

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

_____ И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД- _____ /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для всех специальностей

ВОЛЕЙБОЛ

(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе _____
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),

; типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),
дата утверждения, регистрационный номер)

СОСТАВИТЕЛИ:

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № ____ от _____);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № ____ от _____)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Волейбол) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 432 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 420 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 8 часа в каждом семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка организации трудовой деятельности.

Ознакомление с группой. Содержание учебно – тренировочных занятий. Программа и расписание занятий.

Физическая подготовка. Обучение перемещениям в волейболе. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Физическая подготовка. Совершенствование перемещениям волейболиста. Совершенствование верхней передаче мяча двумя руками.

Развитие быстроты перемещения. Совершенствование верхней передачи. Обучение прямой верхней передаче.

Совершенствование верхним передачам в средней и низких стойках после перемещения. Совершенствование верхней прямой передаче.

Совершенствование верхней передаче после перемещения. Изучение тактики первых и вторых передач. Обучение с прямым нападающим ударом.

Физическая подготовка. Совершенствование приема и передачи мяча сверху. Совершенствование верхней прямой передаче. Прием мяча с подачи.

Теоретическое занятие. Характеристика волейбола как средство физического воспитания. История возникновения волейбола. Правила игры в волейбол.

Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование подачи и приема.

Скоростно – силовая подготовка. Совершенствование приема и передачи сверху двумя руками. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. Прямой нападающий удар.

Физическая подготовка. Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками. Тактика вторых передач.

Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар.

Совершенствование навыка верхней передачи. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками. Совершенствование прямого нападающего удара.

Прием мяча от нападающего удара. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.

Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обуче-ние передачи мяча в прыжке.

Обучение верхней передаче мяча назад за голову. Совершенствование верхней прямой подачи и прием подачи. Совершенствование прямого нападающего удара.

Обучение верхней передаче мяча. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование верхней прямой подачи и прием с подачи.

Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Верхняя прямая передача.

Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Совершенствование второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Обучение защитным действиям. Совершенствование нижней и верхней прямой подач. Совершенствование прямого нападающего удара.

Скоростно – силовая подготовка. Тактика вторых передач мяча.

Совершенствование второй передачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Игровая тренировка.

Совершенствование второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом в лево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Исправление ошибок в технике нападающих ударов и передач мяча: овладение нижней передачей двумя руками. Тренировка защиты.

Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника.

Совершенствование приемов передач от ударов и подач. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника.

Установка на контрольную игру. Контрольная встреча. Анализ встречи.

Совершенствование вторых передач и нападающих ударов с них. Развитие наблюдательности при блокировке. Совершенствование первых передач с подачи. Совершенствование передач от ударов и подач. Совершенствование нападающих ударов после розыгрыша мяча с подачи.

Совершенствование приемов передач от ударов и подач. Совершенствование взаимодействия линии защиты при атаках противника.

Совершенствование техники защиты. Совершенствование взаимодействия игроков в передачах для нападающих ударов после приема мяча с подачи.

Совершенствование защиты и нападения. Совершенствование тактических систем игры при подачах.

Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающему удару с переводом влево. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Совершенствование групповым тактическим действиям в защите. Совершенствование нападающему удару с переводом влево. Одиночное блокирование. Совершенствование верхней прямой подачи.

Совершенствование навыков в защитных действиях. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия защиты.

Игровая тренировка.

Совершенствование передачи мяча в прыжке. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.

Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.

Совершенствование групповым тактическим действиям защиты. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование одиночного блокирования.

Совершенствование первых и вторых передач. Совершенствование командным тактическим действиям в защите. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Совершенствование защитных действий. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. Совершенствование командным тактическим действиям нападения.

Игровая тренировка. Совершенствование приема мяча с подачи. Верхняя прямая подача (на точность). Совершенствование групповым тактическим действиям.

Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – (сильной и нацеленной). Совершенствование командно – тактическим действиям.

Совершенствование групповому блокированию. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите.

Совершенствование верхней подачи мяча назад за голову. Верхняя прямая подача (на точность). Совершенствование тактических систем игры при подачах.

Игровая тренировка.

Совершенствование передачи мяча в прыжке. Совершенствование второй передачи. Совершенствование групповым тактическим действиям нападения.

Совершенствование приема мяча с подачи. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу). Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование групповым тактическим действиям.

Совершенствование первых и вторых передач. Совершенствование нападающего удара против блока. Совершенствование командным тактическим действиям в защите.

Совершенствование защитных действий. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – сильно и целевой. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.

Совершенствование групповому блокированию. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите.

Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Совершенствование верхней передачи после перемещения. Совершенствование тактики первых и вторых передач. Совершенствование прямого нападающего удара.

Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. Совершенствование прямого нападающего удара.

Совершенствование приема сверху с падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование верхней прямой подачи и прием мячам с подачи. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу).

Совершенствование первых и вторых передач. Совершенствование нападающего удара против блока. Совершенствование тактических систем игры при подачах.

Игровая тренировка.

Совершенствование приема и передачи мяча. Совершенствование навыков группового блокирования. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование приема с подачи. Совершенствование группового блокирования.

Совершенствование приема мяча снизу от верхней прямой подачи. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке). Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыка прямого нападающего удара с переводом влево. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке).

Совершенствование навыков одиночного блокирования. Обучение приема мяча от прямой подачи в прыжке.

Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков подач мяча. Совершенствование нападающего удара.

Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. Совершенствование нападающего удара.

Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование первых и вторых передач.

Скоростно – силовая подготовка.

Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.

Совершенствование одиночному блокированию. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование второй передачи. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.

Совершенствование защитных действий. Совершенствование первых и вторых передач. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.

Совершенствование групповым тактическим действиям. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование прямого нападающего удара.

Совершенствование прием мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. Совершенствование сильной подачи. Совершенствование навыков подачи мяча.

Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающих ударов. Изучение групповых тактических действий в нападении.

Совершенствование второй подачи. Совершенствование навыков одиночного блокирования. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.

Совершенствование защитных действий. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование верхней прямой подачи. Игровая тренировка.

Совершенствование приема мяча снизу. Совершенствование сильных подач. Совершенствование группового блокирования.

Физическая подготовка. Обучение легкоатлетическим упражнениям.

Совершенствование передачи мяча в прыжке. Совершенствование приема далеких мячей. Совершенствование нападающих ударов.

Ознакомление с системой игры в нападении с первой передачи. Ознакомление с системой игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшему к сетке.

Ознакомление с игрой в нападении с первой передачи. Ознакомление с игрой в нападении через выходящего игрока.

Совершенствование защитных действий. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.

Совершенствование защитным действиям. Индивидуальные тактические действия в защите. Совершенствование передачи мяча в прыжке.

Совершенствование защиты и нападения. Совершенствование тактических систем игры при подачах.

Совершенствование приемов передач от ударов и подач. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника.

Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование верхней подачи и приема мяча с подачи.

Верхняя передача в прыжке. Совершенствование прямого нападающего удара с поворотом влево. Совершенствование верхней прямой подачи на силу.

Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника.

Совершенствование вторых передачи нападающих ударов с них. Развитие наблюдательности при блокировании. Совершенствование первых передач с подачи.

Совершенствование передач от ударов и подач. Совершенствование нападающих ударов после розыгрыша мяча и подачи.

Совершенствование приемов передач от ударов и подач. Совершенствование взаимодействия линий защиты при атаках противника.

Совершенствование защиты и нападения. Совершенствование тактических систем игры при подачах и закрепление пройденного в учебных играх.

Тренировка защиты. Совершенствование взаимодействия блокирующих игроков. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Совершенствование верхней передачи в прыжке.

Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи (на точность). Совершенствование навыков прямого нападающего удара.

Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. Совершенствование приема мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи.

Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке.

Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование приема мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.

Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование защитным действиям. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Игровая тренировка.

Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование передачи мяча в прыжке. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.

Совершенствование одиночному блокированию. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.

Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. Совершенствование нападающего удара с переводом влево.

Индивидуальные тактические действия в защите. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Совершенствование тактических систем нападения и защиты в учебно-тренировочных играх. Специальные упражнения с мячом для разминки в приемах защиты и нападения. Совершенствование защиты и нападения. Совершенствование тактических систем игры при подачах и закрепление пройденного в учебных играх. Игровая тренировка.

Контрольные испытания по физической подготовке.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. СКОРИНЫ

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаренко, К.К. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. – Гомель: ГГУ им.Ф Скорины, 2006.

2. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Мн., 2004.

3. Завалишина, Е.В Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Основы аэробики» / Е.В.Завалишина, А.С.Малиновский. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.

4. Лапицкая, Л.А. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Подвижные игры» /Л.А.Лапицкая., О.А.Захарченко, Л.М. Морозова. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.

5. Практическое пособие Физическое воспитание «тексты лекций»: [Текст]: практическое пособие для студентов вузов / В.Н. Дворак, А.С. Малиновский, П.С. Машевская; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010.

6. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко и др.; Под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс	12	420	-				16
1	Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования 1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. 1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. 1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.	2	-	-	-	-		
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании. 2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни. 2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД. 2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.	2	-	-	-	-		
3	Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания. 3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции.	2	-	-	-	-		

	3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры. 3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма. 3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления. 3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.							
4	Тема 4. Физическая культура как социальное явление. 4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности. 4.2 Формы и функции физической культуры. 4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности	2	-	-	-	-		
5	Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля. 5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств. 5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки. 5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии. 5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий. 5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.	2	-	-	-			
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности. 6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. 6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов. 6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре 6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года. 6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления. 6.6 Психорегулирующая тренировка.	2	-	-	-			
7.1	Занятие 1 1. Ознакомление с группой. 2. Содержание учебно – тренировочных занятий. Программа и расписание занятий.		2					
7.2	Занятие 2 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям в волейболе. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		2					

7.3	<p>Занятие 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование перемещениям волейболиста. <p>Совершенствование верхней передаче мяча двумя руками.</p>		2					
7.4	<p>Занятие 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Совершенствование верхней передачи. 3. Обучение прямой верхней передаче. 		2					
7.5	<p>Занятие 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхним передачам в средней и низких стойках после перемещения. 3. Совершенствование верхней прямой передаче. 		2					
7.6	<p>Занятие 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхней передаче после перемещения. 2. Изучение тактики первых и вторых передач. 2. Обучение с прямым нападающим ударом. 		2					
7.7	<p>Занятие 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху. 3. Совершенствование верхней прямой передаче. 3. Прием мяча с подачи. 		2					
7.8	<p>Занятие 8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое занятие. 2. Характеристика волейбола как средство физического воспитания. 3. История возникновения волейбола. 4. Правила игры в волейбол. 		2					
7.9	<p>Занятие 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. 4. Совершенствование подачи и приема. 		2					
7.10	<p>Занятие 10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростно – силовая подготовка. 2. Совершенствование приема и передачи сверху двумя руками. 		2					

	3. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 3. Прямой нападающий удар.							
7.11	Занятие 11 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками. 4. Тактика вторых передач.		2					
7.12	Занятие 12 1. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. 3. Прямой нападающий удар.		2					
7.13	Занятие 13 1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками. 2. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
7.14	Занятие 14 1. Прием мяча от нападающего удара. 2. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Верхняя прямая подача.		2					
7.15	Занятие 15 1. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Обучение передачи мяча в прыжке.		2					
7.16	Занятие 16 1. Обучение верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование верхней прямой подачи и прием подачи. 2. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
7.17	Занятие 17 1. Обучение верхней передаче мяча. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование верхней прямой подачи и прием с подачи.		2					
7.18	Занятие 18 1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Верхняя прямая передача.		2					
7.19	Занятие 19		2					

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 							
7.20	<p>Занятие 20</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 		2					
7.21	<p>Занятие 21</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование нижней и верхней прямой подач. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 		2					
7.22	<p>Занятие 22</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростно – силовая подготовка. 3. Тактика вторых передач мяча. 		2					
7.23	<p>Занятие 23</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование второй передачи. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 		2					
7.24	<p>Занятие 24</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Игровая тренировка. 		2					
7.25	<p>Занятие 25</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование переводов в партер захватом ног. 2 Совершенствование бросков через спину, плечи, наклоном. <p>Общая физическая подготовка.</p>		2					
7.26	<p>Занятие 26</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3 Обучение групповым тактическим действиям в нападении. 		2					
7.27	<p>Занятие 27</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение одиночному блокированию. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям. 		2					
7.28	<p>Занятие 28</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение одиночному блокированию. 		2					

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. 2. Исправление ошибок в технике нападающих ударов и передач мяча: овладение нижней передачей двумя руками. 							
7.29	<p>Занятие 29</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. 4. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника. 		2					
7.30	<p>Занятие 30</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника. 		2					
7.31	<p>Занятие 31</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Установка на контрольную игру. 2. Контрольная встреча. 2. Анализ встречи. 		2					
7.32	<p>Занятие 32</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование вторых передач и нападающих ударов с них. Развитие наблюдательности при блокировке. 3. Совершенствование первых передач с подачи. 		2					
7.33	<p>Занятие 33</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействия линии защиты при атаках противника. 		2					
7.34	<p>Занятие 34</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники защиты. 2. Совершенствование взаимодействия игроков в передачах для нападающих ударов после приема мяча с подачи. 		2					
7.35	<p>Занятие 35</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование бросков через спину, плечи, наклоном. 2 Совершенствование переворотов в партере накатом, разгибанием, скручиванием. 2. Развитие физических качеств посредством спортивных игр. 		2					
7.36	<p>Занятие 36</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защиты и нападения. 3 Совершенствование тактических систем игры при подачах. 		2					

