

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

(МБУ ДО СШ)

г. Пыть-Ях



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ

А.С. Вагин

Приказ № 033 от « 18 » 05 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1218 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11. 2022 № 987

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше

Разработчики:

Тренер-преподаватель
Тренер-преподаватель
Старший инструктор-методист
Начальник отдела

Диденко А.В.
Игнатенко А.В.
Аржевитина И.Г.
Ракина Е.Л.

Рецензент

к.б.н., доцент Высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», инструктор-методист отдела координации деятельности и методического обеспечения организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва БУ «ЦСПСКЮ»

Абрамов Э.Н.

г. Пыть-Ях, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	6
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2 Объем программы.....	7
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5 Календарный план воспитательной работы	12
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	21
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	26
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	26
3.2 Оценка результатов освоения Программы	26
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	27
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ».....	34
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	34
4.2 Учебно-тематический план	84
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	157
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	158
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	158
6.2 Кадровые условия реализации Программы	161
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.....	161

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

СШ – спортивная школа

ДОПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

НП – (этап) начальной подготовки

УТ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ФЗ – федеральный закон

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Основные отличительные признаки спортивной дисциплины пляжный волейбол заключаются в том, что в команде два спортсмена, играющие без замен на рыхлой песчаной поверхности. Слой песка 30 – 40 см, размеры корта – 16x8 м, партия (сет) играется до 21 очка при преимуществе в два мяча одной из команд со сменой сторон после каждого розыгрыша 7 очков. При счете партий 1:1 играется третий сет до 15 очков (также при преимуществе в два мяча одной из команд) со сменой сторон через каждые пять очков.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по волейболу и пляжному волейболу;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Основной показатель работы спортивных школ по подготовку волейболистов – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечение каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие «пребывания» занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, волейбол включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
волейбол	0120012611Я
пляжный волейбол	0120022611Я

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 14.12. 2022 № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки, лет	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, лет	В количестве
			Наполняемость групп, человек
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

[ФССП по виду спорта «волейбол» Приложение 1]

2.2 Объём программы

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-936

[ФССП по виду спорта «волейбол» Приложение 2]

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика,

восстановительные мероприятия).

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования и мероприятия (таблица 4).

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

В сутках

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2. Восстановительные мероприятия	-	-
2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

[ФССП по виду спорта «волейбол» Приложение 3]

Таблица 4 – Объём соревновательной деятельности

В количестве

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

[ФССП по виду спорта «волейбол» Приложение 4]

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с

Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В процентах

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет
1. Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
2. Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15
4. Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7. Медицинские, медико-био2. логические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4
8. Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15

[ФССП по виду спорта «волейбол» Приложение 5]

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в таблице 6.

Реализация ДОПСП обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ, реализующей ДОПСП по виду спорта «волейбол», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Режим занятий. Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШ.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества учебно-тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

Таблица 6 - Примерный годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
	НП						ТЭ									
	1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		%
1. Общая физическая подготовка (%)	94	0,3	102	0,28	112	0,27	125	0,24	114	0,2	94	0,18	133	0,16	140	0,15
2. Специальная физическая подготовка (%)	41	0,13	44	0,12	58	0,14	67	0,13	74	0,13	68	0,13	142	0,17	150	0,16
3. Спортивные соревнования (%)	0	0	0	0	0	0	26	0,05	58	0,1	62	0,12	42	0,05	47	0,05
4. Техническая подготовка (%)	75	0,24	84	0,23	100	0,24	125	0,24	143	0,25	135	0,26	216	0,26	262	0,28
5. Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	37	0,12	73	0,2	67	0,16	94	0,18	104	0,18	94	0,18	175	0,21	187	0,2
6. Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	0	0	0	0	5	0,01	11	0,02	5	0,01	25	0,03	37	0,04
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0,02	7	0,02	12	0,03	10	0,02	11	0,02	10	0,02	16	0,02	19	0,02
8. Интегральная подготовка	59	0,19	54	0,15	67	0,16	68	0,13	57	0,1	52	0,1	83	0,1	94	0,1
<i>часов в неделю</i>	6		7		8		10		11		12		16		18	
<i>количество тренировок в неделю</i>	3		4		4		4		4		4		6		6	
<i>количество тренировок в год</i>	156		208		208		208		208		208		312		312	
<i>всего часов в год</i>	312		364		416		520		572		624		832		936	

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки. Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс.

Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 7).

План воспитательной работы находится в учреждении.

Таблица 7 - Примерный план воспитательной работы

Наименование мероприятий	Характеристика мероприятий	Даты проведения	Место проведения	Проводящие	Ответственные	Охват
<i>1. Взаимодействие с общественными, национально-культурными и религиозными объединениями (организациями)</i>						
1.1 Открытый городской турнир по мини-футболу среди юношей 2007-2008 гг.р., посвящённый Дню вывода войск из Афганистана	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях	февраль	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.
1.2 Открытое первенство города по лыжным гонкам среди юношей и девушек «Закрытие зимнего спортивного сезона»	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	март-апрель	Модульная лыжная база с комплектом спортивного оборудования и инвентаря	МБУ ДО СШ	Копылов Е.А.	49 чел.
1.3 Первенство города по пауэрлифтингу (жим лежа), среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, посвящённое Дню толерантности	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	октябрь	СОК, 10 мкр. Мамонтово 8а	МБУ ДО СШ	Симонов Д.В.	49 чел.
1.4 VII традиционный турнир по мини-футболу Памяти погибших в республике Афганистан, Чечне и других локальных конфликтах	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях	декабрь	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.
1.5 Проведение воспитательных бесед по различным тематикам	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
<i>2. Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ</i>						
2.1 Беседы, направленные на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Представители ОМВД России по г. Пыть-Ях	1 раз в квартал	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2.2 Разработка и распространение информационных буклетов	Тренеры, представители ОМВД по г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.

информацией, на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ						
2.3 Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Обновление информации на сайте и стендах учреждения	1 раз в полугодие	Официальные сайт и страница «В Контакте» (МБУ ДО СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	200 чел.
<i>3. Профилактика правонарушений несовершеннолетних (со спортсменами отделений, родителями и законными представителями несовершеннолетних)</i>						
3.1 Информирование несовершеннолетних и родителей о функционировании «Детского телефона доверия» с единым общероссийским телефонным номером, о службах и учреждениях, оказывающих правовую, социальную и психологическую помощь несовершеннолетним	Размещение информации о Детском телефоне доверия на сайте и стендах учреждения	1 раз в год	Официальные сайт и страница «В Контакте» (МБУ ДО СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	-
3.2 Организация работы по максимальному вовлечению несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, в организационные формы занятости	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении к занятиям спортом в отделения спортивной школы и участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в МБУ СШ	Постоянно, при наличии в списке спортсменов МБУ СШ, несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении	Объекты МБУ ДО СШ	Тренеры	Тренеры	-
3.3 Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними	Беседы, направленные на профилактику правонарушений несовершеннолетних Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику правонарушений несовершеннолетних, по предупреждению совершения	1 раз в квартал 1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	Представители ОМВД по г. Пыть-Ях Тренеры, инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	250 чел.

	<p>противоправных действий в отношении совершеннолетних</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику правонарушений, в том числе и профилактику правонарушений несовершеннолетних</p>	1 раз в полгода		Инструкторы-методисты		
<i>4. Профилактика противодействия экстремистской деятельности и антитеррористическому направлению (со спортсменами отделений)</i>						
4.1 Меры по профилактике распространения экстремистской идеологии	<p>Беседы, направленные на профилактику распространения экстремизма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику экстремизма</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику экстремизма</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p>	Объекты МБУ ДО СШ	<p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры, инструкторы-методисты</p> <p>инструкторы-методисты</p>	Ракина Е.Л.	250 чел.
4.2 Меры, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма	<p>Беседы, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику терроризма</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику терроризма</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p>	Объекты МБУ ДО СШ	<p>Представители ОМВД по г. Пыть-Ях</p> <p>Тренеры, инструкторы-методисты</p> <p>Инструкторы-методисты</p>	Ракина Е.Л.	250 чел.

5. Укрепление межнационального и межконфессионального согласия						
5.1 Меры, направленные на обеспечение межнационального и межконфессионального согласия	Проведение бесед тренерами, представителями НКО на направленных на гармонизацию межнациональных и межконфессиональных отношений	1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры, представители НКО	Ракина Е.Л.	100 чел.
6. Патриотическое воспитание						
6.1 Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия, направленные на формирование патриотизма	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	300 чел.
6.2 Урок мужества «Великая Победа в Сталинградской битве»	воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний по истории России	01 февраля	ФСК с универсальным игровым залом МБУ ДО СШ (ул. Св. Федорова д. 23)	представители ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	50 чел.
6.3 Проведение спортивных мероприятий, посвященных Дню России, Дню народного единства, Дню конституции РФ, Дню образования ХМАО-Югры	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, приуроченных к празднованию государственных праздников	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь» и др.	Ракина Е.Л.	300 чел.

6.4. Проведение спортивных мероприятий, посвященных 23 февраля, ввода и вывода российских войск в Афганистан и др. военным датам	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, воспитание патриотизма, приуроченных к празднованию различных дата	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры, представители НКО, инструкторы-методисты, представители ЗВПУ «Витязь» и др.	Ракина Е.Л.	300 чел.
<i>7. Работа с детьми мигрантами</i>						
7.1 Мероприятия, направленных на социальную адаптацию детей мигрантов	Беседы, памятки, участие в спортивных соревнованиях направленные на социальную адаптацию детей мигрантов травматизма	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры, инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	300 чел.
<i>8. Мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетним, травматизма</i>						
8.1 Информационная работа, направленная на повышение информированности спортсменов о профилактике травматизма	Беседы, памятки, направленные на обеспечение профилактику травматизма	ежеквартальн о	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры отделений	Ракина Е.Л.	300 чел.
8.2 Проведение мероприятий, разъяснительной работы с несовершеннолетними по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет.	Беседы, классные часы, конкурсы, викторины, инструктажи	ежеквартальн о	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.
8.3 Разработка и распространение	Разработка и распространение	Ежекварталь	Объекты	Отдел	Ракина Е.Л.	650 чел.

(размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми на темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет.	(размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми	но	МБУ ДО СШ	методического обеспечения, тренеры отделений, заместитель директора по безопасности	Бикмурзинов М.А.	
<i>9. Мероприятия, направленные на предупреждение социального сиротства</i>						
9.1 Информационная работа, направленная на профилактику социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, по пропаганде семейных форм устройства	Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по профилактике социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, защищенное детство, по пропаганде семейных форм устройства	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры отделений,	Ракина Е.Л.	200 чел.

В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения и дополнения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Управления по культуре и спорту, антитеррористической комиссии Администрации г. Пыть-Яха, Депспорта Югры, Демобразования и науки Югры, Демсоцразвития Югры, Минспорта России и других органов власти.

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 8.

Таблица 8 - Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
1	2	3
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер)
2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц (тренер)
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net	1 раз в год (тренер)
4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	1-2 раз в год (тренер)

	антидопингов ой культуры»	
Учебно-ренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер)
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net	1 раз в год (тренер)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	1-2 раз в год (тренер)
Этап совершенствования спортивного мастерства		
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net	1 раз в год (тренер)

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов,

имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап.

Первый год.

Освоение терминологии, принятой в волейболе.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного - подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год .

Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по СФП, обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче.

Судейство на тренировочных играх (по упрощенным правилам).

Третий год .

Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактическим действиям.

Судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей.

Четвёртый год.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа подготовки.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на тренировочных играх и соревнованиях в своей спортивной школе по волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

Проведение подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия по начальному обучению технике игры.

Проведение соревнований по волейболу в спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9 - Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочного процесса;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

– дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

– организация внешних условий и факторов тренировки;
– формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
– переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;

– идеомоторная тренировка;

– психорегулирующая тренировка.;

– отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;

- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 до 20 часов.

Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;

- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;

- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;

- гигиенические процедуры;

- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).

- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

- спортивные растирки.

- аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

- электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров спортивной школы с особым вниманием относиться к здоровью занимающихся, так как в процессе учебно-тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения переутомления и травматизма.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;

- после соревновательного микроцикла;

- перманентно.

Восстановительные процессы в работе с волейболистами осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Комплекс средств восстановления, применяемых в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Психологические	
<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
Медико-биологические	
<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани 	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Средствами подготовки волейболистов называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые волейболистами, для развития и совершенствования необходимых физических качеств и функциональных возможностей, от которых зависит уровень спортивных результатов.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годового цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в основном в спортивном зале в форме тренировочного занятия по общепринятой схеме.

