

**Дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

**Авторы:**

**Кулишенко И.В.** - к.п.н., доцент кафедры Теории и методике физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Московской области «Московский государственный областной университет» (МГОУ)

**Железняк Ю.Д.** - д.п.н., профессор кафедры Теории и методике физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Московской области «Московский государственный областной университет» (МГОУ), заслуженный тренер СССР и РФ

2018 г.

## РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1 Цель реализации программы:

Подготовка тренеров Московской области по волейболу

Таблица 1

#### Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование <b>034300</b> <b>49.04.01</b> Код компетенции	
		Бакалавриат	Магистратура
1.	Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	ПК-2	
2.	Способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	ОПК-5	
3.	Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	ОПК-8	
4.	Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	ПК-4	
5.	Способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности		ОПК-4
6.	Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности		ПК-5
7.	Способность разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации		ПК-8

## 1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать	Направление подготовки Физическая культура Код компетенции	
		Бакалавриат	Магистратура
1.	Общую характеристику соревновательной деятельности в волейболе	ПК-2	
2.	Систему подготовки волейболистов разной квалификации		ОПК-4
3.	Организацию системы соревнования, осуществление судейства по базовым видам спорта и избранному виду спорта	ОПК-8	
	<b>Уметь</b>		
1.	Планировать тренировочный и соревновательный процесс подготовки волейболистов		ПК-8
2.	Применять систему комплексного контроля в волейболе	ОПК-5	ОПК-4
3.	Использовать систему восстановительных мероприятий в многолетнем тренировочном процессе волейболистов	ОПК-5	ПК-5

**1.3 Категория слушателей** – детские тренеры по волейболу, педагогические работники (учителя физической культуры) образовательных организаций основного общего и дополнительного образования; имеющие высшее образование; без предъявления требований к стажу работы.

**1.4 Форма обучения** - очная.

**1.5 Срок освоения программы, режим занятий:**

\* режим аудиторных занятий – 8 часов в день;

\* срок освоения программы – 72 часа

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план

Таблица 3

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ			Самостоятельная работа	Формы контроля
			Лекции	Семинарские занятия	Учебная практика		
1	Базовая часть. Общая характеристика соревновательной деятельности в волейболе	12	6	4		2	
1.1	Проблемы многолетней подготовки спортивных резервов в волейболе	2	2				
1.2	Критерии технико-тактического мастерства волейболистов различной квалификации	6	2	2		2	
1.3	Психолого-педагогические аспекты деятельности в волейболе	4	2	2			
2	Профильная часть. Система подготовки волейболистов разной квалификации (начальной подготовки, учебно-тренировочная группа, группа спортивного совершенствован	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	

	ия						
2.1	Основы теории спортивной тренировки волейболистов	8	4	2		2	контрольная работа
2.2	Техническая подготовка волейболистов	14	4	4	4	2	
2.3	Физическая подготовка волейболистов	10	4	2	2	2	
2.4	Тактическая подготовка волейболистов	10	4	2	2	2	
2.5	Планирование и учет тренировочного и соревновательного процесса подготовки волейболистов	6	2	2		2	Контрольная работа
2.6	Система комплексного контроля в волейболе	4	2	2			
2.7	Система восстановительных мероприятий в волейболе	4	2	2			
2.8	Использование фармакологии в волейболе. Медицинское обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процесса волейболистов	4	2	2			
ИТОГО:		72	30	26	4	12	

## **2.2. Содержание программы**

### **Базовая часть.**

**Общая характеристика соревновательной деятельности в волейболе (12 часов, из них: 6 ч.– лекционные, 4 ч. – практические, 2 ч. – самостоятельная работа)**

**ТЕМА 1.1 Проблемы многолетней подготовки спортивных резервов в волейболе. Лекция (2 часа).**

Многолетняя подготовка как фактор успешности подготовки волейболистов. Этапы многолетней подготовки. Их содержание. Содержание тренировочно-соревновательной деятельности в процессе многолетней подготовки.

**ТЕМА 1.2 Критерии технико-тактического мастерства волейболистов различной квалификации. Лекции (2 часа), семинарские занятия (2 часа), самостоятельная работа (2 часа)**

Оценка технико-тактической подготовленности команд волейболистов. Количественные и качественные критерии оценки приеме мяча, в атаке, при блокировании.

