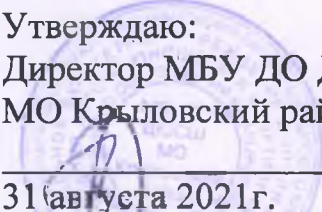


Управление образования  
Администрации муниципального образования  
Крыловский район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 31 августа 2021 г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
МО Крыловский район  
  
Л.Г. Черная  
31 августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

**Уровень программы:** *Базовый*

**Срок реализации программы:** *6 лет*

**Возрастная категория:** *от 10 до 18 лет*

**Состав группы:** *до 20 человек*

**Форма обучения:** *очная, дистанционная*

**Вид программы:**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**Автор-составитель:**

Ванецян В.А. - тренер-преподаватель

Ст. Крыловская

2021г.

## Содержание

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>
1.1	Направленность, цели и задачи образовательной программы
1.2	Характеристика вида спорта (волейбола) и его особенности
1.3	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
1.4	Минимальное количество обучающихся в группах
1.5	Срок обучения
1.6	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися
<b>2</b>	<b>Учебный план</b>
2.1	Календарный учебный график
2.2	План учебного процесса
2.3	Тематическое планирование
2.4	Календарно-тематический план
2.5	Расписание учебных занятий
<b>3</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>
3.1	Список литературы (не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе изданных за последние 5 лет)
3.2	Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

### 1. Пояснительная записка

#### 1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Образовательная программа сформирована с учетом:

- особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требований к физкультурно-оздоровительным спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методов контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологических, возрастных и индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся;
- содержания Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679;
- приказа Министерства спорта РФ от 12.02.2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований ВФСК ГТО».

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формированиенавыковадаптациикжизниобществе, профессиональной ориентации;
- формированиенаачальныхзнаний, умений, навыковвобластифизической культуры и спорта;
- удовлетворениепотребностейвдвигательнойактивности;
- подготовкакпоступлениювпрофессиональныеобразовательныеорганизации и образовательныеорганизациивысшегообразования, реализующие основные образовательныепрограммысреднегопрофессиональногои высшего образованияпоукрупненнымгруппамспециальностейи направлений подготовкивсфереобразованияипедагогике, вобластифизическойкультуры и спорта;
- отбородаренныхдетей, созданиеусловийдляихфизическоговоспитанияи физическогоразвития;
- подготовкакосвоениюэтаповспортивнойподготовки.

Основополагающимипринципамипрограммыслужат:

- комплексность, предусматривающаятеснуювзаимосвязьвсехкомпонентов образовательногопроцесса(физической, технической, тактической, игровойи теоретическойподготовок, воспитательнойработыввосстановительных мероприятиях, педагогическогоимедицинскогоконтроля);
- преемственность, определяющаяпоследовательностьизложения программного материала, постановкузадач, использованиясредствиметодов подготовки, примененияобъемовиинтенсивностифизическихнагрузок, позитивнуюдинамикупоказателейфизическойитехничко-тактическойподготовленности;
- вариативность, предполагающаяиспользованиеширокогоиразнообразного набораорганизационныхподходовидвигательныхзаданийдлярешения поставленныхзадач;
- возрастнаяадекватностьобразовательнойдеятельности, обуславливающаясоответствиеприменяемыхсредствиметодовподготовки морфофункциональным, психическимигендернымвозможностям обучающихся.

Общаянаправленностьобразовательногопроцессахарактеризуется:

- соблюдениемрациональнойпоследовательностиэтаповобученияприемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширениемвариативностииспользуемыхигровыхприемов и взаимодействий;
- увеличениемдолисоревновательныхупражненийвпроцессеподготовки;
- ростомобъемавыполняемыхтренировочныхнагрузок;
- повышениеминтенсивностизанятий.

## **1.2. Характеристикавидаспорта(волейбол)иегоособенности.**

Волейбол-это спортивная игра, которая проводится мячом на специально оборудованной площадке между двумя командами. Основу игры составляют естественные движения-ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Все действия мячом выполняются руками.

Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей.

. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в волейболе включает все два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных.

Особенности двигательной деятельности квалифицированных волейболистов в условиях соревнования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Основные параметры двигательной деятельности в волейболе.

Параметры	Численные значения
Продолжительность соревновательного упражнения, мин	65-70
Продолжительность разминки, мин	25-40
Продолжительность активных фаз, с	3-30
Преодолеваемое расстояние, м	6000-8000
Перемещений с максимальной скоростью, кол-во	40-50
Число выполняемых прыжков	30-40
Ловля мяча, кол-во	120-160
Передачи мяча, кол-во	100-150
Броски мяча, кол-во	10-15
Активные единоборства с соперником, кол-во	40-50
Основной диапазон колебания ЧСС, уд/мин	146-195
Среднее значение ЧСС, уд/мин	156-162
Сумма сердечных сокращений	10000-12000
Энерготраты, ккал	1200-1500
Потери в массе тела, кг	2-4

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме атакующего построения команды, нападающие подразделяются на крайних, полусредних и линейных. Каждому из названных амплуа присуще выполнение своих, достаточно чётко определённых игровых функций.

Ведущую роль в структуре соревновательной деятельности линейных нападающих играют: освобождение от плотной опеки защитников с целью получения мяча в прилегающих к площади вратаря соперников позициях; атаки ворот соперника в условиях игрового единоборства.

Эффективность игры крайних нападающих определяют: индивидуальное обыгрывание защитника; освобождение от опеки соперника в позициях,

пригодных для атаки ворот; броски мяча с различных дистанций и зон площадки.

Основное содержание соревновательной деятельности полусредних нападающих составляют: розыгрыш мяча; индивидуальные атаки ворот соперника с различных дистанций при противодействии со стороны защитников.

В соответствии с занимаемой позицией в общей схеме оборонительного построения команды, защитники подразделяются на крайних, полусредних, центральных и передних. Соревновательная деятельность каждого из названных игровых амплуа имеет свои характерные особенности.

Для игры центральных и полусредних защитников характерны: опека линейного и вошедших в «линию» крайних и полусредних нападающих; противодействие попыткам индивидуального обыгрывания; блокирование мячей и бросковых движений соперников. Основу оборонительной деятельности крайних защитников составляют противодействия попыткам получения мяча, индивидуального обыгрывания и проходам крайних нападающих на «ударную» позицию. Основная обязанность передних защитников заключается в «разрушении» наигранных взаимодействий нападающих на наиболее опасных направлениях и противодействие броскам полусредних из контролируемого сектора.

Двигательная деятельность баскетболиста имеет существенные особенности. Главными компонентами его игры являются перемещения, выпады, махи руками и ногами, передачи мяча. Активные фазы деятельности баскетболиста длятся до тех пор, пока мячом владеет соперник.

Современный волейбол – игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, волейболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3-20 секунды (с).

За матч полевой игрок посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние в 6000-8000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз.

### **1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение**

Таблица 2. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст детей для зачисления, лет
Базовый	1-2	10
	3-4	11
	5-6	12

#### 1.4. Минимальное количество обучающихся в группах

Таблица 3. Минимальное количество обучающихся в группах

Уровень сложности	Год обучения	Минимальное количество обучающихся в группах
Базовый	1-2	12-14
	3-4	10-12
	5-6	10-12

#### 1.5. Сроки обучения

Весь период обучения по данной образовательной программе составляет 6 лет.

#### 1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом уровне являются:

- знания истории развития спорта;
- знания места и роли физической культуры в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- наличие осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на углубленном уровне служат:

- знание истории развития избранного вида спорта - волейбола;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта - волейболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта - волейболом;
- знание основ спортивного питания;

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «общая физическая подготовка» на базовом уровне являются:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта - волейболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «общая специальная физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий избранным видом спорта - баскетболом;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта - волейболом.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков; лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие физических способностей (скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта-волейбола;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта-волейбола;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта-волейболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта-волейболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта-волейболу.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «вид спорта» служат:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта-волейбола;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта-волейболу;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта-волейболом;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта-волейболу, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» являются:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта-волейбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта-волейболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Результатом освоения образовательной программы относительно



предметной области «судейская подготовка» служат:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильное ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта-волейболу.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «специальные навыки»

являются:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта-волейбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта-волейболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само-страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.





