

«Утверждено»
Педагогическим советом
МБУ ДО СДЮСШОР «Ермак» № 1
« 08 » 09 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СДЮСШОР «Ермак»
В.А. Ермаков



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Ермак»
на 2016-20017 учебный год
отделения волейбола

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Весь период	До года	Свыше года	До двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Общая физическая подготовка	87	87	104	112	112	100	133
Специальная физическая подготовка	28	28	42	87	131	212	283
Техническая подготовка	69	69	96	144	234	312	416
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	44	44	83	156	271	374	499
Техническо-тактическая (интегральная подготовка)	47	47	42	62	94	125	166
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	37	37	49	63	94	125	167
Общее количество часов в год	312	312	416	624	936	1248	1664

Зам. директора по УСР



И.В.Ваганова

- В теоретическую подготовку учебного плана входит воспитательная работа: 50% от годового объема часов