ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Дата: 2024.01.25 07:57:25 +05'00'

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж»

2 СЕМЕСТР 2022-2023 УЧЕБНОГО ГОДА (126ЧАСОВ)

№ п/п	Дата занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	12.01.	16:30	теоритическое	1.0	Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Судейские жесты.	спортзал	опрос
2.	15.01	16:30	практическое	3.0	Общая и специальная физическая подготовка волейболиста.	спортзал	контрольное
3.	17.01	16:30	практическое	2.0	ОФП- развитие силовых качеств.Групповые упражнения с элементами подачи и приёма мяча.	спортзал	учебно-трениров.
4.	19.01	16:30	практическое	2.0	СФП- выносливость. Групповые упражнения: передача сверху, передача снизу.	спортзал	учебно-трениров.
5.	22.01	16:30	практическое	3.0	ОФП- прыгучесть.Командные взаимодействия.	спортзал	учебно-трениров.
6.	24.01	16:30	практическое	3.0	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра.	спортзал	учебно-трениров.
7.	26.01	16:30	практическое	2.0	СФП- развитие выносливости.Выполнение нападающего удара через сетку с передачи партнера.	спортзал	учебно-трениров.
8.	29.01	16:30	практическое	3.0	ОФП- комплекс для развития прыгу - чести.Командные взаимодействия.	спортзал	учебно-трениров.
9.	31.01	16:30	практическое	2.0	ОФП- развитие силовых качеств. Нападающий удар через сетку против одиночного блока.	спортзал	учебно-трениров.
				21ч			
10.	02.02	16:30	практическое	2.0	СФП- развитие игровой выносливости. Двухсторонняя игра	спортзал	учебно-трениров.
11.	05.02	16:30	практическое	2.0	ОФП- развитие прыгучести. Упражнения в парах и группах.	спортзал	учебно-трениров.
12.	07.02	16:30	практическое	2.0	ОФП- развитие силовых качеств. Нападающий удар через сетку по направлению.	спортзал	учебно-трениров.
13.	09.02	16:30	практическое	2.0	ОФП- развитие выносливости. Упражнение на командные взаимодействия.	спортзал	учебно-трениров.
14.	12.02	16:30	практическое	2.0	ОФП- комплекс для развития прыгучести.Блокирование прямого нападающего удара.	спортзал	учебно-трениров.
15.	14.02	16:30	практическое	2.0	ОФП- развитие силовых качеств. Взаимодействие игроков при блокировании.	спортзал	учебно-трениров.
16.	16.02	16:30	практическое	2.0	СФП- развитие выносливости.Нападающего удара через сетку и постановка группового блока.	спортзал	учебно-трениров.
17.	19.02	16:30	практическое	2.0	ОФП- комплекс для развития прыгучести.Нападающий удар и	спортзал	учебно-трениров.

					блокирование в парах и группах.		
18.	21.02	16:30	практи ческое	2.0	СФП- развитие выносливости. Двухсторонняя игра.	спортзал	учебно-трениров.
19.	26.02	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие прыгучести.Командные взаимодействия при атаке соперника.	спортзал	учебно-трениров.
20.	28.02	16:30	практи ческое	1.0	ОФП- развитие силовых качеств. Взаимодействие игроков при блокировании.	спортзал	учебно-трениров.
				21ч			
21.	01.03	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие выносливости.Упражнение на командные взаимодействия.	спортзал	учебно-трениров.
22.	04.03	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие выносливости.Одиночное и групповое блокирование нападающего удара.	спортзал	учебно-трениров.
23.	06.03	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- комплекс для развития прыгучести.Взаимодействие игроков линии нападения и защиты.	спортзал	учебно-трениров.
24.	11.03	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие прыгучести.Командные взаимодействия.	спортзал	учебно-трениров.
25.	13.03	16:30	практи ческое	2.0	СФП- развитие выносливости. Двухсторонняя игра	спортзал	учебно-трениров.
26.	15.03	16:30	практи ческое	1.0	СФП- развитие выносливости.Выполнение нападающего удара по направлению.	спортзал	учебно-трениров.
27.	18.03	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие прыгучести.Нападающий удар и блокирование.	спортзал	учебно-трениров.
28.	20.03	16:30	практи ческое	1.0	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра	спортзал	учебно-трениров.
29.	22.03	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие выносливости.Командные взаимодействия линии нападения.	спортзал	учебно-трениров.
30.	25.03	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие прыгучести.Взаимодействие игроковлинии защиты.	спортзал	учебно-трениров.
31.	27.03	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра	спортзал	учебно-трениров.
32.	29.03	16:30	практи ческое	1.0	ОФП- развитие выносливости.Расположение игроков при приёме подачи.	спортзал	учебно-трениров.
				21ч			
33.	01.04	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- комплекс для развития прыгучести.Упражнения в парах и группах.	спортзал	учебно-трениров.
34.	03.04	16:30	практи ческое	1.0	ОФП-развитие силовых качеств.Двухсторонняя игра.	спортзал	учебно-трениров.
35.	05.04	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие выносливости.Нападающий удар через сетку по силе и направлению.	спортзал	учебно-трениров.
36.	08.04	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие прыгучести.Нападающий удар и блокирование в парах и группах	спортзал	учебно-трениров.
37.	10.04	16:30	практи	1.0	ОФП- развитие силовых качеств.	спортзал	учебно-

