

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	40	5	35
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	42	7	35
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16
3. 2.	Подачи мяча	11	2	9
3. 3.	Стойки	3	1	2
3. 4.	Нападающие удары	5	1	4

3. 5.	Блоки	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры	8	2	6
	Итого:	144	22	122

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	22	3	19
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой,	9	1	8

2. 5.	игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	60	7	53
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	22	2	20
3. 2.	Подачи мяча	20	2	18
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры	8	2	6
	Итого:	144	22	122

3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	18	3	17
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	5		5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.	Специальная физическая подготовка	25		25

2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	5		5
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5		5
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	5		5
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	5		5
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5		5
3.	Техническая подготовка	40	7	33
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	12	2	10
3. 2.	Подачи мяча	10	2	8
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
4.	Тактическая подготовка	50	15	35
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	20	5	15
4. 2.	Тактика нападающих ударов	15	5	10
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	15	5	10
5.	Психологическая подготовка. Способы регуляции психического состояния.	7		
5.1.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	2	2	
5.2.		5		5
6.	Правила игры	4	2	2

Итого:	144	22	122
---------------	------------	-----------	------------

4 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	20	3	17
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.	Специальная физическая подготовка	30	8	22
2. 1.	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	20	5	17
2. 2.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	10	3	7
3.	Техническая подготовка	40	7	33
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	4		4
3. 2.	Подачи мяча	10	2	8
3. 3.	Нападающие удары	10	2	8
3. 4.	Блоки	10	2	8
3. 5.	Передвижения	2		2
3. 6.	Защитные действия	4	1	3

4.	Тактическая подготовка	45	9	36
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	15	3	12
4. 2.	Тактика нападающих ударов	15	3	12
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	15	3	12
5.	Психологическая подготовка.	5		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.		1	
5.2.	Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.			4
6.	Правила игры	4	2	2
	Итого:	144	22	122