МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА им. Г. В. Сушкова

Принята	**У Т В Е Р Ж Д А Ю**
Педагогическим советом	**Директор ДЮСШ Каменской**
ДЮСШ	**Ревин В. И.**
Протокол № 2 от	**Приказ № 69 от**
12 декабря 2015 г.	**28 декабря 2015г.**

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Волейбол»
Возраст: с 9 лет
Срок реализации программы до 8 лет

Программа разработана:
Фетисова Н.А., тренером-преподавателем по волейболу

п.г.т. Каменка
2015 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА им. Г. В. Сушкова

Принята Педагогическим советом ДЮСШ
Протокол № ___ от ___ декабря 2015 г.

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор ДЮСШ Каменской
Р евин В. И.
Приказ №___ от ___ декабря 2015г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Волейбол» Возраст: с 9 лет
Срок реализации программы до 8 лет

Программа разработана:
Фетисова Н.А., тренером-преподавателем по волейболу

п.г.т. Каменка
2015 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
…….3

ТЕРМИНЫ,ОПРЕДЕЛЕНИЕ,ОБОЗНАЧЕНИЯ,СОКРАЩЕНИЯ……..4

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ……..……7

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ…….11

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……..

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…….

ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ…

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии с требованиями пункта 4 статьи 75 на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, обобщения научных исследований в области детского и юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования и научно – методические рекомендации по физической и спортивно – технической подготовке юных спортсменов.

На основании нормативно – правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу определенны следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно - методические указания; план – схема годичного цикла; контрольно – переводные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и методическую.

Обучение в ДЮСШ рассчитано по этапам:

- спортивно – оздоровительной подготовки – 2 года (возраст 9-18 лет);

- начальной подготовки – до 3 лет;

- учебно-тренировочный – до 5 лет.

Основной показатель работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований – основа для занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты

(более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируются более низкие в других).

Дополнен раздел методическое обеспечение программы, а также рекомендуемая литература для педагогов и воспитанников.

Внесены изменения в годовой план по выполнению учебных разделов программы и тренировочного режима.

ТЕРМИНЫ,ОПРЕДЕЛЕНИЯ,ОБОЗНАЧЕНИЯ,СОКРАЩЕНИЯ.

В настоящей программе используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения.

Федеральный стандарт спортивной подготовки (далее - ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в виде спорта (и его дисциплинах), предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обуславливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

Волейбол – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площадке через сетку, и предполагает достаточно высокий уровень спортивной подготовки и техники владения мячом.

Волейболист – спортсмен, систематически занимающийся волейболом, воспитывающий волевые качества и совершающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях.

Программа спортивной подготовки по волейболу (далее - ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц по волейболу, определяющая основные направления и условия многолетней спортивной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей подготовку спортсменов, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и включает в себя обязательное систематическое

участие в спортивных соревнованиях по волейболу, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

Физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный совершенствование физических (двигательных) качеств возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в избранном виде спорта.

Физическая подготовленность – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

Спортивные мероприятия – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные сборы и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по волейболу – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по волейболу, права и обязанности участников, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по волейболу – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований по волейболу цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения условия допуска участников и

команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по волейболу – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях по волейболу. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской Спортивной Классификацией (далее - ЕВСК).

Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды по волейболу – организации имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов РФ.

Зачетная классификационная книжка спортсмена – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Группы начальной подготовки (далее НП) возрастная категория юных спортсменов (от 9 лет), занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

Тренировочные группы (далее ТГ) - возрастная категория квалифицированных юных спортсменов (от 12-13 до 16-17 лет), занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ) - возрастная категория (от 17 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся волейболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) – возрастная категория (от 20 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся

волейболом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ТехП – техническая подготовка

ТакП – тактическая подготовка

ИнтП – интегральная подготовка

Организационно – методические указания

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, медленными требованиями квалификационных волейболистов, возрастными особенностями волейболистов 9-18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Специализированные занятия волейболом начинаются с 9-11 лет, в 17-18 лет юноши и девушки после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 18-22 года (девушки раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей составляет 8-10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая) подготовка и

коллективно (подвижные игры). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группой НП.

