

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛЯЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

---

**ПРИКАЗ**

«25» декабря 2017 г.

№ 373-кр

**О внесении изменений (дополнений) в программу спортивной  
подготовки по пляжному волейболу**

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол», протоколом общего собрания трудового коллектива от 25.12.20017 г. № 7 п р и к а з ы в а ю:


1. Внести изменения (дополнения) в Программу спортивной подготовки по пляжному волейболу.


2. Контроль за выполнением приказа возложить на Тарасову О.А., заместителя директора.

Директор



В.Н. Кузнецов

СОГЛАСОВАНО  
протоколом  
совета трудового коллектива  
ГБУ КК «ЦОП по пляжным  
видам спорта»  
от «25» декабря 2017 г. № 7  
Председатель  
  
А.В. Кузнецов

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
ГБУ КК «ЦОП по пляжным  
видам спорта»  
от «25» декабря 2017 г. № 373ур  
Директор  
  
В.Н. Кузнецов

ИЗМЕНЕНИЯ (ДОПОЛНЕНИЯ)  
К ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

г. Краснодар  
2017 г.

Изложить приложение №5 в новой редакции (приложение №5).  
Изложить приложение № 6 в новой редакции (приложение №6)



**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**  
(на 2018 г.)

**пляжный волейбол** этап и год спортивной подготовки **Т-(3;4;5)**, недельная нагрузка **18** (акад. час.)

Разделы подготовки (указываются в соответствии с ФССП по виду спорта)		Количество часов по месяцам												Всего часов	%
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	15	12	9	10	6	5	6	6	4	8	8		<b>89</b>	9,5
	по планам самостоятельной подготовки	4										3	7	14	1,5
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	14	9	9	12	10	10	10	10	10	10	9		<b>113</b>	12,1
	по планам самостоятельной подготовки	4	1									3	10	18	1,9
Техническая подготовка (ТП)	в период основной подготовки	9	16	19	18	17	20	18	20	20	20	18		<b>195</b>	20,8
	по планам самостоятельной подготовки	4	1			2	1						22	30	3,2
Тактич. под (ТакП), теоретич. (ТеоП), Псих. подг. (ПП), мед.-вос. мер. (МВМ)	в период основной подготовки	14	20	21	21	19	21	23	22	23	25	18		<b>227</b>	24,3
	по планам самостоятельной подготовки	4	1	1		2						3	24	35	3,7
Технико-тактическая подготовка (ТПП), интегральная подготовка (игровая) (ИП)	в период основной подготовки	4	5	8	7	8	6	9	6	7	7	6		<b>73</b>	7,8
	по планам самостоятельной подготовки	2		1								3	5	11	1,2
Участие в соревнованиях (УС), тренерская и судейская практика (ТСП)	основ	4	7	9	10	12	13	15	14	14	11	4		<b>113</b>	12,1
	самос			1		2	2						13	18	1,9
Текущий и этапный контроль (ТиЭК)							*	*	*			*			
Медицинские обследования (МедО)					*										
<b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>		<b>78</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>936</b>	<b>100</b>
в т.ч. в период основной подготовки		60	69	75	78	72	75	81	78	78	81	63	-	<b>810</b>	86,5
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки		18	3	3	-	6	3	-	-	-	-	12	81	<b>126</b>	13,5

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**  
(на 2018 г.)

**пляжный волейбол** этап и год спортивной подготовки **ССМ-(1;2;3)**, недельная нагрузка **24** (акад.час.)

Разделы подготовки (указываются в соответствии с ФССП по виду спорта)		Количество часов по месяцам											Всего часов	%	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь			декабрь
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	9	9	10	6	5	4	2	-	5	6	9		<b>65</b>	5,2
	по планам самостоятельной подготовки	2										2	6	<b>10</b>	0,8
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	12	16	18	15	16	15	15	16	17	18	15		<b>173</b>	13,9
	по планам самостоятельной подготовки	7				1						5	14	<b>27</b>	2,1
Техническая подготовка (ТП)	в период основной подготовки	20	23	26	26	25	26	28	28	28	20	20		<b>270</b>	21,6
	по планам самостоятельной подготовки	6	1			2						4	29	<b>42</b>	3,4
Тактич. под (ТакП), теоретич. (ТеоП), Псих. подг. (ПП), мед.-вос. мер. (МВМ)	в период основной подготовки	24	25	28	29	27	28	28	28	30	39	28		<b>314</b>	25,2
	по планам самостоятельной подготовки	5	1	2		2	1					2	35	<b>48</b>	3,8
Технико-тактическая (ТПП), интегральная подготовка (игровая) (ИП)	в период основной подготовки	6	10	10	10	11	11	11	13	10	10	6		<b>108</b>	8,7
	по планам самостоятельной подготовки	3	1									1	11	<b>16</b>	1,3
Участие в соревнованиях (УС), тренерская и судейская практика (ТСП)	основ	8	9	13	15	15	18	20	22	16	10	6		<b>152</b>	12,1
	самос	1	1	1		2	2					5	11	<b>23</b>	1,9
Текущий и этапный контроль (ТиЭК)							*	*	*			*			
Медицинские обследования (МедО)					*										
<b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>		<b>103</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>101</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>107</b>	<b>106</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>
в т.ч. в период основной подготовки		79	92	105	101	99	102	104	107	106	103	84	-	<b>1082</b>	86,7
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки		24	4	3	-	7	3	-	-	-	-	19	106	<b>166</b>	13,3

