

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»  
ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА)**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Разделы предметных областей	Количество часов в год				
		Этап начальной подготовки				
		1-й	2-й	3-й	Форма проме- жуточ- ной аттеста- ции	Объем обуче- ния %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	25	33	33	Т	10
2	Общая физическая подготовка	50	66	66	Т	20
3	Избранный вид спорта	128	170	170	Т	50
4	Самостоятельная работа	7	10	10		3
5	Специальная физическая подготовка	42	57	57	Т	17
	Итого	252	336	336		100
	Количество часов в неделю	6	8	8		

Т - тестирование по предметной области

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»  
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 5 ЛЕТ)**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Разделы предметных областей	Количество часов в год						
		Тренировочный этап						
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Форма проме- жуточ- ной аттеста- ции	Объем обуче- ния %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	50	50	75	75	75	Т	10
2	Общая физическая подготовка	90	90	112	112	112	Т	15 - 18
3	Избранный вид спорта	280	280	448	457	457	Т	55 - 60
4	Самостоятельная работа	10	10	7	7	7		1 - 2
5	Специальная физическая подготовка	74	74	105	105	105	Т	10 - 15
	Итого	504	504	756	756	756		
	Количество часов в неделю	12	12	18	18	18		100

Т - тестирование по предметной области.