К средствам, косвенно влияющим на результаты в волейболе, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических

качеств волейболистов. При выборе средств, косвенно влияющих на формирование результатов в волейболе, ставятся перспективные задачи развития качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Приём нормативов технической подготовленности для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочном этапе проводится после окончания соревновательного периода годового цикла спортивной подготовки.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «волейбол» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол».

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 11, 12.

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

НП-1

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		6,9	7,1
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		7	4
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+1	+3
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1. Челночный бег 5х6 м	с	не более	
		12,0	12,5
2.2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
		8	6
2.3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		26	20

[ФССП по виду спорта «волейбол» Приложение 6]

НП-2

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		6,2	6,4
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	5
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+2	+3
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1. Челночный бег 5х6 м	с	не более	
		11,5	12,0
2.2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
		10	8
2.3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		40	35

НП-3

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		6,2	6,4
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	5
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+2	+3
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1. Челночный бег 5х6 м	с	не более	
		11,5	12,0
2.2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
		10	8
2.3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		40	35

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»»

УТ-1

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 60 м	с	не более	
		10,4	10,9
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее	
		18	9
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не более	
		+5	+6
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
2. Нормативы специальной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1. Челночный бег 5х6 м	с	не более	
		11,5	12,0
2.2. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
		10	8
2.3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		40	35
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».	

[ФССП по виду спорта «волейбол» Приложение 7]

УТ-2

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.5. Бег на 60 м	с	не более	
		10,0	10,7
1.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее	
		20	10
1.7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не более	
		+6	+7
1.8. Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

ногами		168	152
2. Нормативы специальной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1. Челночный бег 5х6 м	с	не более	
		11,4	11,9
2.2. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
		11	8
2.3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		41	35
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».		

УТ-3

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.9. Бег на 60 м	с	не более	
		9,6	10,5
1.10. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее	
		23	11
1.11. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не более	
		+7	+9
1.12. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		176	159
2. Нормативы специальной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1. Челночный бег 5х6 м	с	не более	
		11,3	11,8
2.2. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
		12	9
2.3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		42	36
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».		

УТ-4

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.13. Бег на 60 м	с	не более	
		9,2	10,2
1.14. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее	
		25	12
1.15. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не более	
		+5	+6
1.16. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		184	166
2. Нормативы специальной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1. Челночный бег 5х6 м	с	не более	
		11,2	11,7
2.2. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
		13	10
2.3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		43	37
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».	

УТ-5

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.17. Бег на 60 м	с	не более	
		8,8	9,9
1.18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее	
		28	14
1.19. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не более	
		+9	+13
1.20. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		192	173
2. Нормативы специальной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
2.1. Челночный бег 5х6 м	с	не более	
		11,1	11,6
2.2. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
		14	11

2.3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
		44	37
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».		

Рекомендации по выполнению нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки:

1) Бег 30, 60 метров с высокого старта (с). Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняются таким образом: примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз. Упражнение засчитывается только в том случае, когда нет прогибов в пояснице, и все тело представляет собой прямую линию.

3) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

4) Прыжок в длину с места (см). Участник встает у стартовой линии в и.п. - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

5) Челночный бег 5х6 м. проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 6 метров. По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 6 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще 4 отрезка по 6 метров преодолевает последний отрезок финиширует. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. и.

6) Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя выполняется с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч

вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7) Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Таблица 13 - Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Этап спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки
1.	Этап начальной подготовки		Не устанавливается
2.	Учебно-тренировочный этап	До трех лет	Не устанавливается
		Свыше трех лет	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

[ФССП по виду спорта «волейбол» Приложение 7]

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

I Этап – начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Этап начальной подготовки - именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, включаются в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для волейбола.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в волейболе. Этап начальной подготовки является подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

II Этап – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), углубленная тренировка.

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Общий примерный перечень задач учебно-тренировочного процесса в рамках

Программы по разделам спортивной подготовки представлены в таблице 14.

Таблица 14 - Содержание задач учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Задачи учебно-тренировочного процесса
1	2
Теоретическая подготовка	Формирование целостного представления о характере соревновательной деятельности в избранном виде спорта
	Формирование системы знаний по спортивной подготовке в избранном виде спорта
	Формирование знаний об особенностях адаптации организма в избранном виде спорта
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах
	Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростно-силовых видов спорта
Специальная физическая подготовка (СФП)	Совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, характерных для скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Обеспечение эффективного совершенствования и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и условий соревновательной деятельности, специфичных для избранного вида спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Достижение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)
	Совершенствование точности и дифференциации движений с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений
	Достижение стабильности и оптимальной вариативности двигательных действий, составляющих основу соревновательного упражнения в скоростно-силовых видах

спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата посредством выполнения соревновательных упражнений
Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
Совершенствование физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством моделирования соревновательной ситуации
Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации
Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности посредством моделирования соревновательной ситуации
Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена
Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности
Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений
Совершенствование способности распределения сил в соревновательной деятельности в избранном виде спорта
Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности

Подбор средств для каждого учебно-тренировочного занятия зависит от конкретных задач этапа подготовки и совершенствования на том или ином этапе. В подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника.

Нагрузка непосредственно связана с обучением волейболистов технике, тактике волейбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения: с набивными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Важнейшее значение приобретают тренировочные, контрольные (товарищеские) и

календарные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, технической, тактической подготовке, построению тренировки.

По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.) Для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. д.). По технической подготовке - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче - более успешному овладениями новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей.

Комбинированные занятия на основе технической, тактической и физической подготовки строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, бесед.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий, получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Успешное решение задач учебно-тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности спортсменов.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Волейболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их

содержание.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся, и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, волейбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, волейболом и ручным мячом.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета волейболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа

лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота.

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.

2. Подъем прямых ног из положения виса.

3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.

4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.

6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.

7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.

8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.

9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).

10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног -«велосипед».

11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.

12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.

13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.

14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.

15. Из положения лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;

б) круговые движения ногами;

в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;

г) поднимать ноги под углом 45-90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад - «ласточка». То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса.

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола.

9. Жим веса лежа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
 11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
 12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
 13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
 14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
 15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
 16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
 17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
 18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.
- Для мышц ног.
1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием. 2. Выпрыгивания из положения седа,
 3. То же, но с отягощением.
 4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
 5. Перескоки с ноги на ногу.
 6. Прыжки на двух ногах.
 7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
 8. Подъем на носки с отягощением.
 9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
 10. То же, но с отягощением.
 11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
 12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
 13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
 14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
 15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.
- Для мышц задней поверхности бедра.
1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
 2. То же, но с отягощением.
 3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
 4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
 5. То же, но с отягощением.
 6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
 7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
 8. В выпаде - прыжком менять положение ног.
 9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
2. Перекаты в группировке лежа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лежа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лежа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трех шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Развитие силы.

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств.

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.

4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), волейбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки.

Развитие выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая.

Упражнения для развития выносливости.

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Развитие ловкости.

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Упражнения для развития ловкости.

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных

положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Развитие гибкости.

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.

7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

10. Бег по крутым склонам.

11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении прима и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

4. То же, но упираясь в стену пальцами.

5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).

7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен

груз (5-15 кг).

8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).

9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.

12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партерам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.

5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. 1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.

7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.

2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полета.

3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.

4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.

5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем вовремя, а потом и до поворота.

6. То же с поворотами, перемещениями.

7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка:

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.
- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой
- техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча
- техника прямого нападающего удара на силу.
- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- техника нападающего удара с имитацией передачи.
- нападающий удар тихий, после имитации сильного.
- техника блокирования: одиночное, групповое.

Тактическая подготовка игрока:

- обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП.
- Подбор упражнений для развития специальной силы.
- обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
 - обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.
- Упражнения для развития прыгучести.
- обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
 - обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.
 - применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.
- Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

- применение элементов волейбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

- обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

- обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

- обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

- обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

- двусторонняя игра.

Интегральная подготовка

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связи между видами подготовки - физической и технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической с технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются: упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки; чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике; контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

- Двусторонние игры;
- Товарищеские игры;
- Городские соревнования;
- Окружные соревнования.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графические, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных.

Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

НП-1

Цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – волейбол и овладение основами техники.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся;
- обучение основам техникам игры в волейбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

Обучение физическим упражнениям осуществляется с помощью методов наглядности, использования слова, метода упражнений, игрового и соревновательного с соблюдением принципов тренировки - от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- базовая школа техники волейбола;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Формы:

Основной формой тренировочного процесса являются:

- тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль.

Направления тренировки.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако, здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем, воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для волейбола.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в волейболе. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Факторы, ограничивающие нагрузку.

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники волейбола и изучение обязательной программы технико-

тактических комплексов (ТТК);

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).
Особенности учебно-тренировочного процесса.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год спортивной подготовки одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы представлены ниже).

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах спортивной подготовки.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам спортивной подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: контрольные упражнения проводятся в течение одного дня, упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных волейболистов. Предполагается изучение основ техники волейбола. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств.

Отличительной особенностью группы НП первого года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для

дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Примерные планы распределения программного материала в группах начального этапа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» представлены в таблицах 15, 16, 17.

НП-1

Таблица 15 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки первого года по виду спорта «волейбол»

ОФП	Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения из других видов спорта. Общеразвивающие упражнения. строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра. Спортивные игры: футбол, регби. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле и др. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.
СФП	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде. Упражнения для развития быстроты: Бег с

	<p>ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Страховка. Передвижения. Имитационные упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости.</p>
Соревнования	<p>На этапе НП спортивные соревнования не предусмотрены. Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p>
Техническая подготовка	<p>В процессе данного этапа создаются общие представления о способах выполнения технического приема и формируются установки на овладении приемом. Разбираются основной механизм движения, фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые технические ошибки.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места); - техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом; - техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность; - техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой; - техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь; - техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей

	<p>траекторией полета мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника прямого нападающего удара на силу; - техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). - техника нападающего удара с имитацией передачи; - нападающий удар тихий, после имитации сильного; - техника блокирования: одиночное, групповое.
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тактическая подготовка игрока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии; - обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.; - обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; - обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. <p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья. 3. История возникновения волейбола. 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. <p>Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование значимых мотивов соревновательной деятельности; - овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах; - разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий; - совершенствование методики саморегуляции психических состояний; - формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

	- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий; - сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.
Инструкторская и судейская	Инструкторская и судейская практика не предусмотрена
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.
Интегральная подготовка	Двусторонние и товарищеские игры

НП-2,3

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом спортивной подготовки.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма.
- развитие быстроты, ловкости скоростных качеств, общей выносливости, гибкости.
- обучение технике игры (с исправлением ошибок) и ее закрепление.
- обучение индивидуальной тактике игры (с исправлением ошибок) и ее закрепление.
- приучение к игровой и соревновательной деятельности (интегральная подготовка).
- теоретическая подготовка.

Овладение рациональной техникой игры - главная задача данного этапа подготовки. Для этого применяются подводящие упражнения, облегчающих освоение структуры приемов игры, технические устройства и тренажеры (например, нападающий удар по мячу в держателе, блокирование «ластами» стоя на подставке и др.), основные упражнения по технике игры, предусмотренные программой.

Работа с группой НП второго года обучения является следующим этапом в подготовке юных волейболистов. Основное внимание уделяется развитию быстроты, силы, ловкости и гибкости занимающихся, а также дальнейшему обучению технике перемещений и стоек, передач и подачи.

Обучение в группах НП носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующему этапу обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом, учебно-тренировочный процесс должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность занятий находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Причем, выступать обучающиеся могут в соревнованиях по смежным видам спорта (пляжный волейбол, включенный в программу Олимпийских игр, мини-волейбол, в который играют на площадке команды из 3 или 4 человек, перекидбол (пионербол), волейбол в воде, гигантский волейбол - противоположность мини-волейболу, фаустбол, воллибол, гувербол, футволей, стрелковый волейбол и др.).