7.37	<p>Занятие 37</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование одиночного блокирования. 2. Совершенствование нападающему удару с переводом влево. 2. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. 		2					
7.38	<p>Занятие 38</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование групповым тактическим действиям в защите. 2. Совершенствование нападающему удару с переводом влево. 3. Одиночное блокирование. 3. Совершенствование верхней прямой подачи. 		2					
7.39	<p>Занятие 39</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков в защитных действиях. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия защиты. 		2					
7.40	<p>Занятие 40</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Игровая тренировка. 		2					
7.41	<p>Занятие 41</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование нападающего удара. <p>Индивидуальные тактические действия в защите.</p>		2					
7.42	<p>Занятие 42</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 2. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 		2					
7.43	<p>Занятие 43</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование групповым тактическим действиям защиты. 2. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование одиночного блокирования. 		2					
7.44	<p>Занятие 44</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование командным тактическим действиям в защите. 		2					

	3. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.							
7.45	Занятие 45 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. 3. Совершенствование командным тактическим действиям нападения.		2					
7.46	Занятие 46 1. Игровая тренировка. 2. Совершенствование приема мяча с подачи. 3. Верхняя прямая подача (на точность). 3. Совершенствование групповым тактическим действиям.		2					
7.47	Занятие 47 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – (сильный и нацеленной). 4. Совершенствование командно – тактическим действиям.		2					
7.48	Занятие 48 1. Совершенствование групповому блокированию. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите.		2					
7.49	Занятие 49 1. Совершенствование верхней подачи мяча назад за голову. 2. Верхняя прямая подача (на точность). 2. Совершенствование тактических систем игры при подачах.		2					
7.50	Занятие 50 3. Игровая тренировка.		2					
7.51	Занятие 51 1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи. Совершенствование групповым тактическим действиям нападения.		2					
7.52	Занятие 52 1. Совершенствование приема мяча с подачи. 2. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу). 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					

	3. Совершенствование групповым тактическим действиям.							
7.53	Занятие 53 1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование нападающего удара против блока. 4. Совершенствование командным тактическим действиям в защите.		2					
7.54	Занятие 54 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – сильно и целевой. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.		2					
7.55	Занятие 55 1. Совершенствование групповому блокированию. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите.		2					
7.56	Занятие 56 1. Совершенствование второй передачи. 2. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с нападением. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		2					
7.57	Занятие 57 1. Совершенствование верхней передачи после перемещения. 2. Совершенствование тактики первых и вторых передач. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
7.58	Занятие 58 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
7.59	Занятие 59 1. Совершенствование приема сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 2. Совершенствование верхней прямой подачи и прием мячам с подачи. 3. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу).		2					
7.60	Занятие 60 1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование нападающего удара против блока. 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах.		2					

7.61	Занятие 61 Игровая тренировка.		2					
7.62	Занятие 62 1. Совершенствование приема и передачи мяча. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование приема с подачи.		2					
7.63	Занятие 63 1. Совершенствование приема мяча снизу от верхней прямой подачи. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке). 2. Совершенствование навыков защитных действий. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара с переводом влево. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке).		2					
7.64	Занятие 64 1. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 3. Обучение приема мяча от прямой подачи в прыжке.		2					
7.65	Занятие 65 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков подач мяча. 2. Совершенствование нападающего удара.		2					
7.66	Занятие 66 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 3. Совершенствование нападающего удара.		2					
7.67	Занятие 67 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование первых и вторых передач.		2					
7.68	Занятие 68 2. Скоростно – силовая подготовка.		2					
7.69	Занятие 69 1. Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.		2					
7.70	Занятие 70 1. Совершенствование одиночному блокированию.		2					

	2. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям.							
7.71	Занятие 71 1. Совершенствование передач мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи. 2. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.		2					
7.72	Занятие 72 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование первых и вторых передач. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.		2					
7.73	Занятие 73 1. Совершенствование групповым тактическим действиям. 2. Совершенствование подачи мяча. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
7.74	Занятие 74 1. Совершенствование прием мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование сильной подачи. 3. Совершенствование навыков подачи мяча.		2					
7.75	Занятие 75 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование нападающих ударов. 3. Изучение групповых тактических действий в нападении.		2					
7.76	Занятие 76 1. Совершенствование второй подачи. 2. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.		2					
7.77	Занятие 77 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Совершенствование верхней прямой подачи.		2					
7.78	Занятие 78 Игровая тренировка. 3.		2					
7.79	Занятие 79		2					

