

Описание
Дополнительной предпрофессиональной программы по волейболу срок
реализации 9 лет.
МАОУ ДО СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу г. Екатеринбурга

Волейбол - очень популярная спортивная командная игра, ведущая свою историю еще с Древнего Рима, когда уставшие от сражений легионеры в короткие перерыва отдыха перебрасывали мяч через различные преграды. Как современная игра этот вид возник в 1895 году в США. Сегодня в волейбол играют также представители других видов спорта, т.к. он является средством поддержания физической формы и активным отдыхом. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, гибкость, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ. Обоснована эффективность занятий волейболом для коррективной осанки школьников.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство, как физического развития, так и средство отдыха.

Волейбол служит и как средство психологической реабилитации и как средство физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц. Волейбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу составлена в соответствии с требованиями Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ Новый: Вступил в силу: 1 сентября 2013 г.; Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530) Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 Особенности организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Приказ Минспорта Р.Ф. от 12.09.2013г.№731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки волейболистов: теоретическую и практическую.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике и тактике волейбола, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную - физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные и квалификационные нормативы.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане не предусматривается, а определяется в зависимости от календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу рассчитана на 9 лет обучения и включает в себя этапы начальной подготовки тренировочный этап и этап совершенствования

спортивного мастерства. Программа направлена на комплексное обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет.

Цель и основные задачи программы.

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов, содействие правильному их физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- совершенное овладение спортивной техникой и тактикой;
- формирование у спортсменов двигательных навыков, спортивного мастерства;
- активизация, поддержание и восстановление физических сил и спортивной работоспособности;
- достижение интеграции всех качеств, навыков, знаний, умение реализовать в соревнованиях всё приобретённое в процессе спортивной подготовки;
- предупреждение спортивных травм, перенапряжений, проведение профилактических и восстановительных мероприятий;
- формирования у спортсменов комплекса специальных знаний и навыков, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков;
- развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышения функциональных возможностей органов и систем организма.

Краткое содержание образовательной деятельности.

Разработанная дополнительная предпрофессиональная программы служит основой эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

- Физкультурно-спортивной направленностью;
- Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса.
- Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу разработана инструктором-методистом и заслуженными тренерами России МАОУ ДО СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу рецензирована квалифицированными специалистами в области физической культуры и спорта.