебного года: | *Комплексы контрольных тестов и упражнений | | |
| | | ОФП, СФП, ИВ, ТП | | |
| | Минимальное количество обучающихся: | 14 | 8 | 6 |
| | Количество групп: | 1 | 1 | 1 |

*** Комплексы контрольных тестов и упражнений:**

- Предметная область «Общая физическая подготовка» - ОФП;
- Предметная область «Специальная физическая подготовка»- СФП;
- Предметная область «Избранный вид спорта» - ИВ;
- Предметная область «Теории и методике физической культуры и спорта» - ТП.