НП-2

Таблица 16 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки второго года по виду спорта «волейбол»

ОФП	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета волейболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же,</p>
-----	---

	но перемещение приставными шагами.
СФП	<p>Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Развитие силы. Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Развитие быстроты. Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), волейбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки. Развитие выносливости. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая. Развитие ловкости. Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Развитие гибкости. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации</p>
Соревнования	<p>На этапе НП спортивные соревнования не предусмотрены. Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p>
Техническая подготовка	<p>В процессе данного этапа создаются общие представления о способах выполнения технического приёма и формируются установки на овладении приемом. Разбираются основной механизм движения, фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые технические ошибки.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). - техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. - техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность. - техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие,

	<p>средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. - техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. - техника прямого нападающего удара на силу. - техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). - техника нападающего удара с имитацией передачи. - нападающий удар тихий, после имитации сильного. - техника блокирования: одиночное, групповое.
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Физическая подготовка. 3. Общая характеристика спортивной подготовки. 4. Основы техники волейбола и техническая подготовка. 5. Спортивные соревнования. 6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 7. Питание и его особенности у спортсменов. 8. Закаливание организма. <p>Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.</p> <p>В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.</p> <p>Тактическая подготовка игрока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. - обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. - обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. - обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). - обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. - технико-тактические действия в защите при страховке игроком б

	<p>зоны.</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение элементов волейбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. - обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. - обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием. - обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием. - двусторонняя игра
Инструкторская и судейская	Инструкторская и судейская практика не предусмотрена
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.
Интегральная подготовка	<p>Двусторонние и товарищеские игры.</p> <p>1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.</p> <p>2. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графические, видеокамеру и др.).</p> <p>На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных.</p>

НП-3

Обучение в группе НП-3 является заключительным этапом начальной подготовки. Работа ведется в условиях закрепления полученных двигательных навыков, приучения к игровой обстановке и подготовки к выполнению приемных нормативов в учебно-тренировочные группы.

Таблица 17 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки третьего года по виду спорта «волейбол»

ОФП	Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые
-----	--

	<p>необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества.</p> <p>Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста.</p> <p>Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.</p> <p>Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра. Спортивные игры: футбол, регби. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.</p> <p>Особое внимание нужно обратить на развитие тех групп мышц, которые выполняют основную работу в беге на средние и длинные дистанции (сгибатели и разгибатели бедра и стопы, мышцы задней поверхности бедра, живота и спины), мышцы, которые обеспечивают мощное отталкивание, удерживание туловища наклонном положении и энергичную работу рук и плечевого пояса. При выборе упражнений надо также иметь виду необходимость приобретения гибкости, подвижности в тазобедренных суставах.</p>
СФП	<p>Развитие скоростных способностей следует начинать с чередования ходьбы и бега, затем переходить к медленному бегу на заданные расстояния, постепенно увеличивая дистанцию.</p> <p>В качестве наиболее эффективного средства воспитания скоростно-силовых качеств в процессе становления спортивного мастерства целесообразны специальные упражнения с отягощением, преимущественное использование игр и игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств. Различные прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами, различные беговые упражнения от 10 до 100 метров, элементы других видов спорта, особенно баскетбола, волейбола, мини-футбола. Рациональный режима использования скоростно-</p>

	<p>силовых упражнений.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Прыжковые упражнения.</p>
Соревнования	<p>На этапе НП спортивные соревнования не предусмотрены.</p> <p>Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p>
Техническая подготовка	<p>В процессе данного этапа создаются общие представления о способах выполнения технического приёма и формируются установки на овладении приемом. Разбираются основной механизм движения, фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые технические ошибки.</p> <p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). - техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. - техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность. - техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой - техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. - техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча - техника прямого нападающего удара на силу. - техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). - техника нападающего удара с имитацией передачи. - нападающий удар тихий, после имитации сильного. - техника блокирования: одиночное, групповое.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

	<p>3. Основы здорового образа жизни.</p> <p>4. Физиологические особенности и физическая подготовка.</p> <p>5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>6. Основы тактики и тактическая подготовка.</p> <p>7. Спортивные соревнования.</p> <p>8. Профилактика заболеваемости в спорте.</p> <p>Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.</p> <p>В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.</p> <p>Тактическая подготовка игрока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии; - обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.; - обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; - обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
Инструкторская и судейская	Инструкторская и судейская практика не предусмотрена
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.
Интегральная подготовка	Двусторонние и товарищеские игры

В группах УТЭ, сформированных из учащихся, прошедших подготовку в группах НП, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию.

УТЭ – 1

Основными целями развития на учебно-тренировочном этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- обучение технике волейбола;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

Методы:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный;
- словесный;
- показ;
- разъяснение и т.д.

Средства:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Формы:

- тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Направления тренировки.

Этап начальной спортивной специализации (2 года) направлен на достижение волейболистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает 2-летний период пребывания детей и подростков в тренировочных группах. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки волейболистов. Тренеру на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

С началом занятий, учащихся на этапе учебно-тренировочной подготовки наступает изменение объёма времени на разные виды подготовки. На фоне снижения объёма времени на общую физическую подготовку наблюдается увеличение работы по специальной физической подготовке (что вполне логично, и соответствует концепции подготовки волейболистов). Также удваивается время, отведённое на тактическую и техническую подготовку юных спортсменов.

На данном этапе обучения важным является объединение эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, тактико-технической) с целью реализации этого эффекта в условиях соревновательной деятельности, так как в этот период уже проводятся официальные соревнования по волейболу среди возрастных групп.

Примерные планы распределения программного материала в группах учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» представлены в таблицах 18, 19, 20, 21, 22.

Таблица 18 - Примерный план распределения программного материала в учебно-тренировочной группе спортивной подготовки первого года по виду спорта «волейбол»

ОФП	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувьрки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м. Эстафетный бег. Бег или кросс 500-1000 м. Спортивные и подвижные игры. Гандбол, футбол, баскетбол и др.</p>
СФП	<p>Развитие силы. Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Развитие быстроты. Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), волейбола (ловля, передачи), акробатика (кувьрки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки. Развитие выносливости. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая. Развитие ловкости. Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Развитие гибкости. Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными</p>

	<p>мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке. Упражнения для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее трех основных соревнованиях в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования. Основные соревнования – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Направлен на формирование умения совершенного выполнения технического приёма. Двигательные ощущения в приеме мяча и передачи его становятся более четкими. Появляется возможность более дифференцированно исправлять ошибки. Детализируется понимание закономерностей выполнения технических приёмов, совершенствуется их структура по фазам выполнения, динамическим и кинематическим характеристикам, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям занимающегося</p> <p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). - техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. - техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность. <p>Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Технические задания на определенную игровую ситуацию с переходом от защиты к нападению и обратно. Технические задания на определенную игровую ситуацию с переходом от защиты к</p>

	нападению и обратно.
Психологическая подготовка, теоретическая подготовка, тактическая подготовка	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.</p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Места занятий, оборудование и инвентарь. 3. Врачебный контроль и самоконтроль. 4. Профилактика спортивного травматизма. 5. Спортивная тренировка. 6. Физиологические основы спортивной тренировки. 7. Спортсмены-волейболисты. <p>Тактическая подготовка игрока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение тактике нападающих ударов; - обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов; - обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; - обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. <p>Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. <p>Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p>
Инструкторская и судейская подготовка	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Владение командным языком, умение отдать рапорт. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного - подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.</p> <p>Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>
Интегральная подготовка	<p>Главная задача интегральной подготовки – консолидация всех наработанных в процессе тренировки компонентов мастерства</p>

	<p>игроков в единое целое, обеспечивающее пик набора их спортивной формы к главным соревнованиям. Сыгранность игроков, использование их сильнейших сторон повышает игровой потенциал команды. Основные средства и методы интегральной подготовки – игровые упражнения различной направленности и с разнообразными акцентами. Основные средства подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры); - упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение - защита, защита - нападение, нападение - защита - нападение); - учебные игры с заданиями по технике и тактике игры; - контрольные игры с установками на игру. <p>Главным в интегральной подготовке волейболистов является выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную. В процессе тренировки уменьшают паузы отдыха между игровыми фазами, чаще делают переходы, не прерывая упражнения.</p> <p>Двусторонние и товарищеские игры.</p>
--	--

УТЭ - 2

Второй год обучения по своим задачам и содержанию подготовки является логическим продолжением работы, проводимой в первый год. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальности подготовки учащихся, однако начинает проявляться специализированность подготовки в плане выявления игровых функций занимающихся.

Таблица 19 - Примерный план распределения программного материала в учебно-тренировочной группе спортивной подготовки второго года по виду спорта «волейбол»

ОФП	<p>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.</p> <p>Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p>Бег: 20,30,60 м. Эстафетный бег. Бег или кросс 500-1000 м.</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.</p> <p>Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Гандбол, футбол, баскетбол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения из других видов спорта.</p>
-----	--

	Элементы акробатики и самостраховка.
СФП	<p>Развитие силы. Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Развитие быстроты. Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), волейбола (ловля, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки. Развитие выносливости. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая. Развитие ловкости. Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Развитие гибкости. Упражнения для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее трех основных соревнованиях в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования. Основные соревнования – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Направлен на формирование умения совершенного выполнения технического приёма. Двигательные ощущения в приеме мяча и передачи его становятся более четкими. Появляется возможность более дифференцированно исправлять ошибки. Детализируется понимание закономерностей выполнения технических приёмов, совершенствуется их структура по фазам выполнения, динамическим и кинематическим характеристикам, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям занимающегося.</p> <p>Техническая подготовка:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой - техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. - техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча - техника прямого нападающего удара на силу. - техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). - техника нападающего удара с имитацией передачи. - нападающий удар тихий, после имитации сильного. - техника блокирования: одиночное, групповое. - техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. - техника прямого нападающего удара на силу. - техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). - техника нападающего удара с имитацией передачи. - нападающий удар тихий, после имитации сильного. -Техника блокирования: одиночное, групповое.
<p>Психологическая подготовка, теоретическая подготовка, тактическая подготовка</p>	<p>Психологическая подготовка. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.</p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Общая характеристика спортивной подготовки. 3. Спорт. 4. Спортивная тренировка. 5. Самоконтроль. 6. Питание спортсмена. 7. Спортивные соревнования. 8. Общественная гигиена. 9. Единая всероссийская спортивная классификация. <p>Тактическая подготовка игрока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение тактике нападающих ударов; - обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов; - обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего

	<p>игрока;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот); - обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. <p>Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.</p> <p>Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p>
Инструкторская и судейская подготовка	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче. Судейство на тренировочных играх (по упрощенным правилам).</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>
Интегральная подготовка	<p>Главная задача интегральной подготовки – консолидация всех наработанных в процессе тренировки компонентов мастерства игроков в единое целое, обеспечивающее пик набора их спортивной формы к главным соревнованиям. Сыгранность игроков, использование их сильнейших сторон повышает игровой потенциал команды. Основные средства и методы интегральной подготовки – игровые упражнения различной направленности и с разнообразными акцентами. Основные средства подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры); - упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение - защита, защита - нападение, нападение - защита - нападение); - учебные игры с заданиями по технике и тактике игры; - контрольные игры с установками на игру. <p>Главным в интегральной подготовке волейболистов является выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную. В процессе тренировки уменьшают паузы отдыха между игровыми фазами, чаще делают переходы, не прерывая упражнения.</p> <p>Двусторонние и товарищеские игры.</p>

На учебно-тренировочном этапе с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической под-готовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

УТЭ - 3

Третий год обучения в учебно-тренировочных группах сохраняет задачи, поставленные во второй год обучения, и является заключительной частью подготовки к работе в группах совершенствования спортивного мастерства УТЭ-4,5.

