

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы дистанционного повышения квалификации  
для тренеров по волейболу возрастной категории до 15 лет

### «ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И ДИДАКТИКА БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ И ДИНАМИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ (СПОРТИВНОЙ) СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1-2 ГОДА»

по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

№	Наименование дисциплин	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Практич. занятия, семинары	Самостоятельная работа	
<b><i>Общепедагогические и специально-педагогические дисциплины</i></b>						
1	Педагогика ФКиС	4	4			тест
2	Психология ФКиС	4	4			тест
3	Теория и методика ФКиС	4	4			тест
<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>12</b>			
<b><i>Медико-биологические дисциплины</i></b>						
1	Анатомия и спорт. морфология	4	4			тест
2	Физиология спорта	4	4			тест
3	Профилактика травматизма	4	2	2		тест
4	Биомеханика двигательной деятельности	8	6	2		тест
<b>Всего</b>		<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>		
<b><i>Дисциплины специализации</i></b>						
1	Теория и методика волейбола	66	14	52		тест
2	Физическая подготовка волейболиста	6	4	2		тест
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>		
<b><i>Итоговая аттестация: выпускной междисциплинарный экзамен</i></b>		<b>4</b>	-		-	<b>тест</b>
<b><i>Итого</i></b>		<b>108</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>4</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименования тем	Всего	Лекции	Практ. и семинарские занятия
<b>1</b>	<b>Педагогика ФК и С</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.1.	Современные педагогические методы управления тренировочным процессом на этапе тренировочной (спортивной) специализации (возраст 12-14, 14-16 лет)		4	
<b>2</b>	<b>Психология ФКиС</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
2.1.	Основы психологии спорта		2	
2.2.	Возрастная психология (12-14, 14-16 лет)		2	
<b>3</b>	<b>Теория и методика ФКиС</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
3.1.	Планирование, организация и анализ тренировочного процесса в волейболе. Индивидуальный и командный подход		2	
3.2.	Соответствие тренировочной нагрузки сенситивным периодам развития.		2	
<b>4</b>	<b>Анатомия и спортивная морфология</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
4.1.	Мышечные группы и суставы, обеспечивающие двигательную активность волейболиста		4	
<b>5</b>	<b>Физиология спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
5.1	Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам в волейболе. Предупреждение перегрузок и переутомления		2	
5.2	Методы оценки функционального состояния спортсмена.		2	
<b>6</b>	<b>Профилактика травматизма</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.1	Основные травмы в волейболе. Профилактика травматизма		4	
6.2	Первая помощь при травмах. Тейпирование		2	
<b>7</b>	<b>Биомеханика двигательной деятельности</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
7.1	Биомеханика основных двигательных действий в волейболе (передачи, удары, прыжки)		6	
7.2	Инструментальные методы оценки функциональных возможностей волейболистов		2	
<b>8</b>	<b>Теория и методика волейбола</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	
8.1.	Методологическая и структурная классификация волейбола среди различных спортивных дисциплин	2	2	
8.2.	Применение различных видов упражнений в совершенствовании технико-тактических действий	4	4	
8.3.	Методологические принципы организации работы на этапе тренировочной (спортивной) специализации	2	2	
8.4.	Построение системы и стратегии игры с учетом специфики команды	2	2	

8.5.	Двигательные умения и навыки, формирующие волейбольную технику	2	2	
8.6.	Дидактика передачи сверху двумя руками	4	4	
8.7.	Дидактический путь постановки техники передачи на удар	4	4	
8.8.	Дидактика передачи снизу двумя руками	4	4	
8.9.	Дидактический путь постановки техники приема подачи мяча	4	4	
8.10.	Дидактика нападающего удара	4	4	
8.11.	Специфика нападающего удара в соответствии с игровым амплуа волейболиста	4	4	
8.12.	Дифференциация техники нападающего удара	2	2	
8.13.	Дидактика подачи мяча	2	2	
8.14.	Дидактика блокирования мяча	4	4	
8.15.	Дидактика блока в зонах компетенции для различных амплуа	4	4	
8.16.	Дидактика техники игры в защите	2	2	
8.17.	Адаптация техники нижней передачи при игре в защите	2	2	
8.18.	Выбор и постановка техники для различных амплуа в соответствии с системой игры	2	2	
8.19.	Определение модельных характеристик волейболиста в различных возрастных группах	2	2	
8.20.	Модельные характеристики волейболистов на этапе тренировочной (спортивной) специализации	2	4	
8.21.	Современные тенденции технико-тактической подготовки волейболистов	2	2	
8.22.	Организация и проведение соревнований	4	4	
<b>9</b>	<b>Физическая подготовка волейболиста</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
9.1	Современные представления о развитии физических качеств в волейбольной тренировочной практике с учетом сенситивных периодов развития		6	
	<b>Итого</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	