

Аннотация к программе спортивной подготовки «Волейбол»

Направленность (профиль) программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» имеет спортивную направленность, разработана на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 680) (с изменениями на 15 июля 2015 года)

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Направленность: спортивная

Режим занятий: количество часов в неделю – от 6 часов на начальном этапе подготовки до 20 часов в неделю на тренировочном этапе,

Количество часов в год – от 312 часов до 1040 часов

Программа является нормативным документом учреждения для организации тренировочного процесса по виду спорта волейбол, регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

Актуальность программы

Вид спорта «Волейбол» согласно Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» является приоритетным в для развития в Калининградской области. Определена стратегия данного вида спорта:

- подготовка физических развитых, здоровых спортсменов;
- выявление юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Внедрение Федеральных стандартов по спортивной подготовке в практику влияет на изменение: программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, требований к уровню физической подготовленности учащихся по годам обучения, требований к научно-методическому и медико-биологическому сопровождению тренировочной деятельности. Рациональное построение многолетней подготовки осуществляется на основе:

- учета возрастных границ, в пределах которых, обычно, достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

- продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов;

- направленность тренировки на каждом этапе подготовки;

- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям;

- биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

- индивидуальных темпов роста его мастерства.

Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки волейболистов:

- преемственность средств и методов с учетом уровня подготовленности занимающихся;

- основы планирования и контроля нагрузок на различных этапах подготовки.

Представлены разработки по антидопинговому обеспечению волейболистов различного возраста. Обобщены требования к профилактике травматизма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Предложены методики оценки психо-физического состояния волейболистов.

Основополагающий принцип (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы «Программы»:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- система контроля и зачетные требования;
- программный материал для практических и теоретических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- перечень информационного обеспечения.

Отличительные особенности программы

Содержание программы учитывает особенности подготовки спортсменов по волейболу, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой вида спорта волейбол, когда высокие тренировочные нагрузки концентрируются по относительно коротким временным циклам и сочетаются с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;
- интегральную подготовку;
- большой объем соревновательной деятельности.

При проведении занятий используются различные инновационные технологии:

-информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

Программа разработана с учетом современных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения: (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения);
- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов).

Адресат программы

Программа «Волейбол» предназначена для детей в возрасте от 9 лет без ограничений, не имеющих медицинских противопоказаний

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 10 лет.

Форма обучения - очная.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка. По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги.

По форме организации: групповые и индивидуально-групповые;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки-серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены «станций». Занятия проходят на стадионе, в спортивном зале, спортивных площадках.

Планируемые результаты

Проверка проводится как визуально – путем тестирования, так и путем выполнения тех или иных упражнений.

Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основной способ итоговой проверки – регулярные зачеты с известным набором пройденных тем.

Сдача зачета является обязательной, и последующая передача ведется «до победного конца».

Развивающие – физическое развитие обучающихся.

Воспитательные – работа в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Фиксируя планируемые результаты, тренер определяет перечень диагностических методик, с помощью которых данный результат будет замеряться: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений команд и отдельных обучающихся, представляет информацию о форме, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения занимающимися пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Индивидуальные, групповые занятия, соревнование, игра, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, обучающихся и их родителей (законных представителей).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.