Второй этап – («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям воспитанию соревновательных качеств применительно к волейболу). Возраст 11-14 лет. Сочетается этот этап с 1 и 2 годами обучения в группах учебно-тренировочных.

Третий этап – («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: тактико-техническую, физическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 15-17 лет. Сочетается с 3-5 годами обучения в учебно-тренировочных группах.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи:

1.Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

2.Обучение основам техники перемещений, передачам и подачам мяча, нападающему удару, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение нормативных требований по видам подготовки.

3.Воспитание сформированной личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться следующими положениями:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и

команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

Программой предусмотрено проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных требований, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, соревнований квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой, хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов, организации систематической воспитательной работы, принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двухсторонней игре), объем физической полготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например легкоатлетического упражнения, волейбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентирование, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относиться умение принять правильное решение и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Ее основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как

обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах НП 9-11 лет проводятся соревнования по упрощенным правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специально физической подготовке, по мини – волейболу.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, тактической подготовке и правилам игры. А также проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная работа с играми, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.

Утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой по волейболу в физкультурно-спортивных организациях на всей территории РФ – группы НП,ТГ,ССП,ССМ,ВСМ до вступления в состав сборной команды по виду спорта.

3.Нормативная часть

Возраст поступающих и учащихся в спортивных школах, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и федеральным органом исполнительной власти в области управления образованием (табл.1).

Таблица – 1.Продолжительность этапов спортивной подготовки в волейболе, минимальный возраст для занимающихся в группах.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальное количество занимающихся в группе	Критерии спортивной подготовленности по окончании этапов
Начальной подготовки	2-3	9	14-15	Выполнение этапных нормативов по физической и технической подготовке. Зачисление в ТГ
Тренировочной подготовки	5	11	12	Выполнение этапных нормативов ОФП, СФП и ТТП, ИнтП. Выполнение 1-го спортивного разряда (ЕВСК). Перевод в группу ССМ.
Совершенствования спортивного мастерства	3	не моложе 16 лет	не более 12	Выполнение этапных нормативов СФП, ТТП.

Данные табл.1 составляют нормативную основу ПСП на этапах, определяют цели и задачи деятельности спортивных школ, условия зачисления в группы и перевода занимающихся по следующие этапы, в соответствии с требованиями к подготовленности спортсменов.

Соответственно, утверждены наименования групп юных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории РФ – группы НП, ТГ, ССМ, ВСМ.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы определяется санитарно – эпидемиологическими требованиями к внешкольным учреждениям дополнительного образования.

Рекомендуемый возраст начала занятий (этап НП) – не ранее 9 лет, при минимальном количестве занимающихся в спортивных школах, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, которые определяются федеральными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта и управления образованием.

Максимальный возраст занимающихся по программам спортивной подготовки, за исключением УОР, не ограничивается (в части реализации образовательных программ).

Основное содержание этапов спортивной подготовки также утверждено и раскрывается в последующих разделах настоящего Федерального стандарта.

Рекомендуются следующие **виды спортивной подготовки** в волейболе:

- В группах СО: преимущественно общая, теоретическая и техническая подготовка.
- В группах НП: преимущественно общая подготовка, специальная, физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания.
- В группах ТГ: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими: психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика;
- В группах ССМ и ВСМ: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ

(Дополнительные занятия в каникулярное время по индивидуальным планам)

