ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E6619B4FB72547B8086D51CDDAE74B5
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 22.11.2022 до 15.02.2024

Учебный (тематический) план
Учебно-тематический план, 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практ.	
I	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**30**	**3**	**27**	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	**Техническая подготовка**	**63**	**9**	**54**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
IV	**Тактическая подготовка**	**36**	**8**	**28**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
V	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговое занятие	**1**	**1**	**-**	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		144	**27**	**117**	

Учебно-тематический план, 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практич	
I	**Основы знаний**	**5**	**3**	**2**	Тестирование по основам знаний
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Классификация упражнений	2	2	-	
3	Виды соревнований	2	1	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**30**	**4**	**26**	Тестирование уровня общей и специальн. физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	**Специальная физическая подготовка**	**15**	**3**	**12**	
IV	**Техническая подготовка**	**49**	**9**	**40**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
V	**Тактическая подготовка**	**36**	**8**	**28**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	8	2	6	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	2	2		
VI	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**2**	**6**	
	Итоговое занятие	**1**	1	-	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		144	**30**	**114**	

Учебно-тематический план, 3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич.	практич.	
I	**Основы знаний**	**5**	**2**	**3**	Тестирование по основам знаний
1	Вводное занятие	2	1	-1	
2	Классификация упражнений	2	1	-1	
3	Виды соревнований	1	-	1	
II	**Общая физическая подготовка**	**28**	**2**	**26**	Тестирование уровня общей и специальн. физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	9	1	8	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	9	-	9	
III	**Специальная физическая подготовка**	**16**	**2**	**14**	
IV	**Техническая подготовка**	**49**	**9**	**40**	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	10	3	7	
2	Действия с мячом	15	2	13	
3.	Техника защиты. Действия без мяча	12	2	10	
4.	Подачи	12	2	10	
V	**Тактическая подготовка**	**10**	**2**	**8**	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	**26**	**8**	**18**	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	9	3	6	
4.	Тактика защиты	9	3	6	
VI	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**4**	**4**	
	Итоговое занятие	**2**	**1**	**1**	Подв. итогов
Итого часов:		**В течение года**			
		144	**30**	**114**	