

Аннотация

к дополнительной предпрофессиональной образовательной программе вид спорта «Волейбол»

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в МБУ ДО «Большеулуйская ДЮСШ» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по волейболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа разработана на основе следующих основных нормативных документов:

1. ФЗ №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018);
3. Приказ Министерства спорта РФ №730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физкультуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
4. Приказ от 30 августа 2013 г № 680 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»
5. Устав МБУ ДО «Большеулуйская ДЮСШ».

Основная цель реализации данной программы физическое воспитание детей и организация работы по подготовке спортивного резерва для сборных команд Красноярского края по волейболу различных возрастных групп.

Основными задачами реализации Программы являются:

1.Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2.Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3.Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

4.Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Планируемые результаты.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Объём, формы обучения, возраст обучающихся, срок освоения, режим занятий.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки 3 года, на тренировочном этапе - 5 лет.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия, индивидуальные занятия, деятельность в команде, могут

предусматривать лекции, практические занятия, мастер-классы, различные игры, выполнение самостоятельной работы, соревнования и другие виды учебных, тренировочных занятий.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы:

- этап начальной подготовки – 9 лет;
- тренировочный этап - 12 лет.

Продолжительность учебного года – 46 недель.

Режим и объем учебно-тренировочной работы.

Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения							
	Начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации)				
Год обучения	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
Количество часов в год	276	368	368	460	552	644	736	828

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х академических часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х академических часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут с перерывом между занятиями 10 минут.