	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приема мяча снизу. 2. Совершенствование сильных подач. <p>Совершенствование группового блокирования.</p>							
7.80	<p>Занятие 80</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 3. Обучение легкоатлетическим упражнениям. 		2					
7.81	<p>Занятие 81</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование приема далеких мячей. 2. Совершенствование нападающих ударов. 		2					
7.82	<p>Занятие 82</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с системой игры в нападении с первой передачи. 3. Ознакомление с системой игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшему к сетке. 		2					
7.83	<p>Занятие 83</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с игрой в нападении с первой передачи. 2. Ознакомление с игрой в нападении через выходящего игрока. 		2					
7.84	<p>Занятие 84</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. 2. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении. 		2					
7.85	<p>Занятие 85</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитным действиям. 2. Индивидуальные тактические действия в защите. 3. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 		2					
7.96	<p>Занятие 86</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защиты и нападения. 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах. 		2					
7.87	<p>Занятие 87</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника. 		2					
7.88	<p>Занятие 88</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков перемещения. 		2					

	2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование верхней подачи и приема мяча с подачи.							
7.89	Занятие 89 1. Верхняя передача в прыжке. 2. Совершенствование прямого нападающего удара с поворотом влево. 3. Совершенствование верхней прямой подачи на силу.		2					
7.90	Занятие 90 1. Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. 3. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника.		2					
7.91	Занятие 91 1. Совершенствование вторых передачи нападающих ударов с них. 2. Развитие наблюдательности при блокировании. 2. Совершенствование первых передач с подачи.		2					
7.92	Занятие 92 1. Совершенствование передач от ударов и подач. 3. Совершенствование нападающих ударов после розыгрыша мяча и подачи.		2					
7.93	Занятие 93 1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействия линий защиты при атаках противника.		2					
7.94	Занятие 94 1. Совершенствование защиты и нападения. 2. Совершенствование тактических систем игры при подачах и закрепление пройденного в учебных играх.		2					
7.95	Занятие 95 1. Тренировка защиты. 2. Совершенствование взаимодействия блокирующих игроков. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Совершенствование верхней передачи в прыжке.		2					
7.96	Занятие 96 1. Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи (на точность). 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		2					

7.97	<p>Занятие 97</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи. 		2					
7.98	<p>Занятие 98</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке. 		2					
7.99	<p>Занятие 99</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 		2					
7.100	<p>Занятие 100</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование защитных действий от переводов в партер захватом ног. 2 Совершенствование бросков прогибом, обвивом, вращением, зашагиванием. 3. Общая физическая подготовка. 		2					
7.101	<p>Занятие 101</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование защитным действиям. 3 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. 		2					
7.102	<p>Занятие 102</p> <p>Игровая тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 		2					
7.103	<p>Занятие 103</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование передачи мяча в прыжке. <p>Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.</p>		2					
7.104	<p>Занятие 104</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование одиночному блокированию. 3. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 		2					
7.105	<p>Занятие 105</p>		2					

	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 2. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. 							
	зачет							8
	Всего часов за 1 семестр		106					8
7.106	Занятие 106 <ul style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с группой. 2. Содержание учебно – тренировочных занятий. 		2					
7.107	Занятие 107 <ul style="list-style-type: none"> 3. Физическая подготовка. 4. Обучение перемещениям в волейболе. 5. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 		2					
7.108	Занятие 108 <ul style="list-style-type: none"> 4. Физическая подготовка. 5. Совершенствование перемещениям волейболиста. Совершенствование верхней передаче мяча двумя руками. 		2					
7.109	Занятие 109 <ul style="list-style-type: none"> 4. Развитие быстроты перемещения. 5. Совершенствование верхней передачи. 6. Обучение прямой верхней передаче. 		2					
7.110	Занятие 110 <ul style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование верхним передачам в средней и низких стойках после перемещения. 6. Совершенствование верхней прямой передаче. 		2					
7.111	Занятие 111 <ul style="list-style-type: none"> 4. Совершенствование верхней передаче после перемещения. 5. Изучение тактики первых и вторых передач. 4. Обучение с прямым нападающим ударом. 		2					
7.112	Занятие 112 <ul style="list-style-type: none"> 5. Физическая подготовка. 6. Совершенствование приема и передачи мяча сверху. 7. Совершенствование верхней прямой передаче. 6. Прием мяча с подачи. 		2					