	СО	НП			Учебно –тренировочные группы				
Учебные разделы	**Ог**	**1г**	**2г**	**3г**	**1г**	**2г**	**3г**	**4г**	**5г**
	5 час	**6 час**	**9 час**	**9 час**	**12 час**	**12 час**	**16 час**	**18 час**	**18 час**
Теоретическая подготовка	10	8	14	14	16	16	18	20	20
ОФП	100	86	130	115	88	88	96	110	110
СФП		45	64	64	81	81	108	124	124
Техническая подготовка	70	72	108	116	119	119	130	150	150
Тактическая подготовка	40	37	58	65	68	68	103	118	118
Интегральная подготовка	25	26	40	40	68	68	103	118	118
Соревнования		24	40	40	102	102	132	150	150
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	52	52	104	104	104
Инструкторско-судейская практика					10	10	16	20	20
Контрольные испытания	15	14	14	14	20	20	22	22	22
Медицинское обследование	-	-	-	-					
Всего часов на 52	260	312	46	46	624	624	832	936	936

недели			8	8					
Итого	**260**	**312**	**468**	**468**	**624**	**624**	**832**	**936**	**936**

Специфика волейбола и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах по годам регулируют их соотношение в рамках многолетнего тренировочного процесса (табл.2)

Таблица - 2. Соотношение (%) основных программных средств на этапах подготовки

Этапы спортивной подготовки	Основные средства спортивной подготовки				
	ОФП	СФП	ТехП	ТакП	ИнтП
Начальная подготовка	32-33	15-16	26-27	13-14	10-11
Тренировочный этап, 1-2 годы	20-22	18-20	27-29	16-17	15-16
Тренировочный этап, 3-5 годы	17-19	19-21	24-26	17-19	19-20
Этап совершенствования спортивного мастерства, 1-й год	11-12	16-18	22-23	23-24	26-27
Этап совершенствования спортивного мастерства, 2-3 год	12	16-18	22-23	23-24	26-27

Нормативы спортивной подготовки на этапах многолетнего тренировочного процесса устанавливаемые данным Федеральным стандартом, представлены в табл.3

Таблица – 3. Виды спортивной подготовки и их соотношение (%) на этапах

Виды спортивной подготовки	Группы занимающихся		
	НП	ТГ	ССМ
Общая физическая	27,6-27,8	11,8-14,1	7,9-8,2
Специальная физическая	13,8-14,4	13,0-13,2	10,2-11,0
Техническая	23,1	16,0-19,1	15,2-15,8
Тактическая	11,9-12,0	10,9-12,6	15,2-15,8
Интегральная	8,3-8,5	10,9-12,6	17,2-17,9
Теоретическая	2,7	2,1-2,6	1,6-1,7
Контрольные испытания	3,0-4,5	2,4-3,2	2,5-2,6
Соревнования	7,7-8,5	16,0-16,3	15,6
Восстановительные мероприятия	---	8,3-11,1	10,7-12,5
Инструкторская и судейская практика	---	1,6-2,1	1,9

Основные параметры соревновательной нагрузки, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, являются обязательным в системе планирования и контроля спортивной подготовки (табл.4).

Таблица – 4. Планируемые показатели соревновательной нагрузки в группах спортивной подготовки по волейболу.

Виды соревнований (игры-встречи)	НП	ТГ	ССМ	ВСМ
По физической и технико-тактической подготовки	20	36	34	---

По волейболу:	32	70	36	
- контрольные				
- подводящие (отборочные)	---	42	45	
- основные	---	64	90	
Всего игр - встреч	52	212	205	

4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группа НП 1 года обучения – 8 часов

- Физическая культура и спорт в России 0,5 час
- Состояние и развитие волейбола в России 0,5 час
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена 1 час
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена 1 час
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль 1 час
- Профилактика травматизма в спорте 1 час
- Места занятий и инвентарь 1 час
- Физические качества и физическая подготовка 1 час
- Спортивные соревнования 1 час

Группа НП 2 года обучения – 14 часов

1. Физическая культура и спорт в России 1 час
2. Состояние и развитие волейбола в России 1 час
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена 1 час
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена 1 час

