

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 1-го года обучения.

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

Рабочая программа рассчитана на 240 часов учебном году, содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Этап начальной подготовки 1-го г.о. (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки 1 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 составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки — «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса — подготовка высококвалифицированных волейболистов.

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 контроля.
- Программный материал для практических занятий
- Система контроля и зачетные требования

Перечень информационного обеспечения программы