7.113	Занятие 113 5. Теоретическое занятие. 6. Характеристика волейбола как средство физического воспитания. 7. История возникновения волейбола. 8. Правила игры в волейбол.		2					
7.114	Занятие 114 4. Развитие быстроты и прыгучести. 5. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. 8. Совершенствование подачи и приема.		2					
7.115	Занятие 115 5. Скоростно – силовая подготовка. 6. Совершенствование приема и передачи сверху двумя руками. 7. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 6. Прямой нападающий удар.		2					
7.116	Занятие 116 4. Физическая подготовка. 5. Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками. 8. Тактика вторых передач.		2					
7.117	Занятие 117 3. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. 6. Прямой нападающий удар.		2					
7.118	Занятие 118 4. Совершенствование навыка верхней передачи. 5. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками. 4. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
7.119	Занятие 119 4. Прием мяча от нападающего удара. 5. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 6. Верхняя прямая подача.		2					
7.120	Занятие 120 3. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 6. Обучение передачи мяча в прыжке.		2					
7.121	Занятие 121		2					

	4. Обучение верхней передаче мяча назад за голову. 5. Совершенствование верхней прямой подачи и прием подачи. 4. Совершенствование прямого нападающего удара.							
7.122	Занятие 122 4. Обучение верхней передаче мяча. 5. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 6. Совершенствование верхней прямой подачи и прием с подачи.		2					
7.123	Занятие 123 4. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 5. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 6. Верхняя прямая передача.		2					
7.124	Занятие 124 4. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 5. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 6. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.		2					
7.125	Занятие 125 4. Совершенствование второй передачи. 5. Обучение защитным действиям. 6. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.		2					
7.126	Занятие 126 4. Обучение защитным действиям. 5. Совершенствование нижней и верхней прямой подач. 6. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
7.127	Занятие 127 3. Скоростно – силовая подготовка. 6. Тактика вторых передач мяча.		2					
7.128	Занятие 128 3. Совершенствование второй передачи. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		2					
7.129	Занятие 129 4. Игровая тренировка.		2					
7.130	Занятие 130		2					

	4 Совершенствование переводов в партер захватом ног. 5 Совершенствование бросков через спину, плечи, наклоном. Общая физическая подготовка.							
7.131	Занятие 131 4. Совершенствование второй передачи. 5. Обучение передаче мяча в прыжке. 6 Обучение групповым тактическим действиям в нападении.		2					
7.132	Занятие 132 3. Обучение одиночному блокированию. 6. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям.		2					
7.133	Занятие 133 5. Обучение одиночному блокированию. 6. Обучение нападающему удару с переводом влево. 7. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. 4. Исправление ошибок в технике нападающих ударов и передач мяча: овладение нижней передачей двумя руками.		2					
7.134	Занятие 134 3. Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. 8. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника.		2					
7.135	Занятие 135 3. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 4. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника.		2					
7.136	Занятие 136 4. Установка на контрольную игру. 5. Контрольная встреча. 4. Анализ встречи.		2					
7.137	Занятие 137 3. Совершенствование вторых передач и нападающих ударов с них. Развитие наблюдательности при блокировке. 6. Совершенствование первых передач с подачи.		2					
7.138	Занятие 138 3. Совершенствование приемов передач от ударов и подач.		2					

	4. Совершенствование взаимодействия линии защиты при атаках противника.							
7.139	Занятие 139 3. Совершенствование техники защиты. 4. Совершенствование взаимодействия игроков в передачах для нападающих ударов после приема мяча с подачи.		2					
7.140	Занятие 140 4 Совершенствование бросков через спину, плечи, наклоном. 5 Совершенствование переворотов в партере накатом, разгибанием, скручиванием. 4. Развитие физических качеств посредством спортивных игр.		2					
7.141	Занятие 141 3. Совершенствование защиты и нападения. 6 Совершенствование тактических систем игры при подачах.		2					
7.142	Занятие 142 4. Совершенствование одиночного блокирования. 5. Совершенствование нападающему удару с переводом влево. 4. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.		2					
7.143	Занятие 143 5. Совершенствование групповым тактическим действиям в защите. 6. Совершенствование нападающему удару с переводом влево. 7. Одиночное блокирование. 6. Совершенствование верхней прямой подачи.		2					
7.144	Занятие 144 4. Совершенствование навыков в защитных действиях. 5. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 8. Индивидуальные тактические действия защиты.		2					
7.145	Занятие 145 6. Игровая тренировка.		2					
7.146	Занятие 146 4. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 5. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.		2					
7.147	Занятие 147 4. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		2					

