



**Годовой план – график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по волейболу на 2024-2025 учебный год**

Тренер-преподаватель – Ивашутин Олег Русланович

Недели		1			2			3			4			5			6		
№ Занятий		1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36
Дата		16.09	18.09	19.09	23.09	25.09	26.09	30.10	02.10	03.10	07.10	09.10	10.10	14.10	16.10	17.10	21.10	23.10	24.10
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т	10		10		10													
	п	30	30	30	30	30		30	30	45		30	30	20	25	30	30	15	30
Специальная физическая подготовка	т		10				10			5	10		10						
	п	30	20		20	25	20		15	20	30	20	20					10	10
Технико-тактическая подготовка	т	10	10	10		5		20	15			10							
	п	10	20	10	20	20	20	20	30	20	30	20	30	30	20	15	20	20	20
Игровая подготовка	т			10			10				10								
	п			20	20		30	20			10	10							
Контрольные и календарные игры	т																10		
	п																30	45	30
Контрольные испытания	т													10					
	п													30	45	45			

Недели		20			21			22			23			24			25		
№ Занятий		105-106	107-108	109-110	111-112	113-114	115-116	117-118	119-120	121-122	123-124	125-126	127-128	129-130	131-132	133-134	135-136	137-138	139-140
Дата		27.01	29.01	30.01	03.02	05.02	06.02	10.02	12.02	13.02	17.02	19.02	20.02	24.02	26.02	27.02	03.03	05.03	06.03
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т				5				10										10
	п	30	45	30	20	30	45		30	45			20		20	20	30		30
Специальная физическая подготовка	т		5				5	10		5				10				10	
	п	15	10	15	20	20	10	20		10	20	20		10			30	20	20
Технико-тактическая подготовка	т	5		15	10			10	15				15					10	
	п	25		30		20	20	20	25	20		20	25			20	10	20	10
Игровая подготовка	т		15		10						10			10	5				
	п	15	15		25	20	10	30	10	10	20	20		20	35	20	20	30	20
Контрольные и календарные игры	т													10					
	п													30	30	30			
Контрольные испытания	т										10								
	п										30	30	30						

Недели		26			27			28			29			30			31		
№ Занятий		141-142	143-144	145-146	147-148	149-150	151-152	153-154	155-156	157-158	159-160	161-162	163-164	165-166	167-168	169-170	171-172	173-174	175-176
Дата		10.03	12.03	13.03	17.03	19.03	20.03	24.03	26.03	27.03	31.03	02.04	03.04	07.04	09.04	10.04	14.04	16.04	17.04
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общая физическая подготовка	т				10					10						5			
	п	30	30		30		45	30		30		30	45		25	20		30	20
Специальная физическая подготовка	т			10		10			10					10			5		
	п	25		20	25	20	15	10	20		30	20		20			25		
Технико-тактическая подготовка	т		10		5					10			15						
	п	15	20	20	20	30		20	20	20	30	10	20	30	20			10	10
Игровая подготовка	т			10					10										
	п	20	30	30		30	30	30	30	20	30	30	10	30	10	20	30	20	20
Контрольные и календарные игры	т																		5
	п															30	30	35	
Контрольные испытания	т													5					
	п													30	45				