Таблица 20 - Примерный план распределения программного материала в учебно-тренировочной группе спортивной подготовки третьего года по виду спорта «волейбол»

ОФП	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг.), скакалки. Бег: 20,30,60 м. Эстафетный бег. Бег или кросс 500-1000 м. Спортивные и подвижные игры. Гандбол, футбол, баскетбол и др.
СФП	Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Приседания и выпрыгивание из положения низкой стойки. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая). Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции. Страховка. Передвижения. Имитационные упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Упражнения на развитие гибкости, силовых качеств с отягощением и сопротивлением, подтягивание на перекладине сериями, отжимания в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на

	гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее трех основных соревнованиях в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования. Основные соревнования – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. - техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. - техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. - техника прямого нападающего удара на силу. - техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). - техника нападающего удара с имитацией передачи. - нападающий удар тихий, после имитации сильного. - техника блокирования: одиночное, групповое.
Психологическая подготовка, теоретическая подготовка, тактическая подготовка	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и</p>

	<p>наказания. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.</p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Физиологические основы спортивной тренировки. 3. Спортивная тренировка. 4. Планирование и контроль спортивной тренировки. 5. Техника волейбола. 6. Оказание первой медицинской помощи. 7. Единая всероссийская спортивная классификация. <p>Тактическая подготовка игрока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение тактике нападающих ударов; - обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов; - обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; - обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. <p>Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. - применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. - применение элементов волейбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. - обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. - обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. - обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием. - обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием. - двусторонняя игра <p>Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p>
Инструкторская и судейская подготовка	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактическим действиям. Судейство на тренировочных играх.</p>

	Выполнение обязанностей первого, второго судей.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.
Интегральная подготовка	<p>Главная задача интегральной подготовки – консолидация всех наработанных в процессе тренировки компонентов мастерства игроков в единое целое, обеспечивающее пик набора их спортивной формы к главным соревнованиям. Сыгранность игроков, использование их сильнейших сторон повышает игровой потенциал команды. Основные средства и методы интегральной подготовки – игровые упражнения различной направленности и с разнообразными акцентами. Основные средства подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры); - упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение - защита, защита - нападение, нападение - защита - нападение); - учебные игры с заданиями по технике и тактике игры; - контрольные игры с установками на игру. <p>Главным в интегральной подготовке волейболистов является выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную. В процессе тренировки уменьшают паузы отдыха между игровыми фазами, чаще делают переходы, не прерывая упражнения.</p> <p>Двусторонние и товарищеские игры.</p>

УТЭ – 4

При условии выполнения программы трёх первых годов обучения в учебно-тренировочных группах на четвёртом году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определённые игровые навыки. Задачи подготовки сводятся к совершенствованию полученных навыков и обучению новым сложным техническим и тактическим элементам. На это отводится уже большее количество времени, чем в предыдущие годы учебно-тренировочной подготовки. Значительная часть времени уделяется совершенствованию технической подготовленности спортсменов.

На этом этапе совершенствуется техника волейболистов и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности волейболистов и накопление ими соревновательного опыта. У волейболистов наблюдается совершенствование волевых. В этом периоде подготовки у занимающихся волейболом, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса.

Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями волейболистов, прежде всего, их спортивной одаренностью. На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс в волейболе приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки волейболистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем, и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более приобретает командный уровень игры. Спортивная подготовка конкретного волейболиста строится в зависимости от того, какую функцию он выполняет в командной игре.

Продолжается процесс совершенствования волейболистов в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой волейбола в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства волейболистов.

Таблица 21 - Примерный план распределения программного материала в учебно-тренировочной группе спортивной подготовки четвертого года по виду спорта «волейбол»

ОФП	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг.), скакалки. Бег: 20,30,60 м. Эстафетный бег. Бег или кросс 500-1000 м. Спортивные и подвижные игры. Гандбол, футбол, баскетбол и др.
СФП	Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 раз по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз,

пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет); приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым

эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячешетом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых, при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с

	<p>отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячехетом) у сетки и из глубины площадки. Чередувание бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево). Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).</p> <p>Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замахи и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.</p> <p>Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее трех основных соревнованиях в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию</p>

	<p>могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования. Основные соревнования – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. - техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. - техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. - техника прямого нападающего удара на силу. - техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). - техника нападающего удара с имитацией передачи. - нападающий удар тихий, после имитации сильного. - техника блокирования: одиночное, групповое. <p>Техника нападения. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техниче-скими приемами нападения. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного пере-дачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличива-вая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1 -4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после пере-дачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с соб-ственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.</p> <p>2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с</p>

собственно-го подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабойшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач. Техника защиты. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием ' одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с

	<p>переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.</p>
<p>Психологическая подготовка, теоретическая подготовка, тактическая подготовка</p>	<p>Психологическая подготовка. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.</p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Спортивные соревнования. 3. Планирование и контроль спортивной подготовки. 4. Техника волейбола. 5. Тактика волейбола. 6. Федерации волейбола России ВФВ. <p>Тактическая подготовка игрока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение тактике нападающих ударов; - обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов; - обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; - обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот); - обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. - применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. - применение элементов волейбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. - обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. - обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. - обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием. - обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

	<p>- двусторонняя игра.</p> <p>Тактика нападения. Индивидуальные действия, выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой. Групповые действия, взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке. Командные действия, система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной, первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.</p> <p>Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование), при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления). Групповые действия, взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет</p>
--	---

	<p>игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4, то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения).</p>
Инструкторская и судейская подготовка	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа подготовки. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на тренировочных играх и соревнованиях в своей спортивной школе по волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>
Интегральная подготовка	<p>Главная задача интегральной подготовки – консолидация всех наработанных в процессе тренировки компонентов мастерства игроков в единое целое, обеспечивающее пик набора их спортивной формы к главным соревнованиям. Сыгранность игроков, использование их сильнейших сторон повышает игровой потенциал команды. Основные средства и методы интегральной подготовки – игровые упражнения различной направленности и с разнообразными акцентами. Основные средства подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры); - упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение - защита, защита - нападение, нападение - защита - нападение); - учебные игры с заданиями по технике и тактике игры; - контрольные игры с установками на игру. - упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. - развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения. - упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы). - переключения в выполнении технических приемов нападения,

	<p>защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача-прием. Поточное выполнение технических приемов.</p> <p>- переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.</p> <p>Главным в интегральной подготовке волейболистов является выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную. В процессе тренировки уменьшают паузы отдыха между игровыми фазами, чаще делают переходы, не прерывая упражнения.</p> <p>Двусторонние и товарищеские игры.</p>
--	--

УТЭ - 5

Пятый год обучения в учебно-тренировочных группах является заключительным в системе многолетней подготовки и характерен тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях соревновательной деятельности.

Выпускники, по окончании обучения становятся не только готовыми игроками с определёнными игровыми амплуа, обладателями спортивных юношеских разрядов, но и обладают необходимыми знаниями, чтобы продолжать деятельность в качестве профессиональных волейболистов в командах.

Таблица 22 - Примерный план распределения программного материала в учебно-тренировочной группе спортивной подготовки пятого года по виду спорта «волейбол»

ОФП	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг.), скакалки. Бег: 20,30,60 м. Эстафетный бег. Бег или кросс 500-1000 м. Спортивные и подвижные игры. Гандбол, футбол, баскетбол и др.</p>
СФП	<p>Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Приседания и выпрыгивание из положения низкой стойки. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.</p>

	<p>Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая). Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, бег на длинные дистанции. Страховка. Передвижения. Имитационные упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Упражнения на развитие гибкости, силовых качеств с отягощением и сопротивлением, подтягивание на перекладине сериями, отжимания в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнованиях, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее трех основных соревнованиях в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования. Основные соревнования – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. - техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. - техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

	<ul style="list-style-type: none"> - техника прямого нападающего удара на силу. - техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). - техника нападающего удара с имитацией передачи. - нападающий удар тихий, после имитации сильного. - техника блокирования: одиночное, групповое.
<p>Психологическая подготовка, теоретическая подготовка, тактическая подготовка</p>	<p>Психологическая подготовка. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.</p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях 2. Спортивные соревнования 3. Тактика волейбола 4. Планирование и контроль спортивной подготовки 5. Оказание первой медицинской помощи 6. Тактика волейбола 7. Профилактика спортивного травматизма 8. Влияние физических упражнений на организм спортсмена 9. Спортивная культура 10. Олимпийское движение в России <p>Тактическая подготовка игрока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение тактике нападающих ударов; - обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов; - обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока; - обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот); - обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. - применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны. - применение элементов волейбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. - обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. - обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым

	<p>действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием. - обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием. - двусторонняя игра <p>Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p>
Инструкторская и судейская подготовка	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. Проведение подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия по начальному обучению технике игры. Проведение соревнований по волейболу в спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>
Интегральная подготовка	<p>Главная задача интегральной подготовки – консолидация всех наработанных в процессе тренировки компонентов мастерства игроков в единое целое, обеспечивающее пик набора их спортивной формы к главным соревнованиям. Сыгранность игроков, использование их сильнейших сторон повышает игровой потенциал команды. Основные средства и методы интегральной подготовки – игровые упражнения различной направленности и с разнообразными акцентами. Основные средства подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры); - упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение - защита, защита - нападение, нападение - защита - нападение); - учебные игры с заданиями по технике и тактике игры; - контрольные игры с установками на игру. <p>Главным в интегральной подготовке волейболистов является выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную. В процессе тренировки уменьшают паузы отдыха между игровыми фазами, чаще делают переходы, не прерывая упражнения.</p> <p>Двусторонние и товарищеские игры.</p>

4.2 Учебно-тематический план

Примерные учебно-тематические планы спортивной подготовки по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблицах 23-30.

Таблица 23 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП -1)

Тема занятия	
1.	Задачи на учебно-тренировочный год. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения.
2.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения. СФП
3.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника передач и приема мяча снизу
4.	Т.Б. на занятиях. СФП. Передачи мяча сверху и снизу. ОФП.
5.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.
6.	Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.
7.	Т.Б. на занятиях. Подвижные игры с элементами волейбола.
8.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.
9.	Т.Б. на занятиях. СФП. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.
10.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.
11.	Т.Б. на занятиях. СФП. Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.
12.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки в сочетании с перемещениями.
13.	Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.
14.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.
15.	Т.Б. на занятиях. СФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.
16.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).
17.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием снизу двумя руками.
18.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.
19.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.
20.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
21.	Т.Б. на занятиях. СФП. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.
22.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.
23.	Т.Б. на занятиях. СФП. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.
24.	Т.Б. на занятиях. СФП. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
25.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Бег с остановками, изменением направления.
26.	Т.Б. на занятиях. СФП. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.
27.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.
28.	Т.Б. на занятиях. СФП. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
29.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
30.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.
31.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.
32.	Т.Б. на занятиях. СФП. Кувырок вперед, назад, в сторону.

33. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.
34. Т.Б. на занятиях. СФП. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.
35. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
36. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
37. Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.
38. Т.Б. на занятиях. ОФП. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.
39. Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
40. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
41. Т.Б. на занятиях. СФП. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.
42. Т.Б. на занятиях. ОФП. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
43. Т.Б. на занятиях. СФП. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
44. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.
45. Т.Б. на занятиях. СФП. Подвижная игра «Волейбольная лапта».
46. Т.Б. на занятиях. ОФП. Челночный бег с изменением направления. Подводящие упражнения для приема и передач.
47. Т.Б. на занятиях. СФП. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
48. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.
49. Т.Б. на занятиях. СФП. Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.
50. Т.Б. на занятиях. ОФП. Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.
51. Т.Б. на занятиях. СФП. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.
52. Т.Б. на занятиях. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. ОФП.
53. Т.Б. на занятиях. СФП. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
54. Т.Б. на занятиях. ОФП. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.
55. Т.Б. на занятиях. Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.
56. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).
57. Т.Б. на занятиях. Прыжковая и силовая работа на развитие точные приемы и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.
58. Т.Б. на занятиях. СФП. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
59. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.
60. Т.Б. на занятиях. СФП. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.
61. Т.Б. на занятиях. ОФП. Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.