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**  
(на 2018 г.)

**пляжный волейбол** этап и год спортивной подготовки **ВСМ**, недельная нагрузка **26** (акад.час.)

Разделы подготовки (указываются в соответствии с ФССП по виду спорта)		Количество часов по месяцам												Всего часов	%
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	15	10	13	8	6	4	4	4	6	11	12		<b>93</b>	6,9
	по планам самостоятельной подготовки	7										3	5	15	1,1
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	10	14	17	16	15	14	13	14	15	18	18		<b>164</b>	12,1
	по планам самостоятельной подготовки		5			4						4	12	25	1,9
Техническая подготовка (ТП)	в период основной подготовки	12	21	24	24	24	20	22	23	22	23	19		<b>234</b>	17,3
	по планам самостоятельной подготовки			4								3	30	37	2,7
Тактич. под (ТакП), теоретич. (ТеоП), Псих. подг. (ПП), мед.-вос. мер. (МВМ)	в период основной подготовки	38	33	34	35	30	34	36	37	34	35	28		<b>374</b>	27,7
	по планам самостоятельной подготовки	3										8	48	59	4,3
Технико-тактическая (ТПП), интегральная подготовка (игровая) (ИП)	в период основной подготовки	4	9	10	12	13	12	12	12	12	13	8		<b>117</b>	8,7
	по планам самостоятельной подготовки					5	4					5	4	18	1,3
Участие в соревнованиях (УС), тренерская и судейская практика (ТСП)	основ	8	12	14	14	20	24	26	28	18	18	5		<b>187</b>	13,8
	самос	16											13	29	2,2
Текущий и этапный контроль (ТиЭК)							*	*	*			*			
Медицинские обследования (МедО)					*										
<b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>		<b>113</b>	<b>104</b>	<b>116</b>	<b>109</b>	<b>117</b>	<b>112</b>	<b>113</b>	<b>118</b>	<b>107</b>	<b>118</b>	<b>113</b>	<b>112</b>	<b>1352</b>	<b>100</b>
в т.ч. в период основной подготовки		87	99	112	109	108	108	113	118	107	118	90	-	<b>1169</b>	86,5
в т.ч. по планам самостоятельной подготовки		26	5	4	-	9	4	-	-	-	-	23	112	<b>183</b>	13,5

Образец

**ПЛАН  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ**

ФИО тренера \_\_\_\_\_

Этап и год спортивной подготовки Т-3 на месяц январь 2018 г.

Разделы и содержание самостоятельной подготовки	Кол-во часов самостоятельной подготовки
<b>1. Общая физическая подготовка, нормативы по ОФП:</b> - упражнения для развития силы - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости - выполнение нормативов ОФП	4
<b>2. Специальная физическая подготовка, нормативы по СФП:</b> - упражнения для развития скоростно-силовых способностей - упражнения для развития специальной выносливости - упражнения для развития координационных способностей - выполнение нормативов СФП	4
<b>3. Техническая подготовка:</b> - техника подачи мяча - техника приема мяча - техника передачи мяча - нападающий удар - техника блокирования - защитные действия	4
<b>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> - тактика нападения (индивидуальная, командная) - тактика защиты (индивидуальная, командная)	4
<b>5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка:</b> - овладение технико-тактическими навыками в игре - закрепление технико-тактических навыков в игре	2
<b>6. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика:</b> - установка на игру, разбор игры - особенности игровой деятельности - эффективность игровых действий - самоподготовка, самоанализ - правила соревнований и навыки судейства	-
<b>ВСЕГО часов</b>	18

Тренер \_\_\_\_\_

(подпись)