

Календарный учебный график к образовательной программе дополнительного образования «Волейбол»

Название модулей	Вид деятельности	Срок реализации
Теоретическая подготовка (10 часов)		
Вводное занятие	Беседы, лекции, просмотр видеозаписей	
История волейбола.		
Места занятием волейболом, оборудование и инвентарь		
Гигиенические навыки. Режим дня		
Практическая подготовка (206 часов)		
Общая физическая подготовка (80 часов)		
Гимнастические упражнения	Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры	
Акробатические упражнения		
Легкоатлетические упражнения		
Спортивные и подвижные игры		
Специальная физическая подготовка (44 часа)		
Бег	Упражнения на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры волейбол	
Подвижные игры		
Упражнения для развития прыгучести		
Упражнения с отягощениями		
Броски набивного мяча		
Прыжки		
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передачи		
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач		
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании		
Тактико-техническая подготовка (32 часа)		
Техника нападения: индивидуальные и групповые действия	Упражнения на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры волейбол	
Техника защиты: индивидуальные и групповые действия		
Игровая подготовка (44 часа)		
Медицинское обследование (2 часа)		
Контрольные испытания (4 часа)		

Петухова
Любовь
Ивановна

Подписано цифровой
подписью: Петухова
Любовь Ивановна
Дата: 2021.08.16
19:16:07 +05'00'

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Петухова Любовь Ивановна

Действителен с 02.02.2022 по 02.02.2023