62.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.
63.	Т.Б. на занятиях. СФП. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.
64.	Т.Б. на занятиях. СФП. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
65.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.
66.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.
67.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
68.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.
69.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».
70.	Т.Б. на занятиях. СФП. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.
71.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
72.	Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».
73.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
74.	Т.Б. на занятиях. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
75.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.
76.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.
77.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
78.	Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
79.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
80.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
81.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка. Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
82.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
83.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
84.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.
85.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.
86.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.
87.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.
88.	Т.Б. на занятиях. СФП. Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.
89.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Верхняя прямая подача.
90.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

91.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести
92.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Правила игры в волейбол.
93.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка. Учебная игра по правилам волейбола.
94.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.
95.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
96.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.
97.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.
98.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.
99.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
100.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.
101.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
102.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Развитие выносливости. Подвижные игры.
103.	Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация
104.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.
105.	Т.Б. на занятиях. СФП. Учебная игра с применением заданий.
106.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
107.	Т.Б. на занятиях. СФП. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
108.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нагрузка и отдых.
109.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
110.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.
111.	Т.Б. на занятиях. СФП. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).
112.	Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
113.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
114.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Развитие выносливости. Подвижные игры.
115.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
116.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками
117.	Т.Б. на занятиях. СФП. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.
118.	Т.Б. на занятиях. СФП. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.
119.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
120.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Развитие выносливости. Подвижные игры.
121.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация

122. Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.
123. Т.Б. на занятиях. ОФП Учебная игра с заданием.
124. Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.
125. Т.Б. на занятиях. ОФП Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях
126. Т.Б. на занятиях. СФП. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч
127. Т.Б. на занятиях. ОФП Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
128. Т.Б. на занятиях. СФП. Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно-силовых качеств.
129. Т.Б. на занятиях. СФП. Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.
130. Т.Б. на занятиях. ОФП Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.
131. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.
132. Т.Б. на занятиях. ОФП Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.
133. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.
134. Т.Б. на занятиях. СФП. Нападающий удар из зон 4,2, 3.
135. Т.Б. на занятиях. Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.
136. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.
137. Т.Б. на занятиях. ОФП Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
138. Т.Б. на занятиях. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
139. Т.Б. на занятиях. ОФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
140. Т.Б. на занятиях. ОФП Гигиена, контроль и самоконтроль.
141. Т.Б. на занятиях. Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.
142. Т.Б. на занятиях. ОФП Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.
143. Т.Б. на занятиях. ОФП Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
144. Т.Б. на занятиях. СФП. Основы техники и тактики игры волейбол.
145. Т.Б. на занятиях. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
146. Т.Б. на занятиях. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.
147. Т.Б. на занятиях. ОФП. Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
148. Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекуты, падения.
149. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с

игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
150. Т.Б. на занятиях. СФП. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
151. Т.Б. на занятиях. ОФП Прямой нападающий удар.
152. Т.Б. на занятиях. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости
153. Т.Б. на занятиях. ОФП Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.
154. Т.Б. на занятиях. ОФП Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.
155. Т.Б. на занятиях. ОФП Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1
156. Т.Б. на занятиях. ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч

Таблица 24 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП-2)

Тема занятия
1. Задачи на учебно-тренировочный год. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения.
2. Т.Б. на занятиях. Стойки и перемещения. СФП
3. Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема.
4. Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и снизу. ОФП. Учебная игра.
5. Т.Б. на занятиях. Прием снизу у стены. СФП. Учебно-тренировочная игра
6. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
7. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
8. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
9. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
10. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
11. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
12. Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
13. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
14. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
15. Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
16. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
17. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
18. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
19. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
20. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
21. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
22. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
23. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра

24.	Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема. ОФП
25.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. СФП. Учебная игра
26.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
27.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебная игра
28.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
29.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
30.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
31.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
32.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
33.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
34.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
35.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
36.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
37.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
38.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
39.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
40.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
41.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
42.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
43.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
44.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
45.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
46.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
47.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
48.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
49.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
50.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
51.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная и групповая работа с мячом. Учебная игра
52.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
53.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
54.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
55.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
56.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
57.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
58.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
59.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
60.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
61.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра

62.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
63.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
64.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
65.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
66.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
67.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
68.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
69.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
70.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
71.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
72.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
73.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
74.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
75.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
76.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
77.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
78.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
79.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
80.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
81.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
82.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
83.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
84.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
85.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
86.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
87.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
88.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
89.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
90.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
91.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
92.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
93.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
94.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра

95.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
96.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
97.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча и прием. Учебная игра
98.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
99.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
100.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
101.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
102.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование нападения и блокирования, подстраховка в волейболе. Учебная игра
103.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование групповых и командных действий в волейболе. Учебная игра
104.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
105.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
106.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
107.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
108.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
109.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча и прием. Учебная игра
110.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
111.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
112.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
113.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
114.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
115.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
116.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
117.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
118.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
119.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
120.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
121.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
122.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
123.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
124.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
125.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
126.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча. Учебная игра
127.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
128.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
129.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
130.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча и прием. Учебная игра
131.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
132.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.

133.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль одиночного блокирования. Учебная игра
134.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
135.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
136.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
137.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
138.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
139.	Т.Б. на занятиях. Совершенствование командных действий в волейболе. Учебная игра
140.	Т.Б. на занятиях. Техника и тактика игры в волейбол. СФП. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра
141.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
142.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
143.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
144.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
145.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
146.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
147.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
148.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
149.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
150.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
151.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
152.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
153.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
154.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
155.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
156.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
157.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
158.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
159.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
160.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
161.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
162.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
163.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
164.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
165.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
166.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
167.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
168.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи.

Учебная игра.
169. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
170. Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль группового блокирования. Учебная игра
171. Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль блокирования и подстраховка.
172. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
173. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
174. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
175. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
176. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
177. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
178. Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
179. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
180. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
181. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
182. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
183. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
184. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
185. Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
186. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
187. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
188. Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
189. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
190. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
191. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
192. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
193. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
194. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
195. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
196. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
197. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
198. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
199. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
200. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
201. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
202. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.

203.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
204.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
205.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
206.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
207.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
208.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.

Таблица 25 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП-3)

Тема занятия	
1.	Задачи на учебно-тренировочный год. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения.
2.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
3.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
4.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
5.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
6.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
7.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
8.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
9.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
10.	Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема. ОФП
11.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. СФП. Учебная игра
12.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
13.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
14.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
15.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
16.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
17.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
18.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
19.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
20.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
21.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
22.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
23.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
24.	Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема. ОФП
25.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. СФП. Учебная игра
26.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
27.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебная игра
28.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-

	тренировочная игра.
29.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
30.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
31.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
32.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
33.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
34.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
35.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
36.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
37.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
38.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
39.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
40.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
41.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
42.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
43.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
44.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
45.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
46.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
47.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
48.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
49.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
50.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
51.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная и групповая работа с мячом. Учебная игра
52.	Т.Б. на занятиях. ОФП Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
53.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
54.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
55.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
56.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
57.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
58.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
59.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
60.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
61.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
62.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
63.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
64.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
65.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
66.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.

67.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
68.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
69.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
70.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
71.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
72.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
73.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
74.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
75.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
76.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
77.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
78.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
79.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
80.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
81.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
82.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
83.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
84.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
85.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
86.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
87.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
88.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
89.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
90.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
91.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
92.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
93.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
94.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
95.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
96.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
97.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
98.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
99.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
100.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.

101.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
102.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование нападения и блокирования, подстраховка в волейболе. Учебная игра
103.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование групповых и командных действий в волейболе. Учебная игра
104.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
105.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
106.	Т.Б. на занятиях. . СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
107.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
108.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
109.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
110.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
111.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
112.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
113.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
114.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
115.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
116.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
117.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
118.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
119.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
120.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
121.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
122.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
123.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
124.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
125.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
126.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
127.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
128.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
129.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
130.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
131.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
132.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
133.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль одиночного блокирования. Учебная игра
134.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
135.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
136.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
137.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.

138.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
139.	Т.Б. на занятиях. Совершенствование командных действий в волейболе. Учебная игра
140.	Т.Б. на занятиях. Техника и тактика игры в волейбол. СФП. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра
141.	Т.Б. на занятиях. ОФП Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
142.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
143.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
144.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
145.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча и прием. Учебная игра
146.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
147.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
148.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
149.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
150.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
151.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
152.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
153.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
154.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
155.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
156.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
157.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
158.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
159.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
160.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
161.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
162.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
163.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
164.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
165.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
166.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
167.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
168.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
169.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
170.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль группового блокирования. Учебная игра
171.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль блокирования и подстраховка.
172.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра

173.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
174.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
175.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
176.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
177.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
178.	Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
179.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
180.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
181.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
182.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
183.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
184.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
185.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
186.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
187.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
188.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
189.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
190.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
191.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
192.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
193.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
194.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
195.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
196.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль группового блокирования. Учебная игра
197.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль блокирования и подстраховка.
198.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
199.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
200.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
201.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
202.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
203.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
204.	Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
205.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
206.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
207.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
208.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Таблица 26 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТЭ -1)

Тема занятия	
1.	Задачи на учебно-тренировочный год. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения.
2.	Т.Б. на занятиях. Стойки и перемещения. СФП
3.	Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема.
4.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и снизу. ОФП. Учебная игра.
5.	Т.Б. на занятиях. Прием снизу у стены. СФП. Учебно-тренировочная игра
6.	Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема. ОФП
7.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. СФП. Учебная игра
8.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
9.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебная игра
10.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
11.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
12.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
13.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
14.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
15.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
16.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
17.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
18.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
19.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
20.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
21.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
22.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
23.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
24.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
25.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
26.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
27.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
28.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
29.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
30.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
31.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
32.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
33.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
34.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
35.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
36.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная

игра.
37. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
38. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
39. Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
40. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
41. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
42. Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
43. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
44. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
45. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
46. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
47. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
48. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
49. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
50. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
51. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
52. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
53. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
54. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
55. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
56. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
57. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
58. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
59. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
60. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
61. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
62. Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
63. Т.Б. на занятиях. Блокирование.
64. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
65. Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебно-тренировочная игра.
66. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
67. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
68. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
69. Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
70. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
71. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра

72.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
73.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
74.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
75.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
76.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
77.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
78.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
79.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
80.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
81.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
82.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
83.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
84.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
85.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
86.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
87.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
88.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
89.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
90.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
91.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
92.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
93.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
94.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
95.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
96.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
97.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
98.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
99.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
100.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
101.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
102.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
103.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
104.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча и прием. Учебная игра

105.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
106.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
107.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
108.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
109.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
110.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
111.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
112.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
113.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
114.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
115.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
116.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
117.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
118.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
119.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
120.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
121.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча. Учебная игра
122.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
123.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
124.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
125.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча и прием. Учебная игра
126.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
127.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
128.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль одиночного блокирования. Учебная игра
129.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
130.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
131.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
132.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
133.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
134.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль группового блокирования. Учебная игра
135.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль блокирования и подстраховка.
136.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
137.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
138.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
139.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
140.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
141.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
142.	Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
143.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра

144.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
145.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
146.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
147.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
148.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
149.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
150.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
151.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
152.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
153.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
154.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
155.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
156.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
157.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
158.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
159.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
160.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
161.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
162.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
163.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
164.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
165.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
166.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
167.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
168.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов. Учебная игра
169.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
170.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
171.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
172.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
173.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
174.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
175.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
176.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.

177.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
178.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
179.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
180.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
181.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
182.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
183.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
184.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
185.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
186.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
187.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
188.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
189.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола. Учебная игра
190.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
191.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
192.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
193.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
194.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
195.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
196.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
197.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
198.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
199.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
200.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
201.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
202.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
203.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
204.	Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
205.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
206.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
207.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
208.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебно-тренировочная игра.

Таблица 27 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТЭ -2)

Тема занятия	
1.	Задачи на учебно-тренировочный год. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения.
2.	Т.Б. на занятиях. Стойки и перемещения. СФП
3.	Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема.
4.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и снизу. ОФП. Учебная игра.

5.	Т.Б. на занятиях. Прием снизу у стены. СФП. Учебно-тренировочная игра
6.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
7.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
8.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
9.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
10.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
11.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
12.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
13.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
14.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
15.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
16.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
17.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
18.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
19.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
20.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
21.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
22.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
23.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
24.	Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема. ОФП
25.	Т.Б. на занятиях. Поддачи и прием мяча сверху и снизу. СФП. Учебная игра
26.	Т.Б. на занятиях. Поддачи и прием мяча сверху и снизу. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
27.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебная игра
28.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
29.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
30.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
31.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
32.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
33.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
34.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
35.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
36.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
37.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
38.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
39.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
40.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.

41.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
42.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
43.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
44.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
45.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
46.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
47.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
48.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
49.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
50.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
51.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная и групповая работа с мячом. Учебная игра
52.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
53.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
54.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
55.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
56.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
57.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
58.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
59.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
60.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
61.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
62.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
63.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
64.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
65.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
66.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
67.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
68.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
69.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
70.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
71.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
72.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
73.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
74.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
75.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
76.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
77.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
78.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

79.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
80.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
81.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
82.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
83.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
84.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
85.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
86.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
87.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
88.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
89.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
90.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
91.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
92.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
93.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
94.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
95.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
96.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
97.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
98.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
99.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
100.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
101.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
102.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование нападения и блокирования, подстраховка в волейболе. Учебная игра
103.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование групповых и командных действий в волейболе. Учебная игра
104.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
105.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
106.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
107.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
108.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
109.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
110.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
111.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
112.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.