**2.2. План учебного процесса на 2021-2022уч.год (46 недель) (предпрофессиональная программа).**

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестаци я (в часах)		Базовый					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Распределение по годам обучения					
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объём часов	<b>4600</b>						<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>
1	Обязательные предметные области	<b>3156</b>						<b>184</b>	<b>184</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>316</b>	<b>316</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	400						20	20	30	30	40	40
1.2	Основы профессионального самоопределения	380						-	-	-	-	-	-
1.3	Общая физическая подготовка	660						82	82	110	110	138	138
1.4	Общая специальная физическая подготовка	356						-	-	-	-	-	-
1.5	Вид спорта-волейбол	1360						82	82	110	110	138	138
2	Вариативные предметные области	<b>1364</b>						<b>84</b>	<b>84</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>136</b>	<b>136</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	498						40	40	55	55	68	68
2.2	Судейская подготовка	172						-	-	-	-	-	-
2.3	Специальные навыки	694						44	44	55	55	68	68
3	Теоретические занятия												
4	Практические занятия												
4.1	Тренировочные мероприятия												
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия												
4.3	Иные виды практических занятий												
5	Самостоятельная работа												
6	Аттестация	<b>80</b>						<b>64</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
6.1	Промежуточная аттестация	64						64	-	8	8	8	-
6.2	Итоговая аттестация	16						-	16	-	-	-	8



### 3. Рабочие программы по предметным областям.

#### 3.2. Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня.

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Базовый уровень					
			Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1	История развития спорта	16	2	2	3	3	3	3
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	14	2	2	2	2	3	3
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	16	1	1	3	3	4	4
4	Основы личной и общественной гигиены	16	2	2	3	3	3	3
5	Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни	16	2	2	3	3	3	3
6	Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	18	2	2	3	3	4	4
7	Посещение в качестве зрителя спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий.	88	2	2	4	4	8	8
8	Разбор и установка на игру	156	7	7	9	9	12	12
9	История развития ИВС - волейбола	10	-	-	-	-	-	-
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	10	-	-	-	-	-	-
11	Этика спорта	8	-	-	-	-	-	-
12	Общероссийские и международные антидопинговые правила	8	-	-	-	-	-	-
13	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий в избранном виде спорта - волейболе	8	-	-	-	-	-	-
14	Возрастные особенности детей и подростков. Влияние занятий волейболом	8	-	-	-	-	-	-
15	Основы питания в спорте	8	-	-	-	-	-	-
16	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>

### 3.2.2. Рабочая программа по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения			
			1	2	3	4
1	Участие в соревнованиях	200	40	40	60	60
2	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	60	20	20	10	10
3	Инструкторская практика	120	30	30	30	30
3.1	Подача строевых команд и распоряжений	20	10	10	-	-
3.2	Разработка плана и проведение разминки	20	10	10	-	-
3.3	Разработка плана и проведение тренировочного занятия или его части	20	10	10	-	-
3.4	Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	40	-	-	20	20
3.5	Представление и руководство командой на соревнованиях	20	-	-	10	10
	<b>Всего</b>	<b>380</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### 3.2.3. Рабочая программа по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня.

