

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе

Название программы: «Волейбол».

Цель реализации программы: обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся; гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения; подготовка спортивных резервов в волейболе для сборной команды колледжа, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Задачи:

Обучающие:

– сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;

– сформировать знания в области физической культуры и спорта;

– научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;

– обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);

– обучить навыкам игры в волейбол;

– обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;

– сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

Развивающие:

– развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;

– развить способность управлять своими эмоциями;

- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом,

в частности волейболом;

– развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Требования к слушателям (категория слушателей): программа предназначена для обучающихся образовательных реализаций.

Срок реализации программы: 80 часов.

Форма обучения: очная.

Программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Теория.

Раздел 2. ОФП. Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения.

Раздел 3. СФП. Упражнения на развитие специальных физических качеств волейболиста.

Раздел 4. Обучение техническим приемам и тактическим действиям. Учебно-тренировочные игры бхб.

Раздел 5. Изучение основных способов перемещений и остановок.

Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 7. Контрольные занятия. Сдача нормативов.

В программу входит изучение: истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры, знаний в области физической культуры и спорта, личной гигиены при занятиях спортом (волейболом), знаний о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

Форма итоговой аттестации: диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.