

Аннотация

на рабочую программу по волейболу для тренировочного этапа 1-го г.о. муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Уралочка» по волейболу.

Рабочая программа по волейболу составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу МАОУ ДО СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу.

Рабочая программа по волейболу для группы тренировочного этапа 1-го г.о. рассчитана на 480 часов в учебном году.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Тренировочный этап 1-го г.о (ТЭ-1). Этап формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, участие в соревновательной деятельности.

Программа включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, на организацию и проведение врачебно-педагогического контроля.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

Программа содержит материал планирования процесса подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; с учетом основных компонентов многолетней подготовки: физической (специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; проведение практических и теоретических занятий.

В рабочую программу по волейболу программы включены следующие разделы:

Пояснительная записка

Нормативная часть

- Формирование и особенности этапов спортивной подготовки
- Тренировочные нагрузки
- Методическая часть
- Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- Рекомендации по планированию спортивных результатов
- Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

Программный материал для практических занятий

- Техническая и тактическая подготовка.
- Судейская практика
- Система контроля и зачетные требования

Перечень информационного обеспечения программы.