113.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
114.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
115.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
116.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
117.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
118.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
119.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
120.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
121.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
122.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
123.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
124.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
125.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
126.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
127.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
128.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
129.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
130.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
131.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
132.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
133.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль одиночного блокирования. Учебная игра
134.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
135.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
136.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
137.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
138.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
139.	Т.Б. на занятиях. Совершенствование командных действий в волейболе. Учебная игра
140.	Т.Б. на занятиях. Техника и тактика игры в волейбол. СФП. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра
141.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
142.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
143.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
144.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
145.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
146.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
147.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
148.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
149.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
150.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
151.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра

игра.
152. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
153. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
154. Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
155. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
156. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
157. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
158. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
159. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
160. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
161. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
162. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
163. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
164. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
165. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
166. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
167. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
168. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
169. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
170. Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль группового блокирования. Учебная игра
171. Т.Б. на занятиях. С.Ф.П. Контроль блокирования и подстраховка.
172. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
173. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
174. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
175. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
176. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
177. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
178. Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
179. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
180. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
181. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
182. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
183. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
184. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
185. Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра

186.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
187.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
188.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
189.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
190.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
191.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
192.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
193.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
194.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
195.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
196.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
197.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
198.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
199.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
200.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
201.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
202.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
203.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
204.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
205.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
206.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
207.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
208.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.

Таблица 28 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТЭ -3)

Тема занятия	
1.	Задачи на учебно-тренировочный год. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения.
2.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
3.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
4.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
5.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
6.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
7.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
8.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
9.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра

10.	Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема. ОФП
11.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. СФП. Учебная игра
12.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
13.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
14.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
15.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
16.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
17.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
18.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
19.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
20.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
21.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
22.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
23.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
24.	Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема. ОФП
25.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. СФП. Учебная игра
26.	Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
27.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебная игра
28.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
29.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
30.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
31.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
32.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
33.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
34.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
35.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
36.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
37.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
38.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
39.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
40.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
41.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
42.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
43.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
44.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
45.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
46.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
47.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра

48.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
49.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
50.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
51.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная и групповая работа с мячом. Учебная игра
52.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
53.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
54.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
55.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
56.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
57.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
58.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
59.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
60.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
61.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
62.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
63.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
64.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
65.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
66.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
67.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
68.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
69.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
70.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
71.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
72.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
73.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
74.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
75.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
76.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
77.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
78.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
79.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
80.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
81.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
82.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи

двумя руками сверху и снизу.
83. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
84. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
85. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
86. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
87. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
88. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
89. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
90. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
91. Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
92. Т.Б. на занятиях. Блокирование.
93. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
94. Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
95. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
96. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
97. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
98. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
99. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
100. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
101. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
102. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование нападения и блокирования, подстраховка в волейболе. Учебная игра
103. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование групповых и командных действий в волейболе. Учебная игра
104. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
105. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
106. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
107. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
108. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
109. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
110. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
111. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
112. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
113. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
114. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
115. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
116. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
117. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.

118.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
119.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
120.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
121.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
122.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
123.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
124.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
125.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
126.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
127.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
128.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
129.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
130.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
131.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
132.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
133.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль одиночного блокирования. Учебная игра
134.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
135.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
136.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
137.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
138.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
139.	Т.Б. на занятиях. Совершенствование командных действий в волейболе. Учебная игра
140.	Т.Б. на занятиях. Техника и тактика игры в волейбол. СФП. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра
141.	Т.Б. на занятиях. ОФП Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
142.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
143.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
144.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
145.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
146.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
147.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
148.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
149.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
150.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
151.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
152.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
153.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
154.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
155.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
156.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.

157.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
158.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
159.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
160.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
161.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
162.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
163.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
164.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
165.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
166.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
167.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
168.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
169.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
170.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль группового блокирования. Учебная игра
171.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль блокирования и подстраховка.
172.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
173.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
174.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
175.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
176.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
177.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
178.	Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
179.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
180.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
181.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
182.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
183.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
184.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
185.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
186.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
187.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
188.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
189.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
190.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
191.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.

192.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
193.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
194.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
195.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
196.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль группового блокирования. Учебная игра
197.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль блокирования и подстраховка.
198.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
199.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
200.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
201.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
202.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
203.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
204.	Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
205.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
206.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
207.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
208.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Таблица 29 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТЭ -4)

Тема занятия	
1.	Задачи на учебно-тренировочный год. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения.
2.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
3.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
4.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
5.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
6.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
7.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
8.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
9.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
10.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
11.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
12.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
13.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
14.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
15.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
16.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча. Учебная игра

17.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
18.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
19.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
20.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча и прием. Учебная игра
21.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
22.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
23.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
24.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
25.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
26.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
27.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
28.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
29.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
30.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
31.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
32.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
33.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
34.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
35.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
36.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
37.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
38.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
39.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
40.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
41.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
42.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
43.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
44.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
45.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
46.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
47.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
48.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
49.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
50.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
51.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
52.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
53.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча и прием. Учебная игра
54.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра

55.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
56.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
57.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
58.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
59.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
60.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
61.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
62.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
63.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
64.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
65.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
66.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
67.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
68.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
69.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
70.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
71.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
72.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
73.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
74.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
75.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
76.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
77.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
78.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
79.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
80.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
81.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
82.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
83.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
84.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
85.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
86.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
87.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
88.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
89.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
90.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
91.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
92.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
93.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

94.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
95.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
96.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
97.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
98.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
99.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
100.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
101.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
102.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
103.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
104.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
105.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль одиночного блокирования. Учебная игра
106.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
107.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
108.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
109.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
110.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
111.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль группового блокирования. Учебная игра
112.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль блокирования и подстраховка.
113.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
114.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
115.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
116.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
117.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
118.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
119.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
120.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
121.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
122.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль одиночного блокирования. Учебная игра
123.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
124.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
125.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
126.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
127.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
128.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль группового блокирования. Учебная игра
129.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль блокирования и подстраховка.

130.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
131.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
132.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
133.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
134.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль группового блокирования. Учебная игра
135.	Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль блокирования и подстраховка.
136.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
137.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
138.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
139.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
140.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
141.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
142.	Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
143.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
144.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
145.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
146.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
147.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
148.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
149.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
150.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
151.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
152.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
153.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
154.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
155.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
156.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
157.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
158.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
159.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
160.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
161.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
162.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
163.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
164.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
165.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
166.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.

167.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
168.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов. Учебная игра
169.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
170.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
171.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
172.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
173.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
174.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
175.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
176.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
177.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
178.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
179.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
180.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
181.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
182.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
183.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
184.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
185.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
186.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
187.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
188.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
189.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола. Учебная игра
190.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
191.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
192.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
193.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
194.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
195.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
196.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
197.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
198.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
199.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
200.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
201.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
202.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
203.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
204.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-

тренировочная игра.
205. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
206. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
207. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
208. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
209. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
210. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
211. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
212. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
213. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
214. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
215. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
216. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
217. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
218. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
219. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
220. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
221. Т.Б. на занятиях. Блокирование.
222. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
223. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
224. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
225. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
226. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
227. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
228. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
229. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
230. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
231. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
232. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
233. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
234. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
235. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
236. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
237. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
238. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра

239.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
240.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
241.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
242.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча,
243.	прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
244.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
245.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
246.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
247.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
248.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
249.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
250.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
251.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
252.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
253.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
254.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
255.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
256.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
257.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
258.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
259.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
260.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
261.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
262.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
263.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
264.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
265.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
266.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
267.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
268.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
269.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов. Учебная игра
270.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
271.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
272.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
273.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
274.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.

275.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
276.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
277.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
278.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
279.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
280.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
281.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
282.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
283.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
284.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
285.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
286.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
287.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
288.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
289.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
290.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола. Учебная игра
291.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
292.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
293.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
294.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
295.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
296.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
297.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
298.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
299.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
300.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
301.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
302.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
303.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
304.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
305.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
306.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
307.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
308.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
309.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
310.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
311.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.

312. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.

Таблица 30 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТЭ -5)

Тема занятия
1. Задачи на учебно-тренировочный год. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения.
2. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
3. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
4. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
5. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
6. Т.Б. на занятиях. Техника передач и приема. ОФП
7. Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. СФП. Учебная игра
8. Т.Б. на занятиях. Подачи и прием мяча сверху и снизу. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
9. Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебная игра
10. Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
11. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
12. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
13. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
14. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
15. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
16. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
17. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
18. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
19. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
20. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
21. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
22. Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
23. Т.Б. на занятиях. Блокирование.
24. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
25. Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
26. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча,
27. прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
28. Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебная игра
29. Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
30. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
31. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
32. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.

	игра.
33.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
34.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
35.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
36.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
37.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
38.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
39.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
40.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
41.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
42.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
43.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
44.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
45.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
46.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
47.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и
48.	прием. Учебная игра
49.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
50.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
51.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча,
52.	прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
53.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
54.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная и групповая работа с мячом. Учебная игра
55.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
56.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
57.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
58.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
59.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и
60.	прием. Учебная игра
61.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
62.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
63.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча,
64.	прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
65.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
66.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
67.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
68.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
69.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
70.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
71.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
72.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
73.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.

74.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
75.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
76.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
77.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
78.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
79.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
80.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
81.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
82.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
83.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
84.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
85.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
86.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
87.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
88.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
89.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
90.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
91.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
92.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
93.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
94.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
95.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
96.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
97.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
98.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
99.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
100.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча,
101.	прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
102.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
103.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
104.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
105.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
106.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
107.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
108.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование нападения и блокирования, подстраховка в волейболе. Учебная игра
109.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование групповых и командных действий в

волейболе. Учебная игра
110. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
111. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
112. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
113. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
114. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
115. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
116. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
117. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
118. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
119. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
120. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
121. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
122. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
123. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
124. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
125. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
126. Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
127. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
128. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
129. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
130. Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
131. Т.Б. на занятиях. Блокирование.
132. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
133. Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
134. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
135. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
136. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
137. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
138. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
139. Т.Б. на занятиях. СФП. Контроль одиночного блокирования. Учебная игра
140. Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
141. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
142. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
143. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
144. Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
145. Т.Б. на занятиях. Совершенствование командных действий в волейболе. Учебная игра
146. Т.Б. на занятиях. Техника и тактика игры в волейбол. СФП. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра

147.	Т.Б. на занятиях. ОФП Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
148.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
149.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
150.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
151.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
152.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
153.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
154.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
155.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
156.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
157.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
158.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
159.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
160.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
161.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
162.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
163.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
164.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная и групповая работа с мячом. Учебная игра
165.	Т.Б. на занятиях. ОФП Прямой нападающий зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.
166.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Прямой нападающий с зоны 6 и 1. Учебная игра
167.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прямой нападающий удар с зоны 6 и 1. Учебная игра
168.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
169.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и прием. Учебная игра
170.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
171.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
172.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
173.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
174.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
175.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
176.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
177.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
178.	Т.Б. на занятиях. Передачи мяча сверху и прием снизу в парах. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
179.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
180.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
181.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
182.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
183.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
184.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
185.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
186.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра

187.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
188.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
189.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
190.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
191.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
192.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
193.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
194.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
195.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
196.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
197.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
198.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
199.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
200.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
201.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
202.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
203.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
204.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
205.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
206.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
207.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
208.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
209.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
210.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
211.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
212.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
213.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
214.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
215.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
216.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
217.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
218.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
219.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
220.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
221.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
222.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
223.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.

224.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
225.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
226.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
227.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
228.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
229.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
230.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
231.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
232.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
233.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
234.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
235.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
236.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
237.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.
238.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
239.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
240.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
241.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
242.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
243.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
244.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
245.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
246.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
247.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
248.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
249.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
250.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
251.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.
252.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
253.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
254.	Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
255.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
256.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
257.	Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
258.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
259.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
260.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
261.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар.

262.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
263.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
264.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
265.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
266.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
267.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
268.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
269.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.
270.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра
271.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
272.	Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи двумя руками сверху и снизу.
273.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов. Учебная игра
274.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
275.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Блокирование. Учебная игра
276.	Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
277.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
278.	Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
279.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
280.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
281.	Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
282.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника подачи и приема мяча. Учебно-тренировочная игра.
283.	Т.Б. на занятиях. Нападающий удар.
284.	Т.Б. на занятиях. Блокирование.
285.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча. Учебная игра
286.	Т.Б. на занятиях. СФП. Прием мяча. Учебная игра
287.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча,
288.	прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
289.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
290.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча и
291.	прием. Учебная игра
292.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
293.	Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
294.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Подачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
295.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
296.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола. Учебная игра
297.	Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники приема мяча после подачи

двумя руками сверху и снизу. Учебная игра
298. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника подачи и приема мяча. Учебная игра.
299. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
300. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов волейбола.
301. Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.
302. Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча и прием. Учебная игра
303. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
304. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
305. Т.Б. на занятиях. ОФП. Поддачи мяча, прием снизу. Учебно-тренировочная игра.
306. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.
307. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
308. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
309. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
310. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
311. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
312. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «волейбол» представлен в таблице 31.