			ческое		Двухсторонняя игра		трениров.
38.	12.04	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- выносливость. Упражнение на развитие командных взаимодействий.	спортзал	учебно-трениров.
39.	15.04	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие прыгучести.Упражнение на развитие командных взаимодействий.	спортзал	учебно-трениров.
40.	17.04	16:30	практи ческое	1.0	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра	спортзал	учебно-трениров.
41.	19.04	16:30	практи ческое	2.0	СФП- развитие выносливости.Одиночное и групповое блокирование прямого нападающего удара.	спортзал	учебно-трениров.
42.	22.04	16:30	практи ческое	2.0	ОФП- развитие прыгучести.Расположение игроков при приёме подачи.	спортзал	учебно-трениров.
43.	24.04	16:30	практи ческое	1.0	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра	спортзал	учебно-трениров.
44.	26.04	16:30	практи ческое	2.0	СФП- развитие выносливости.Обманный нападающий удар.	спортзал	учебно-трениров.
45.	29.04	16:30	практи ческое	1.0	ОФП- развитие прыгучести.Упражнение на развитие командных взаимодействий.	спортзал	учебно-трениров.
				21ч			
46.	03.05	16:30	практи ческое	2	СФП- развитие выносливости.Обманный нападающий удар.	спортзал	учебно-трениров.
47.	06.05	16:30	практи ческое	2	ОФП- развитие прыгучести.Командные взаимодействия.	спортзал	учебно-трениров.
48.	08.05	16:30	практи ческое	1	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра.	спортзал	учебно-трениров.
49.	13.05	16:30	практи ческое	2	ОФП- развитие прыгучести.Командные взаимодействий линии защиты.	спортзал	учебно-трениров.
50.	15.05	16:30	практи ческое	1	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра.	спортзал	учебно-трениров.
51.	17.05	16:30	практи ческое	2	ОФП- развитие выносливости.Командные взаимодействия линии атаки.	спортзал	учебно-трениров.
52.	20.05	16:30	практи ческое	2	ОФП- развитие прыгучести.Нападающий удар через сетку совторой линии.	спортзал	учебно-трениров.
53.	22.05	16:30	практи ческое	2	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра	спортзал	учебно-трениров.
54.	24.05	16:30	практи ческое	2	ОФП- развитие выносливости.Командные взаимодействия линии атаки.	спортзал	учебно-трениров.
55.	27.05	16:30	практи ческое	2	Нападающий удар и блокирование в парах и группах.ОФП- развитие	спортзал	учебно-трениров.
56.	29.05	16:30	практи ческое	1	ОФП- развитие силовых качеств. Нападающий удар и блокирование. групповое.	спортзал	учебно-трениров.
57.	31.05	16:30	практи ческое	2	ОФП- развитие выносливости.Упражнение на развитие	спортзал	учебно-трениров.

					командных взаимодействий.		
				21ч			
58.	03.06	16:30	практическое	2.0	ОФП- развитие прыгучести. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара.	спортзал	учебно-трениров.
59.	05.06	16:30	практическое	2.0	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра	спортзал	учебно-трениров.
60.	07.06	16:30	практическое	2.0	Упражнения в парах и группах. СФП- развитие выносливости.	спортзал	учебно-трениров.
61.	10.06	16:30	практическое	2.0	Упражнение на развитие командных взаимодействий. ОФП- развитие прыгучести.	спортзал	учебно-трениров.
62.	14.06	16:30	практическое	2.0	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра	спортзал	учебно-трениров.
63.	17.06	16:30	практическое	2.0	Взаимодействие игроков линии нападения и защиты. ОФП- развитие выносливости.	спортзал	учебно-трениров.
64.	19.06	16:30	практическое	2.0	Блокирование прямого нападающего удара. ОФП- развитие прыгучести.	спортзал	учебно-трениров.
65.	21.06	16:30	практическое	1.0	ОФП- развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра	спортзал	учебно-трениров.
66.	24.06	16:30	практическое	2.0	Упражнение на развитие командных взаимодействий. ОФП- развитие выносливости.	спортзал	учебно-трениров.
67.	26.06	16:30	практическое	2.0	Сдача контрольных нормативов. Нападающий удар по направлению.	спортзал	контрольное
68.	28.06	16:30	практическое	2.0	Подача мяча по направлению. Сдача контрольных нормативов.	спортзал	контрольное
				21ч			
ИТОГО				**126 часов**			