

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела тем	Общее количество	В том числе	
			теория	практика
I	Теоретические знания	5		
	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности	1	1	
	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	1	1	
	Оснащение спортсмена.	1	1	
	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	1	1	
	ОФП и СФП , Техническая и тактическая подготовка	1	1	
II	Практические занятия	115		
	ОФП	60		мониторинг
	Развитие выносливости	20		20
	Развитие быстроты	20		20
	Развитие силовых качеств	10		10
	Подвижные игры, эстафеты	10		10
	СФП	35		мониторинг
	Упражнения для развития скоростно -силовых качеств	10		10
	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	7		7
	Упражнения для развития силы	7		7
	Упражнения для развития выносливости	7		7
	Упражнения для развития гибкости	4		4
	Технико-тактическая подготовка	20		мониторинг
	Стойки перемещения.	4		4
	Передачи мяча	4		4
	Прием мяча и подачи	4		4
	Нападающий удар и блокирование	4		4
	Тактика нападения	2		2
	Тактика защиты	2		2
III	Практические умения	16		
	Учебно-тренировочные игры	6		6
	Соревнования	6		6
	Инструкторская и судейская практика	2		2
	Диагностические занятия (контрольно тестирование упражнения)	2		2 мониторинг
	Всего:	136	5	131

