

Описание дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Формирование двигательных навыков и техники приемов игры неразрывно связано с развитием физических качеств. Освоение приемов игры в волейбол происходит успешнее при направленном развитии специфических для него качеств.

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования и специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Задачи подготовки: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности; достижение высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде; достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности.

Возраст детей – 9-18 лет. Возможно формирование разновозрастных групп. Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить медицинское заключение врача-педиатра.