



Расписание работы спортивного объединения «Единый ритм» (волейбол)

Наименование спортивного объединения	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
«Единый ритм» (волейбол)	с 16.00-17.00 Спортивный зал				с 16.00-17.00 Спортивный зал

Место проведения:

- 1) Спортивный зал



Календарно-тематический план работы
спортивного объединения «Единый ритм» (волейбол)

Месяц	Этап	Основные мероприятия
В течение года	Соревновательный	1. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.
Сентябрь	Организационный Формирование состава	1. Общее собрание, сбор заявок от студентов. 2. Выборы председателя. 3. Выбор участников общего собрания. 4. Утверждение расписания тренировок на семестр. 5. Проведение инструктажа по технике безопасности при занятиях волейболом.
Октябрь	Освоение базовых навыков и техники	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Изучение правил игры и основных позиций на площадке. 3. Отработка базовых элементов: стойка волейболиста, перемещения, передача мяча сверху и снизу двумя руками. 4. Упражнения на развитие координации и ловкости.
Ноябрь	Развитие физических качеств и командного взаимодействия	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Упражнения на развитие прыгучести и силы: прыжки, работа с отягощениями. 3. Отработка подачи мяча (нижняя и верхняя прямая). 4. Игровые упражнения 2×2 и 3×3 для развития взаимодействия между игроками.
Декабрь	Техническая шлифовка и тактические навыки	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Отработка нападающего удара и блока. 3. Упражнения на взаимодействие связующего с нападающими. 4. Контрольные игры внутри команды с акцентом на выполнение тактических установок.
Январь	Восстановительно-технический этап	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Лёгкие восстановительные занятия: суставная гимнастика, растяжка, дыхательные упражнения. 3. Разбор видеозаписей матчей профессиональных команд: анализ игровых ситуаций, ошибок и удачных решений. 4. Психологическая разгрузка: игровые упражнения без акцента на результат.

Февраль	Специфическая соревновательная подготовка	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Моделирование соревновательных условий: игры с соблюдением правил и судейством. 3. Отработка тактических схем игры в нападении и защите. 4. Тренировочные игры.
Март	Развитие командного духа и психологической устойчивости	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Командные упражнения на сплочение: эстафеты с элементами волейбола, игровые задания на взаимопонимание. 3. Психологические тренинги: визуализация успешного выступления. 4. Мини-турнир внутри объединения.
Апрель	Восстановительно-тренировочный	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Снижение объёма силовых нагрузок, акцент на точность и стабильность технических элементов. 3. Восстановительные процедуры: дыхательная гимнастика, релаксация. 4. Анализ индивидуальных результатов и корректировка техники выполнения элементов.
Май	Соревновательный — закрытие сезона	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Участие в итоговых соревнованиях внутри объединения с элементами судейства. 3. Итоговое собрание: подведение спортивных итогов года, награждение лучших игроков и активистов.