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом 1 час
6. Профилактика травматизма в спорте 1 час
7. Общая характеристика спортивной подготовки 1 час
8. Планирование и контроль тренировки 1 час
9. Основы техники игры и техническая подготовка 1 час
10. Физические качества и физическая подготовка 1 час
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация 1 час
12. Правила по волейболу 1 час
13. Установка на игру и разбор результатов 2 часа

Группа НП 3 года обучения – 14 часов

- Состояние и развитие волейбола в России 1 час
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена 1 час
- Общая характеристика спортивной подготовки 1 час
- Планирование и контроль тренировки 1 час
- Основы техники игры технической подготовки 2 часа
- Основы тактики и тактической подготовки 2 часа
- Физические качества и физическая подготовка 1 час
- Спортивные соревнования 1 час
- Правила игры в волейболе 1 час
- Установка на игру и разбор результатов игры 3 часа

Группа УТ 1 год обучения – 16 часов

1. Физическая культура и спорт в России 1 час
2. Состояние и развитие волейбола в России 1 час
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена 1 час
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена 1 час
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом 1 час
6. Профилактика травматизма в спорте 1 час
7. Общая характеристика спортивной подготовки 1 час
8. Планирование и контроль тренировки 1 час
9. Основы техники игры и техническая подготовка 1 час
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка 1 час
11. Физические качества и физическая подготовка 1 час
12. Спортивные соревнования 1 час
13. Правила по волейболу 1 час
14. Установка на игру и разбор результатов 3 часа

Группа УТ 2 год обучение – 16 часов

1. Состояние и развитие волейбола в России 1 час
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена 1 час
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена 1 час
4. Основы техники игры технической подготовки 2 часа
5. Основы тактики и тактической подготовки 2 часа
6. Физические качества и физическая подготовка 1 час
7. Спортивные соревнования 1 час
8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка 1 час
9. Основы тактики игры в волейболе и тактическая подготовка 1 час
10. Физические качества и физическая подготовка 1 час
11. Спортивные соревнования 1 час
12. Правила игры в волейбол 1 час
13. Установка на игру и разбор результатов игры 4 часа

Группа УТ 3 года обучения – 18 часов

1. Физическая культура и спорт в России. 1 час.
2. Состояние и развитие волейбола в России. 1 час.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 1 час
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 1 час.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 1 час
6. Профилактика травматизма в спорте. 1 час.
7. Общая характеристика спортивной подготовки 1 час.
8. Планирование и контроль тренировки 1 час.
9. Основы техники игры и техническая подготовка. 1 час.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка. 2 час.
11. Физические качества и физическая подготовка. 1 час.
12. Спортивные соревнования. 1 час.
13. Правила по волейболу. 1 час.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки. 1 час.
15. Установка на игру и разбор результатов игры. 3 час.

Группа УТ 4 года обучения – 20 часов.

1. Физическая культура и спорт в России . 1 час.
2. Состояние и развитие волейбола в России. 1 час.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 1 час
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 1 час.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 1 час
6. Профилактика травматизма в спорте. 1 час.
7. Планирование и контроль тренировки. 1 час.
8. Основы техники игры и техническая подготовка. 2 час.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка. 2 час.
10. Физические качества и физическая подготовка. 1 час.
11. Спортивные соревнования. 1 час.
12. Правила соревнований по волейболу, их проведение. 1 час.
13. Официальные правила ВФВ 1 час.
14. Установка на игру и разбор результатов игры 5 час.

Группа УТ 5 года обучения – 20 часов.

1. Физическая культура и спорт в России . 1 час.
2. Состояние и развитие волейбола в России . 1 час.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 1 час
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 1 час.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 1 час
6. Профилактика травматизма в спорте. 1 час.
7. Планирование и контроль тренировки. 1 час.
8 Основы техники игры и техническая подготовка. 2 час.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка. 2 час.
10. Физические качества и физическая подготовка. 1 час.
11. Спортивные соревнования. 1 час.
12. Правила по волейболу. 1 час.
13. Официальные правила ВФВ. 1 час.
14. Установка на игру и разбор результатов игры. 5 час.