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1	Силовые способности	108	12	12	18	18	24	24
2	Скоростные способности	114	13	13	20	20	24	24
3	Координационные способности	140	20	20	24	24	26	26
4	Общая выносливость	108	12	12	18	18	24	24
5	Гибкость	98	14	14	15	15	20	20
6	Скоростно-силовые способности (прыжки)	92	11	11	15	15	20	20
	<b>Всего</b>	<b>660</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>138</b>

### 3.2.6. Рабочая программа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Базовый уровень					
			Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1	Гимнастика и акробатика	50	5	5	5	5	6	6
2	Легкая атлетика	50	5	5	5	5	6	6
3	Баскетбол	52	5	5	5	5	6	6
4	Футбол	52	5	5	5	5	6	6
5	Мини-гандбол и пляжный	122	10	10	15	15	14	14
6	Подвижные игры	172	10	10	20	20	30	30

	Всего	<b>498</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
--	-------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

### 3.2.5. Рабочая программа по предметной области «вид спорта - волейбол» для базового уровня.

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Базовый уровень					
			Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Техника волейбола:</b>	<b>444</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
1.1	Перемещения:	52	6	6	6	6	4	4
1.2	Ловля мяча:	86	6	6	7	7	8	8
1.3	Ведение мяча:	24	2	2	4	4	2	2
1.4	Передачи мяча:	118	7	7	8	8	10	10
1.5	Броски мяча:	114	5	5	8	8	10	10
1.6	Блокирование:	38	-	-	3	3	4	4
1.7	Выбивание мяча	12	-	-	-	-	2	2
<b>2</b>	<b>Тактика волейбола</b>	<b>344</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
2.1	Индивидуальная:	132	10	10	10	10	10	10
	Нападение	66	5	5	5	5	5	5
	Защита	66	5	5	5	5	5	5
2.2	Групповая:	116	4	4	6	6	8	8
	Нападение	58	2	2	3	3	4	4
	Защита	58	2	2	3	3	4	4
2.3	Командная:	96	2	2	2	2	6	6
	Нападение	48	1	1	1	1	3	3
	Защита	48	1	1	1	1	3	3
<b>3</b>	<b>Игровая подготовка (односторонние и двусторонние учебные игры)</b>	<b>388</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>124</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
	<b>Всего</b>	<b>1360</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>138</b>

### 3.2.8. Рабочая программа по предметной области «специальные навыки» для базового уровня.

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Базовый уровень					
			Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1	Скоростная выносливость	54	7	7	9	9	11	11
2	Силовая выносливость	52	7	7	8	8	11	11
3	Скоростно-силовые способности (метания)	54	7	7	9	9	11	11
4	Специально-координационные способности (точность передач и бросков)	54	7	7	9	9	11	11



	мяча)							
	Формирование навыков:	<b>480</b>	16	16	20	20	24	24
	- игровых	280	12	12	16	16	18	18
	- инструкторских	60	-	-	-	-	2	2
	- судейских	56	-	-	-	-	-	-
	- проектных	24	-	-	-	-	-	-
	- аналитических	60	4	4	4	4	4	4
	Всего	<b>694</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### 3.3. Объемы учебных нагрузок.

Таблица. Объемы учебных нагрузок на базовом уровне.

Год обучения	Число учебных недель	Кол-во учебных часов		Число занятий		Продолжительность занятия (час/мин)
		В год	В неделю	В год	В неделю	
1-2	46	276	6	138	3	2/90
3-4	46	368	8	138-184	3-4	2/90-3/135
5-6	46	460	10	184-230	4-5	2/90-3/135

## 4. Перечень информационного обеспечения.

### 4.1 Список литературы.

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с дополнениями и изменениями.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г. с дополнениями и изменениями.
3. Приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15.11.2018г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

6. Анисимова Н.Ю., Тхорев В.И. Дополнительная предпрофессиональная программа по игровому виду спорта - волейбол. Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. - 76 с.
7. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
8. Игнатьева В. Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка волейболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
9. Никитушкин В .Г. , Квашук П.В . , Бауэр В .Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. -232 с.
10. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (волейбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. - 96 с.

#### **4.2 Перечень Интернет-ресурсов.**

1. [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
2. [olympic.ru](http://olympic.ru);
3. [ihf.info](http://ihf.info);
4. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
5. [sportcom.ru](http://sportcom.ru).

Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных волейбольных команд.