Таблица 31 - Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «волейбол»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут/ часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	Всего на этапе начальной подготовки первого года:	840/14	в течение учебно-тренировочного года	
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	240/4	Во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья	240/4	Октябрь, январь, май, август	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК)
	История возникновения волейбола	60/1	ноябрь	История возникновения и развития волейбола в мире и в России
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	180/3	Декабрь, апрель, июнь, сентябрь	Понятие гигиены. Основные задачи гигиены. Гигиена спортсмена. Уход за телом и полостью рта. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	120/2	февраль	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Воспитание инициативности, самостоятельности и ответственного отношения к занятиям.
Всего на этапе начальной подготовки второго года:	1560/26	в течение учебно-тренировочного года	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	300/5	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий.
Физическая подготовка	180/3	Октябрь, май, июнь	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Характеристика основных физических качеств, их развитие
Общая характеристика спортивной подготовки	180/3	Ноябрь, декабрь, февраль	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП
Основы техники волейбола и техническая подготовка	360/6	Декабрь-июнь	Основные сведения о технике волейбола, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Методические приемы и средства обучения технике волейбола. О соединении технической и физической подготовок. Разнообразие технических приемов.
Спортивные соревнования	180/3	Февраль, май, октябрь	Понятие о спортивных соревнованиях. Соревнования по волейболу. Правила соревнований по волейболу

Влияние физических упражнений на организм спортсмена	240/4	Сентябрь, февраль, апрель, май	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте
Питание и его особенности у спортсменов	120/2	Июль, ноябрь	Основы правильного питания. Калорийность суточного рациона. Энергозатраты спортсменов. Состав пищи. Разрушение пищи. Требования к питанию спортсмена. Режим питания спортсменов. Питание для спортсменов перед соревнованиями
Закаливание организма	60/1	август	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
Всего на этапе начальной подготовки третьего года:	1200/20	в течение учебно-тренировочного года	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	120/2	октябрь, май	Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа
Основы здорового образа жизни	120/2	март, ноябрь	Понятие ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм человека, профилактика вредных привычек

	Физиологические особенности и физическая подготовка	180/3	декабрь, апрель, июнь	Физические качества. Виды силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Выносливость и методы ее воспитания
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	240/4	февраль, июль, сентябрь, декабрь	Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности
	Основы тактики и тактическая подготовка	180/4	октябрь, ноябрь, декабрь, январь	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой волейбола. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена
	Спортивные соревнования	60/1	апрель	Планирование спортивных соревнований по волейболу, их организация и проведение. Положение о соревнованиях
	Профилактика заболеваемости в спорте	60/1	май	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	Всего на учебно-тренировочном этапе первого года:	600/10	в течение учебно-тренировочного года	
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании тренировочного занятия
	Места занятий, оборудование и инвентарь	60/1	октябрь	Характеристика места занятия, оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для занятий волейболом

Врачебный контроль и самоконтроль	60/1	январь	Понятие врачебного контроля. Медицинское обследование занимающихся. Врачебно-физкультурные диспансеры. Цели, задачи и формы организации врачебного контроля. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом
Профилактика спортивного травматизма	60/1	март	Особенности травматизма в волейболе.
Спортивная тренировка	60/1	май	Цели и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Система спортивной тренировки. Рациональное построение спортивной тренировки. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам
Физиологические основы спортивной тренировки	120/2	ноябрь, апрель	Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Форма организации спортивной тренировки
Спортсмены-волейболисты	60/1	июль	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по волейболу
Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки второго года:	720/12	в течение учебно-тренировочного года	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий

Общая характеристика спортивной подготовки	60/1	октябрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Основные средства и методы спортивной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
Спорт	60/1	декабрь	Основные понятия спорта. Функции спорта (общие и специфические)
Спортивная тренировка	120/2	январь, май	Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП
Самоконтроль	60/1	февраль	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
Питание спортсмена	60/1	март	Роль режима и питания. Режим и питание спортсмена перед соревнованиями, во время соревнований и после соревнований.
Спортивные соревнования	60/1	апрель	Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства
Общественная гигиена	60/1	май	Гигиенические требования к условиям и местам проведения занятий. Профилактические прививки. Соблюдение чистоты в местах общего пользования. Профилактика и борьба с вредными привычками
Единая всероссийская	60/1	июнь	Основные сведения о ЕВСК. Порядок формирования и утверждения. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки третьего года:	720/12		
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий

Физиологические основы спортивной тренировки	60/1	ноябрь	Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и технике движений)
Спортивная тренировка	60/1	январь	Структура многолетней спортивной подготовки. Структура годичного цикла. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)
Планирование и контроль	120/2	март	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в микроцикле, мезоцикле и макроцикле
Техника волейбола	120/2	апрель	Техника волейбола, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники волейбола. Анализ техники изучаемых приемов РБ
Оказание первой медицинской помощи	60/1	май	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общие правила по оказанию первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи
Единая всероссийская	60/1	июнь	Порядок присвоения спортивных разрядов. Порядок присвоения разрядов и спортивных званий
Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки четвертого года:	1800/30	в течение учебно-тренировочного года	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Спортивные соревнования	120/2	октябрь, январь	Правила вида спорта «Волейбол»

	Планирование и контроль спортивной подготовки	180/3	октябрь, апрель, июль	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения
	Техника волейбола	480/8	октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май	Методические приемы и средства обучения технике волейбола. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность
	Тактика волейбола	480/8	ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май, июнь	Характеристика подготовительных действий в волейболе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой волейбола. Определение тактической зрелости.
	Федерации волейбола России ВФВ	120/2	июнь, сентябрь	Всероссийская федерация волейбола, Федерация волейбола ХМАО-Югры. Цели и задачи федераций. Деятельность федераций. Официальные сайты федераций
	Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки пятого года:	2040/36	в течение учебно-тренировочного года	
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий

Спортивные соревнования	120/2	октябрь, январь	Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Структура и применение
Тактика волейбола	600/10	ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель	Методы изучения противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Планирование и контроль спортивной подготовки	180/3	октябрь, апрель, июнь	Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика. Степ-тест, тест Руфье. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности самостоятельных занятий. Граница интенсивности физической нагрузки
Оказание первой медицинской помощи	120/2	декабрь, май	Как оказать первую помощь. Признаки жизни. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии сознания. Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей
Тактика волейбола	180/3	ноябрь, февраль, май	Тактика действий спортсмена во время проведения соревнований
Профилактика спортивного травматизма	180/3	ноябрь, март, май	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром

Влияние физических упражнений на организм спортсмена	240/4	октябрь, январь, апрель, июнь	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и переутомление. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа
Спортивная культура	180/3	февраль, июнь, сентябрь	Основные показатели спортивной культуры. Основные компоненты и структура спортивной культуры. Основные показатели спортивной культуры личности. Спортивная антикультура (контркультура) отдельного человека (индивида). Основные особенности спортивно-гуманистической культуры. Спортивно-ориентированные виды деятельности. Спортивно-ориентированные виды профессий
Олимпийское движение в России	120/2	декабрь, июнь	Олимпиада. Зимняя и летняя Олимпиады. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Российские олимпийцы. Олимпийский комитет России. Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета

[Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Приложение 4]

Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний спортсменов по этапам и годам спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

НП-1

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?
1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20
2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?
1) 6 2) 8 3) 4 4) 12
3. До какого счета ведется игра в одной партии?
1) до счета 25 очков.
2) до счета 15 очков.
3) до счета 17 очков.
4) неограниченный счет.
4. С какого места на площадке производится подача?
1) со специального места за лицевой линией.
2) с любого места за лицевой линией.
3) с любого места на площадке.
4) с центральной линии на площадке.
5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?
1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.
6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?
1) можно.
2) нельзя.
3) можно только в прыжке.
4) нельзя подавать в прыжке.
7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?
1) 3 касания.
2) 4 касания.
3) 5 касания.
4) неограниченное количество касаний.
8. Что такое «блокирование»?
1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий.
2) удар по мячу под сеткой.
3) прикосновение игрока к сетке во время игры.
4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу.
9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
1) можно.
2) нельзя.
3) нельзя, при проведении подачи.
4) можно при проведении подачи.
10. Когда мяч считается вышедшим из игры?
1) мяч касается антенны сетки.
2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета.
3) мяч касается игрока команды соперника.
4) мяч касается линии разметки площадки.
11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?
1) засчитывается два очка.
2) предлагается игроку сделать вторую подачу.
3) номер игрока (2).

- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком.
12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?
- 1) замена игрока.
 - 2) конец партии.
 - 3) конец игры.
 - 4) продолжение игры.
13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?
- 1) одно очко.
 - 2) два очка.
 - 3) три очка.
 - 4) четыре очка.
14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?
- 1) да.
 - 2) нет.
 - 3) разрешается при переходе подачи.
 - 4) запрещается только без свистка судьи.
15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?
- 1) можно.
 - 2) нельзя.
 - 3) можно, после свистка судьи.
 - 4) нельзя, после свистка судьи.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	1	1	2	3	2	3	4	1	1	4	3	2	2	1

III - 2

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
 - а) нижняя передача мяча двумя руками;
 - б) нижняя передача одной рукой;
 - в) верхняя передача двумя руками.
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
 - а) на все пальцы обеих рук;
 - б) на три пальца и ладони рук;
 - в) на ладони;
 - г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
 - а) на сомкнутые предплечья;
 - б) на раскрытые ладони;
 - в) на сомкнутые кулаки.
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
 - а) прием игроком стойки волейболиста;
 - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - в) своевременное сгибание и разгибание ног.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
 - а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б) полусогнутыми руками;
 - в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...
- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
 - в) уровне груди;
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в) Прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- а) Сверху двумя руками.
 - б) Снизу двумя руками.
 - в) Одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
- а) Охлаждать поврежденный сустав.
 - б) Согревать поврежденный сустав.
 - в) Обратиться к врачу.
10. Какой подачи не существует?
- а) Одной рукой снизу.
 - б) Двумя руками снизу.
 - в) Верхней прямой.
 - г) Верхней боковой.
11. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
- а) одной ногой;
 - б) обеими ногами.
12. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
- а) 1, 3, 7, 9;
 - б) 1, 2, 5, 7, 10;
 - в) 2, 4, 5, 6, 8.
13. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а) двух партий;
 - б) трех партий;
 - в) пяти партий.
14. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а) До 15 очков.
 - б) До 20 очков.
 - в) До 25 очков.
15. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а) Допускается.
 - б) Не допускается.
 - в) Допускается с согласия команды соперника.
16. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- а) Одно.
 - б) Два.
 - в) Три.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
в	а	б	б	в	а	в	б	б	б	б	а	в	а	в	а

НП-3

1. Либеро может:
 - а) ставить блоки.
 - б) осуществлять переход.
 - в) проводить атаки.
 - г) принимать подачу.
2. Как в волейболе называется нарушение правил?
 - а) фол .
 - б) касание рукой соперника.
 - в) касание рукой пола.
3. Кто такой либеро?
 - а) судья;
 - б) игрок;
 - в) тренер.
4. Является создателем волейбола:
 - а) Джордж Майкен.
 - б) Д.Фрейзер.
 - в) Уильям Дж. Морган.
5. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Выберите, что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи:
 - а) Охлаждать поврежденный сустав.
 - б) Согревать поврежденный сустав.
 - в) Обратиться к врачу.
6. Выберите вариант, в котором верно указаны размер волейбольной площадки и названия линий:
 - а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения.
 - б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая.
 - в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты.
 - г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная.
7. Выберите, когда партия считается выигранной:
 - а) если команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка.
 - б) если команда первая набирает 30 очков.
 - в) если команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка .
8. Выберите, сколько касаний мяча разрешается на площадке:
 - а) 2.
 - б) 3.
 - в) 1.
9. Определите, сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием:
 - а) Одно.
 - б) Два.
 - в) Три.
10. Команда волейболистов в составе 5 человек допускаются до участия в соревнованиях. Верно ли это?

