

Учебный план 1-го года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55	Наблюдение
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Защитные действия - страховки).	14	1	13	Наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36	Наблюдение
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8	Наблюдение Опрос
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	Наблюдение
	Итого:	144	8	136	

Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	4	4		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	30		30	Наблюдение
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом нижняя прямая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя	78 24 24	2	76 24 6 6 6 6 24 11 6	Наблюдение

