

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Волейбол» разработана согласно требованиям нормативных документов.

Основопологающими принципами данной программы являются:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства.

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель: формирование навыков здорового образа жизни, как фактор физического, психического и социального благополучия обучающихся.

Задачи:

- Укрепление здоровья и физического развития;
- Развитие основных двигательных навыков;
- Воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культуры и спортом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Воспитание чувства коллективизма;
- Приобретение теоретических знаний по баскетболу.

Реализация данной программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольных нормативов: контрольные испытания, контрольные игры; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Сроки обучения

Программа рассчитана на 4 года обучения и предусматривает 2 уровня сложности:

- **Стартовый** – 13-15 лет (1, 2 год обучения);
- **Базовый** – 15-17 лет (3, 4 год обучения).

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Продолжительность и периодичность занятий

Продолжительность занятий по 2 часа (академических), периодичность – 2 раза в неделю.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575912

Владелец Сулина Лариса Анатольевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022