

Аннотация
на рабочую программу по волейболу
муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Уралочка» по волейболу для этапа начальной подготовки 3-го года обучения.

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

Рабочая программа по волейболу для группы начальной подготовки 3-го г.о. рассчитана на 320 часов в учебном году.

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

На этапе начальной подготовки 3-го г.о. осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

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

Программа содержит материал планирования процесса физической (специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; проведение практических и теоретических занятий.

В рабочую программу по волейболу включены следующие разделы:

Пояснительная записка

Нормативная часть

- Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 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.
- Программный материал для практических занятий
- Система контроля и зачетные требования

Перечень информационного обеспечения программы

В результате освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен

Знать:

Теоретический раздел, правила игры, правила проведения на соревнованиях.

Уметь:

использовать полученные знания для участия в соревнованиях по волейболу и в тренировочных занятиях.

Владеть:

Технической и тактической в избранном виде спорта.

Формы контроля

Текущий контроль: количественная оценка посещаемости занятий; составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой; ведение дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности; составление комплекса упражнений различной направленности;

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в форме тестирования для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, подготовки в избранном виде спорта и теоретической подготовке.