Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
 «ВОЛЕЙБОЛ»**

**для обучающихся 9-18 лет**

**срок реализации программы 8 лет**



#### Новокузнецк, 2016

**Приложение № 3**

**к дополнительной**

**предпрофессиональной**

**программе по командным**

**игровым видам спорта**

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Пожаркин

01.09.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
 «ВОЛЕЙБОЛ»**

**для обучающихся 9-18 лет**

**срок реализации программы 8 лет**

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 01.09.2016 г. Протокол № 1 от 01.09.2016 г.

Разработчики программы:

Григораш Е.Е., Бухтиярова М.А.– тренеры-преподаватели

Афонина Л.Е. - методист

#### Новокузнецк, 2016

**АННОТАЦИЯ:**

Дополнительная предпрофессиональная программа по командным игровым видам спорта включает программу обучения по избранному виду спорта – ***волейбол***и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 30 августа 2013 года № 680, с изменениями, утвержденными приказом Министерства спорта России от 15 июля 2015 года № 741, и другие нормативные документы Министерства образования и науки Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки общеобразовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

 Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по волейболу, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, восстановительные мероприятия, представлены контрольные нормативы.

**1. Учебный план «ВОЛЕЙБОЛ» (36 недель в год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметные области**  | **Этапы подготовки** |
| **Начальная подготовка (НП)** | **Тренировочный** **(Т)** |
| **Год обучения/кол-во часов в неделю** | **Год обучения/кол-во часов в неделю** |
| **1 год/****6 час** | **2 год/****8 час** | **3 год/****8 час** | **1 год/****10 час** | **2 год/****12 час** | **3 год/****12 час** | **4 год/****18 час** | **5 год/****18 час** |
| **1. Теория и методика физической культуры и спорта** | **10** | **12** | **12** | **18** | **21** | **21** | **20** | **20** |
| **2. Общая физическая подготовка** | **60** | **72** | **72** | **72** | **86** | **51** | **52** | **52** |
| 3. С**пециальная физическая подготовка** | **24** | **34** | **34** | **50** | **60** |  **56** | **92** | **92** |
| **4. Техническая подготовка** | **43** | **63** | **63** | **86** | **100** | **104** | **156** | **156** |
| **5. Тактическая подготовка** | **24** | **48** | **48** | **62** | **73** | **108** | **162** | **162** |
| **6. Психологическая подготовка** | **В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ** |
| **7. Технико – тактическая (интегральная подготовка)** | **32** | **30** | **30** | **26** | **43** | **34** | **66** | **66** |
| **8. .Инструкторская и судейская практика** | **-** | **5** | **5** | **10** | **10** | **15** | **22** | **22** |
| **9. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия** | **5** | **5** | **5** | **10** | **10** | **10** | **28** | **28** |
| **10. Контрольные испытания** | **6** | **6** | **6** | **6** | **8** | **8** | **10** | **10** |
| **11. Участие в соревнованиях**  | **12** | **13** | **13** | **20** | **21** | **25** | **40** | **40** |
| **Всего:** | **216** | **288** | **288** | **360** | **432** | **432** | **648** | **648** |