- а) Да.
б) Нет.
11. Кака сетка используется при игре в волейбол?
а) в форме кольца.
б) в форме ворот.
в) сетка по центру разделяющая площадку.
12. Выберите, что из данного является нарушением правил при розыгрыше:
а) офсайт.
б) касание любой части сетки игроком.
в) двойное ведение.
13. Существует следующая разновидность волейбола:
а) пионербол.
б) мотобол.
в) гандбол.
14. Сколько всего партий в волейболе?
а) 2.
б) 3-5(при тай-бреке.)
в) 4.
15. Время одной партии по волейболу:
а) 15 минут.
б) 45 минут.
в) не ограничено.
16. Какая должна быть высота сетки у мужчин?
а) 2.43 .
б) 2.50.
в) 2.20.
17. Переход игроков осуществляется против часовой стрелки. Так ли это?
а) да.
б) нет .
18. Определите, как игроку помогает стойка волейболиста:
а) быстро переместиться «под мяч».
б) следить за полетом мяча.
в) выполнить нападающий удар.
19. Какая должна быть высота сетки у женщин?
а) 2.34.
б) 2.14.
в) 2.24 .
20. Сколько ступеней выделяют в достижении спортивного результата в волейболе.
а) 2.
б) 3 .
21. Моделирование в волейболе это:
а) тактика действий команды на конкретную игру.
б) тактика действий сильнейших игроков команды.
в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом.
22. Определите, что является обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча:
а) прием игроком стойки волейболиста.
б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения.
в) своевременное сгибание и разгибание ног.
23. Выберите, как заканчивается передача при верхней передаче мяча на большое расстояние:
а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног.

б) полусогнутыми руками.

в) полным выпрямлением рук и ног.

24. Каким образом должно происходить соприкосновение пальцев с мячом при приеме мяча сверху?

а) на уровне верхней части лица в 15-20 см от него.

б) на расстоянии 30-40 см выше головы.

в) на уровне груди.

25. Выберите, что не является ошибкой при приеме мяча сверху:

а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

в) Прием на все пальцы рук.

26. Способ приема мяча, который следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока:

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

27. Что нужно, чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру?

а) надо ударить по мячу прямыми руками.

б) надо подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча.

в) надо подойти под мяч и сыграть за счет ног.

28. Из какого количества партий состоит игра на крупных соревнованиях по волейболу?

а) двух партий.

б) трех партий.

в) пяти партий.

29. Определите, до скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии:

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

30. Выберите, сколько игроков может быть на площадке во время игры в одной команде:

а) 5.

б) 6.

в) 8.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
г	а	б	в	б	а	в	б	б	б	в	б	а	б	в
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
а	б	а	в	б	в	б	в	а	в	б	б	в	а	б

УТ-1

1. Соблюдать правила безопасности необходимо:

а) перед тренировкой по дороге в спортзал.

б) во время тренировки.

в) после тренировки по дороге домой.

г) во всех случаях.

2. В спортивном зале во время тренировки потекла крыша и залило площадку. Что нужно сделать?

- а) остановить тренировку.
- б) продолжать тренироваться на мокрой площадке.
- в) протереть полы и продолжить тренировку.
- 3. Прохождение медицинского осмотра:
 - а) 1 раз в год.
 - б) 2 раза в год.
 - в) 3 раза в год и более.
- 4. Как минимизировать травмы во время тренировочного процесса?
 - а) заниматься в шипованной обуви.
 - б) проводить тщательную разминку в начале тренировки.
 - в) плотно поесть перед тренировкой.
- 5. Рациональное построение спортивной тренировки – это?
 - а) заниматься рано утром на голодный желудок.
 - б) выполнять задания от простого к сложному.
 - в) заниматься за час до сна.
- 6. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по волейболу?
 - а) Тетюхин и Белогорье.
 - б) Дзюба и Зенит.
 - в) Атьман и ЦСКА.

Ответы:

1	2	3	4	5	6
г	а	б	б	б	а

УТ-2

1. Соблюдать правила безопасности необходимо:
 - а) перед тренировкой по дороге в спортзал.
 - б) во время тренировки.
 - в) после тренировки по дороге домой.
 - г) во всех случаях.
2. Тренированность – это?
 - а) функциональные и морфологические приспособительные изменения в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок, выражающиеся в росте его работоспособности.
 - б) это сторона спортивной тренировки, характеризующаяся совершенствованием функциональных возможностей организма, где спортивные достижения становятся критерием оценки физической подготовленности.
 - в) рассматривается как мотивированная деятельность, человека по достижению физических кондиций, необходимых для физического развития и подготовленности, состояния здоровья; освоению объема специальных знаний, умений и навыков.
3. Основные функции спорта – это?
 - а) воспитательная.
 - б) эстетическая.
 - в) оздоровительная.
 - г) все.
4. Когда нужно осуществлять самоконтроль в занятиях спортом?
 - а) перед тренировкой.
 - б) во время тренировки.
 - в) после тренировки.
 - г) во всех случаях.

5. Каково рекомендуемое количество приемов пищи спортсмена?
- 3.
 - 4.
 - 5.
6. Соревнования - это?
- средство совершенствования спортивного мастерства.
 - возможность сменить вид деятельности.
 - свободное времяпровождение.
7. Перечислите гигиенические требования к условиям и местам проведения занятий:
- профилактические прививки.
 - соблюдение чистоты в местах общего пользования.
 - профилактика и борьба с вредными привычками.
 - во всех случаях.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7
г	а	г	г	в	а	г

УТ-3

1. Соблюдать правила безопасности необходимо:
- перед тренировкой по дороге в спортзал.
 - во время тренировки.
 - после тренировки по дороге домой.
 - во всех случаях
2. Основное содержание годового плана подготовки команды включает следующие разделы:
- краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды).
 - цель многолетней подготовки.
 - структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов.
3. К технике волейбола не относится
- стойки и перемещения
 - броски мяча
 - прием и передача мяча
4. Что не относится к наиболее распространенным травмам в волейболе?
- ушиб.
 - разрыв связок.
 - инсульт.
 - перелом.
5. Порядок присвоения спортивных разрядов?
- за красивые удары.
 - за результативное блокирование.
 - за результаты на соревнованиях.
 - за точный прием и доводку.

Ответы:

1	2	3	4	5
г	а	б	в	в

УТ-4

1. Соблюдать правила безопасности необходимо:
 - а) перед тренировкой по дороге в спортзал.
 - б) во время тренировки.
 - в) после тренировки по дороге домой.
 - г) во всех случаях.
2. Основное содержание годового плана подготовки команды включает следующие разделы:
 - а) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды).
 - б) цель многолетней подготовки.
 - в) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов.
3. Прохождение медицинского осмотра должно осуществляться?
 - а) 1 раз в год.
 - б) 2 раза в год.
 - в) 3 раза в год и более.
4. Что не относится к наиболее распространённым травмам в волейболе?
 - а) ушиб.
 - б) разрыв связок.
 - в) инсульт.
 - г) перелом.
5. Рекомендуемое количество приемов пищи спортсмена?
 - а) 3.
 - б) 4.
 - в) 5.

Ответы:

1	2	3	4	5
г	а	б	в	в

УТ-5

1. Соблюдать правила безопасности необходимо:
 - а) перед тренировкой по дороге в спортзал.
 - б) во время тренировки.
 - в) после тренировки по дороге домой.
 - г) во всех случаях.
2. Основное содержание годового плана подготовки команды включает следующие разделы:
 - а) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды)
 - б) цель многолетней подготовки
 - в) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
3. Основные функции спорта – это...
 - а) воспитательная.
 - б) эстетическая.
 - в) оздоровительная.
 - г) во всех случаях.
4. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

- а) перед тренировкой.
 - б) во время тренировки.
 - в) после тренировки.
 - г) во всех случаях.
5. Порядок присвоения спортивных разрядов.
- а) за красивые удары.
 - б) за результативное блокирование.
 - в) за результаты на соревнованиях.
 - г) за точный прием и доводку.

ОТВЕТЫ:

1	2	3	4	5
г	а	г	г	в

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)';
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлена в (таблице 32);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 33).

Таблица 32 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1. Барьер легкоатлетический	штук	10
2. Гантели массивные (от 1 до 5кг)	комплект	3
3. Доска тактическая	штук	1
4. Корзина для мячей	штук	2
5. Маты гимнастические	штук	3
6. Мяч волейбольный	штук	30
7. Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8. Мяч теннисный	штук	14

9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Таблица 33 - Обеспечение спортивной экипировкой

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1. Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2. Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3. Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4. Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5. Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6. Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7. Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8. Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9. Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
10. Футболка	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11. Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12. Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1	2	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы - спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровому составу организаций установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.3. С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения волейбол, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональной переподготовки;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. **Агинако, Л.** Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. – 2008. - № 23. – С. 16-17.

2. **Ананьин, А. С.** Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Методическое пособие /А. С. Ананьин, Е. В. Фомин., Л. В. Булькина – Москва: ФГБУ ФЦПСПР 2021. – 208 с.

3. **Ашибоков, М. Д.** Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М. Д. Ашибоков. - «Вестник АГУ», 2006. - №1 (20). - С. 290-293.
4. **Бабушкин, Г. Д.** Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта»/ Г. Д. Бабушкин, И.А. Рогов – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
5. **Белич, С.** Тренировочные занятия на отработку техники элементов / С. Белич // Спорт в школе. – 2007. – №13. – С. 40-48.
6. **Беляев, А. В.** Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
7. **Беляев, А. В.** Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу /А. В. Беляев, Детский тренер (журнал в журнале). – Москва: ФИС, 2004. – № 4. – С. 26.
8. **Беляева, А. В.** Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина.- 4-е изд. – Москва: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
9. **Виера, Б. Л.** Волейбол: Шаги к успеху: Пер. с англ. / Б. Л. Виера, Б. Д. Фергюсон. – Москва: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
10. Волейбол обучение. Девушки. Тренировка. От и до. - URL: <https://yandex.ru/video/preview/14870444512381907415> (дата обращения 11.02.2023). – Изображение (движущееся; трехмерное): видео.
11. Волейбол. Обучающие видео. Нападающий удар. Пошаговое руководство для начинающих. - URL: <https://youtu.be/utzBvIucD28> (дата обращения 11.02.2023). – Изображение (движущееся; трехмерное): видео.
12. Волейбол. Упражнения в тройках и четвёрках. Часть 2. - URL: <https://youtu.be/-dur0olPoTk> (дата обращения 11.04.2023). – Изображение (движущееся; трехмерное): видео
13. **Гаврилова, Е. А.** Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е. А. Гаврилова. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
14. **Гарипов, А. Т.** Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – методические рекомендации / А. Т. Гарипов, Ю. Н. Клещев, Е. В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2009. – 45 с.
15. **Железняк, Ю. Д.** Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю. Д. Железняк. – Москва.: Издательский центр «Академия», 2014.- 412 с.
16. **Железняк, Ю. Д.** Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина. – Москва.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
17. Всероссийская федерация волейбола. - URL: <http://www.volley.ru/> (дата обращения 12.02.2023). – Текст: электронный.
18. **Железняк, Ю.Д.** Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
19. **Железняк, Ю.Д.** Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – Москва: Академия, 2004. – 400 с.
20. **Изотов, В.** Методика обучения технике волейбола / В. Изотов – Спорт в школе. - 2009 (№3). - URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900305> (дата обращения 12.02.2023). – Текст: электронный.

21. **Клещев, Ю. Н.** Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.: ил.; 21 см.
22. **Книжников, А. Н.** Основы судейства волейбола Учебно-метод. пособие/ А. Н. Книжников, Н. Н. Книжников – Нижневартовск: 2001. - 192 с.
23. **Макарова, Г. А.** Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Г. А. Макарова. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
24. Обучение волейболу детей. Полная версия. - URL: <https://yandex.ru/video/preview/12496445278378750352> (дата обращения 12.02.2023). – Изображение (движущееся; трехмерное): видео.
25. **Платонов, В.Н.** Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.: ил.
26. **Платонов, В.Н.** Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. – 608 с.: ил.
27. Правила вида спорта «волейбол». - URL: https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-voleibol-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot_1 (дата обращения 12.02.2023). – Текст: электронный.
28. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 N 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» URL:<https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-14122022-n-1218-ob-utverzhenii/>(дата обращения 12.02.2023). – Текст электронный.
29. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол». - URL: <http://docs.cntd.ru/document/499043564> (дата обращения 12.02.2023). – Текст электронный.
30. **Портных, Ю. И.** Спортивные и подвижные игры / Ю. И. Портных. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. – 343 с.
31. Подвижные игры на физкультуре. - URL: <http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html> (дата обращения 12.02.2023). – Текст электронный.