

Учебный план «Волейбол»

1-й год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	История возникновения волейбола. Правила игры.	3	1	2	Тест
2	Техническая подготовка	33	13	20	Практическое задание
3	Тактическая подготовка	30	10	20	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	18	4	14	Тест
5	Общая физическая подготовка	12	2	10	Тест
6	Контрольные игры и испытания	6	0	6	Тест
Итого:		102	32	70	

2-й год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Гигиенические требования, контроль самоконтроль. Правила игры.	3	1	2	Тест

2	Техническая подготовка	30	10	20	Практическое задание
3	Тактическая подготовка	21	10	11	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	9	3	6	Тест
5	Общая физическая подготовка	9	3	6	Тест
6	Тактика нападения, тактика защиты	24	4	20	Зачет
7	Контрольные игры и испытания	6	0	6	Зачет
Итого:		102	31	71	