

Аннотация
к дополнительной образовательной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта по волейболу (старше 18 лет)

Тренер-преподаватель В.В.Колодяжный

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по волейболу (старше 18 лет) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация разработчик: МКОУ ДО Павловская ДЮСШ.

Разработчик: тренер-преподаватель Колодяжный В.В.

Срок реализации – 1 год

«Спортивно-оздоровительная программа по волейболу» - это общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее - Программа), ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейбол), укрепление здоровья всех желающих занимающихся в течение всего периода обучения.

Цель реализации Программы - удовлетворение потребности всех желающих обучающихся в период всего обучения (старше 18 лет) в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого занимающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (волейбол).

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* даёт определенную свободу выбора средств и методов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного занимающегося уровня физического развития;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- освоение тактики и техники волейбола.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования учащихся старше 18 лет;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организацию досуга взрослого населения и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении

занятий по волейболу и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта. 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 учащихся 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;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

