

2. Учебный план 1 года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	4	4	-	
1.1	Вводное занятие	1	1	-	
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	-	
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка	16	4	16	
2.1.	Гимнастические упражнения	24	-	24	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	12	-	12	
2.3	Подвижные игры	20	-	20	
3.	Техническая подготовка	40	-	40	
4.	Тактическая подготовка	26	-	26	
5.	Итоговое занятие	2	2	-	
	Итого часов:	144	14	130	