

УДК 796/799
ББК 75.715
В67

Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе:

Ю. Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой;

А. В. Чачин, канд. пед. наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры;

Ю. П. Сыромятников, доктор мед. наук, профессор кафедры.

Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). [Текст]. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

ISBN 978-5-9718-0630-1

УДК 796/799
ББК 75.715

Подписано в печать 22.10.2012. Формат 60×90^{1/16}.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,0. Уч.-изд. л. 7,6. Тираж 300 экз.

Изд. № 1380. Заказ № 101280.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90, 267-93-17

Сайт: www.sovsportizdat.ru

E-mail: book@sovsportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика

в цифровой типографии ООО «Буки Веди»

на оборудовании Konica Minolta

105066, г. Москва, ул. Новорязанская, д. 38, стр. 1, пом. IV.

Тел.: (495) 926-63-96, www.bukivedi.com, info@bukivedi.com

ISBN 978-5-9718-0630-1

© Коллектив авторов, 2012

© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть учебной программы	5
2. Методическая часть учебной программы	25
2.1. Характеристика содержания программы	25
2.2. Организационно-методические указания	25
2.3. Учебный план	34
2.4. План-схема годовичного цикла подготовки	35
2.5. Педагогический и врачебный контроль	51
2.6. Теоретическая подготовка	53
2.6.1. <i>Спортивно-оздоровительный этап</i> <i>(6 часов в год)</i>	53
2.6.2. <i>Этап начальной подготовки</i>	55
2.6.3. <i>Учебно-тренировочный этап</i>	55
2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка	57
2.7.1. <i>Воспитательная работа</i>	57
2.7.2. <i>Психологическая подготовка</i>	62
2.8. Восстановительные средства и мероприятия	68
2.9. Инструкторская и судейская практика	73
2.10. Программный материал для практических занятий	74
2.10.1. <i>Физическая подготовка (для всех этапов)</i>	75
2.10.2. <i>Этап начальной подготовки</i>	82
2.10.3. <i>Учебно-тренировочный этап</i>	86
2.10.4. <i>Система тренировочных заданий</i>	98
Литература	109