	<p>нии.</p> <p>5. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p> <p>6. Совершенствование прямого нападающего удара.</p>						
7.148	<p>Занятие 148</p> <p>4. Совершенствование групповым тактическим действиям защиты.</p> <p>5. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p> <p>6. Совершенствование одиночного блокирования.</p>		2				
7.149	<p>Занятие 149</p> <p>4. Совершенствование первых и вторых передач.</p> <p>5. Совершенствование командным тактическим действиям в защите.</p> <p>6. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p>		2				
7.150	<p>Занятие 150</p> <p>4. Совершенствование защитных действий.</p> <p>5. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи.</p> <p>6. Совершенствование командным тактическим действиям нападения.</p>		2				
7.151	<p>Занятие 151</p> <p>5. Игровая тренировка.</p> <p>6. Совершенствование приема мяча с подачи.</p> <p>7. Верхняя прямая подача (на точность).</p> <p>6. Совершенствование групповым тактическим действиям.</p>		2				
7.152	<p>Занятие 152</p> <p>4. Совершенствование навыков защитных действий.</p> <p>5. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – (сильный и нацеленной).</p> <p>8. Совершенствование командно – тактическим действиям.</p>		2				
7.152	<p>Занятие 152</p> <p>4. Совершенствование верхней подачи мяча назад за голову.</p> <p>5. Верхняя прямая подача (на точность).</p> <p>3. Совершенствование тактических систем игры при подачах.</p>		2				
7.153	<p>Занятие 153</p> <p>6. Игровая тренировка.</p>		2				

7.154	Занятие 154 4. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 5. Совершенствование второй передачи. Совершенствование групповым тактическим действиям нападения.		2					
7.155	Занятие 155 5. Совершенствование приема мяча с подачи. 6. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу). 7. Совершенствование прямого нападающего удара. 6. Совершенствование групповым тактическим действиям.		2					
7.156	Занятие 156 4. Совершенствование первых и вторых передач. 5. Совершенствование нападающего удара против блока. 8. Совершенствование командным тактическим действиям в защите.		2					
7.157	Занятие 157 4. Совершенствование защитных действий. 5. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – сильно и целевой. 6. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.		2					
7.158	Занятие 158 3. Совершенствование групповому блокированию. 6. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите.		2					
7.159	Занятие 159 4. Совершенствование второй передачи. 5. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с нападением. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		2					
7.160	Занятие 160 4. Совершенствование верхней передачи после перемещения. 5. Совершенствование тактики первых и вторых передач. 6. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
7.161	Занятие 161 4. Развитие быстроты и прыгучести. 5. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 6. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					

7.162	Занятие 162 4. Совершенствование приема сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 5. Совершенствование верхней прямой подачи и прием мячам с подачи. 6. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу).		2					
7.163	Занятие 163 3. Совершенствование первых и вторых передач. 4. Совершенствование нападающего удара против блока. 6. Совершенствование тактических систем игры при подачах.		2					
7.164	Занятие 164 Игровая тренировка.		2					
7.165	Занятие 165 5. Совершенствование приема и передачи мяча. 6. Совершенствование навыков группового блокирования. 7. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование приема с подачи.		2					
7.166	Занятие 166 4. Совершенствование приема мяча снизу от верхней прямой подачи. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке). 5. Совершенствование навыков защитных действий. 8. Совершенствование навыка прямого нападающего удара с переводом влево. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке).		2					
7.167	Занятие 167 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 6. Обучение приема мяча от прямой подачи в прыжке.		2					
7.168	Занятие 168 4. Совершенствование навыков второй передачи. 5. Совершенствование навыков подач мяча. 4. Совершенствование нападающего удара.		2					
7.169	Занятие 169 3. Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 6. Совершенствование нападающего удара.		2					
7.170	Занятие 170 3. Совершенствование навыков защитных действий.		2					

	4. Совершенствование первых и вторых передач.							
7.171	Занятие 171 4. Скоростно – силовая подготовка.		2					
7.172	Занятие 172 3. Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.		2					
7.173	Занятие 173 3. Совершенствование одиночному блокированию. 4. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям.		2					
7.174	Занятие 174 4. Совершенствование передач мяча в прыжке. 5. Совершенствование второй передачи. 4. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.		2					
7.175	Занятие 175 4. Совершенствование защитных действий. 5. Совершенствование первых и вторых передач. 6. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.		2					
7.176	Занятие 176 4. Совершенствование групповым тактическим действиям. 5. Совершенствование подачи мяча. 6. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
7.177	Занятие 177 4. Совершенствование прием мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 5. Совершенствование сильной подачи. 6. Совершенствование навыков подачи мяча.		2					
7.178	Занятие 178 4. Совершенствование защитных действий. 5. Совершенствование нападающих ударов. 6. Изучение групповых тактических действий в нападении.		2					
7.179	Занятие 179 4. Совершенствование второй подачи. 5. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 6. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.		2					

