**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»**

**Статус программы:** программа отделения «Волейбол» модифицированная, разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (утвержденного [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Минспорта РФ от 10 апреля  2013 г. № 114), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Данная программа составлена по типовой программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Волейбол», авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников.

**Направленность:** реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

**Цель:** осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно спортивной направленности, усовершенствование овладения основами техники волейбола и обеспечение отбора наиболее способных спортсменов для дальнейшей подготовки (спортивной специализации).

**Задачи:**

Образовательные:

- ознакомление с историей развития волейбола в мире и России, местом и ролью физической культуры в обществе, основами российского законодательства в области физической культуры и спорта;

- ознакомление с требованиями, предъявляемыми к правилам игры в волейбол, технике безопасности, к спортивному инвентарю и экипировке, режиму дня, основам спортивного питания, гигиене спортсмена;

- ознакомление с физическими и возрастными особенностями организма.

Развивающие:

- развитие скоростной техники, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- развитие основных физических и психологических качеств спортсмена;

- развитие специфических физических качеств волейболиста;

- развитие основ технических и тактических действий на площадке.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свои действия во время игры;

- воспитание чувства коллективизма, командного духа;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование моральной устойчивости на поражение и победу.

**Контингент обучающихся:** Зачисление обучающихся в группы по реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Волейбол» начинается с 11 лет. Обучающиеся, прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол», переходят на следующий этап подготовки после сдачи контрольно-переводных нормативов. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

**Продолжительность реализации:** Этапы подготовки в виде спорта волейбол формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки спортсменов.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки*:*

- на этапе начальной подготовки – 3 года

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план), рассчитанным на 52 недели утвержденным руководителем. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещенном на информационном стенде. Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

**Режим занятий:** Продолжительность одного занятия не должна превышать 3-х академических часов.

Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

- Начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч.

- Занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

**Форма организации тренировочно-воспитательного процесса:** Процесс обучения по программе осуществляется в очной форме и включает в себя: теоретическую подготовку, общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, технико-тактическую подготовку, контрольно-переводные испытания, инструкторскую практику, соревновательную деятельность, самостоятельную подготовку.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Сетка волейбольная - 2шт.

2. Стойки волейбольные - 2шт.

3. Гимнастические стенки – 6 - 8шт.

4. Гимнастические скамейки – 3 - 4шт.

5. Гимнастические маты - 3шт.

6. Скакалки - 20шт.

7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10шт.

8. Резиновые амортизаторы - 10шт.

9. Мячи волейбольные (для мини - волейбола) - 10шт.

**Ожидаемый результат:**

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития волейбола в мире и в России;  
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;  
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в волейбол, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние;

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства.

3. в области волейбола:

- овладение основами техники и тактики нападения и защиты;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;  
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;  
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями волейбола и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по волейболу;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

6. в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- формирование навыков сохранения собственной физической формы;

- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

7. в области спортивного и специального оборудования:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по волейболу;  
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.