7.180	Занятие 7180 4. Совершенствование защитных действий. 5. Совершенствование прямого нападающего удара. 6. Совершенствование верхней прямой подачи.		2					
7.181	Занятие 181 6. Игровая тренировка.		2					
7.182	Занятие 182 4. Совершенствование приема мяча снизу. 5. Совершенствование сильных подач. Совершенствование группового блокирования.		2					
7.183	Занятие 183 3. Физическая подготовка. 6. Обучение легкоатлетическим упражнениям.		2					
7.184	Занятие 184 4. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 5. Совершенствование приема далеких мячей. 4. Совершенствование нападающих ударов.		2					
7.185	Занятие 185 3. Ознакомление с системой игры в нападении с первой передачи. 6. Ознакомление с системой игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшему к сетке.		2					
7.186	Занятие 186 3. Ознакомление с игрой в нападении с первой передачи. 4. Ознакомление с игрой в нападении через выходящего игрока.		2					
7.187	Занятие 187 4. Совершенствование защитных действий. 5. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. 4. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.		2					
7.188	Занятие 188 4. Совершенствование защитным действиям. 5. Индивидуальные тактические действия в защите. 6. Совершенствование передачи мяча в прыжке.		2					
7.189	Занятие 189		2					

	3. Совершенствование защиты и нападения. 6. Совершенствование тактических систем игры при подачах.							
7.190	Занятие 190 3. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 4. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника.		2					
7.191	Занятие 191 4. Совершенствование навыков перемещения. 5. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 4. Совершенствование верхней подачи и приема мяча с подачи.		2					
7.192	Занятие 192 4. Верхняя передача в прыжке. 5. Совершенствование прямого нападающего удара с поворотом влево. 6. Совершенствование верхней прямой подачи на силу.		2					
7.193	Занятие 193 3. Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. 6. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника.		2					
7.194	Занятие 194 4. Совершенствование вторых передачи нападающих ударов с них. 5. Развитие наблюдательности при блокировании. 4. Совершенствование первых передач с подачи.		2					
7.195	Занятие 195 3. Совершенствование передач от ударов и подач. 6. Совершенствование нападающих ударов после розыгрыша мяча и подачи.		2					
7.196	Занятие 196 3. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 4. Совершенствование взаимодействия линий защиты при атаках противника.		2					
7.196	Занятие 196 3. Совершенствование защиты и нападения. 4. Совершенствование тактических систем игры при подачах и закрепление пройденного в учебных играх.		2					
7.197	Занятие 197 4. Тренировка защиты.		2					

	5. Совершенствование взаимодействия блокирующих игроков. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 4. Совершенствование верхней передачи в прыжке.							
7.198	Занятие 198 4. Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. 5. Совершенствование навыков верхней прямой подачи (на точность). 6. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		2					
7.199	Занятие 199 4. Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. 5. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 6. Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи.		2					
7.200	Занятие 200 4. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 5. Совершенствование приему мяча сверху с последующим падением. 6. Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке.		2					
7.201	Занятие 201 4. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 5. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 6. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		2					
7.202	Занятие 202 4 Совершенствование защитных действий от переводов в партер захватом ног. 5 Совершенствование бросков прогибом, обвивом, вращением, зашагиванием. 6. Общая физическая подготовка.		2					
7.203	Занятие 203 4. Совершенствование навыков второй передачи. 5. Совершенствование защитным действиям. 6 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.		2					
7.204	Занятие 204 6. Игровая тренировка.		2					
7.205	Занятие 205 4. Совершенствование навыков приему мяча сверху и снизу двумя руками. 5. Совершенствование передачи мяча в прыжке.		2					

	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.							
7.206	Занятие 207 6. Совершенствование одиночному блокированию. 6. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		2					
7.207	Занятие 207 3. Совершенствование навыков защитных действий. 4. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 7. Совершенствование нападающего удара с переводом влево.		2					
7.208	Занятие 208 5. Совершенствование навыков защитных действий. 6. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 8. Совершенствование нападающего удара с переводом влево.		2					
7.209	Занятие 209 9. Совершенствование одиночному блокированию. 7. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		2					
7.210	Занятие 210 7. Игровая тренировка.		2					
	зачет							8
	Всего часов за 2 семестр		210					8