**ТЕМА 1.3 Психолого-педагогические аспекты деятельности в волейболе Лекции (2 часа), семинарские занятия (2 часа)**

Воспитательная работа с юными волейболистами. Сущность педагогического общения и особенности в деятельности тренера. Стиль педагогического общения. Психолого-педагогические составляющие эффективного профессионального взаимодействия. Психолого-педагогические особенности взаимоотношений волейболистов и тренеров. Учет возрастных особенностей при организации учебно-тренировочного процесса и формировании мотивов в соревновательной деятельности. Психологическая подготовка юных волейболистов.

### **Профильная часть.**

**Система подготовки волейболистов разной квалификации (начальная подготовка, тренировочный этап, этап спортивного совершенствования) (60 часов, из них: 24 часа – лекционные, 18 часов – семинарские занятия, 12 часов – самостоятельная работа)**

## ТЕМА 2.1. Основы теории спортивной тренировки волейболистов.

Лекция (4 часа), семинарские занятия (2 часа), самостоятельная работа (2 часа)

Тренировка как составная часть подготовки. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.

### Контрольная работа

1. Целью спортивной тренировки является \_\_\_\_\_ технико-тактической подготовленности волейболистов. Анализ технико-тактических действий на \_\_\_\_\_

2. Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивной тренировки

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

3. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям волейбола

№ №	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1.	Подводящие упражнения	1. 2. 3.
2.	Подготовительные упражнения	1. 2. 3.
3.	Общеразвивающие упражнения	1. 2. 3.

4. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки при освоение спортивной техники, и методы, применяемые при развитии физических качеств

Методы, направленные на освоение спортивной техники	Методы, направленные на развитие физических качеств

5. Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи

№ №	Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи

6. Запишите определения следующих понятий, характеризующих основные стороны спортивной тренировки

- 1) Техническая подготовка – это \_\_\_\_\_;
- 2) Тактическая подготовка – это \_\_\_\_\_;
- 3) Физическая подготовка – это \_\_\_\_\_;
- 4) Психическая подготовка – это \_\_\_\_\_;
- 5) Теоретическая подготовка – это \_\_\_\_\_;
- 6) Интегральная подготовка – это \_\_\_\_\_.

7. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках одного тренировочного занятия и их характеристики»

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

## **ТЕМА 2.2. Техническая подготовка волейболистов**

**Лекции (4 часа), семинарские занятия (4 часа), учебная практика (4 часа), самостоятельная работа (2 часа).**

Обучение технике игры. Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Передача мяча. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Подача мяча. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Техника защиты. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Прием мяча снизу двумя руками. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Блокирование. Блокирование одиночное, групповое. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

### **ТЕМА 2.3. Физическая подготовка волейболистов**

**Лекции (4 часа), семинарские занятия (2 часа), учебная практика (2 часа), самостоятельная работа (2 часа).**

Развитие скоростных качеств быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки.

### **ТЕМА 2.4. Тактическая подготовка волейболистов**

**Лекции (4 часа), семинарские занятия (2 часа), учебная практика (2 часа), самостоятельная работа (2 часа).**

Обучение тактики игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

### **ТЕМА 2.5. Планирование и учет тренировочного и соревновательного процесса подготовки волейболистов**

**Лекции (2 часа), семинарские занятия (2 часа), самостоятельная работа (2 часа).**

Планирование как функция управления в спорте. Содержание планирования: определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование и др. Комплекс показателей, на основе которых разрабатываются планы. Макро, мезо и микроциклы в тренировочном процессе волейболистов. Спортивные достижения обучающихся на различных этапах спортивной подготовки

#### **Контрольная работа.**

Заполните представленные таблицы о спортивных достижениях обучающихся, о численности обучающихся и тренерского состава по состоянию на 01.04.2015г. и объемах финансирования, об уровне образования и квалификации тренерско-преподавательского состава (табл. 1-4)

Таблица 1.

Справка о спортивных достижениях обучающихся  
 \_\_\_\_\_ за последние 3 года  
 (наименование учреждения)

Год	Кол-во обучающихся (общий контингент)	из них										Лучшие результаты от Первенства (турнира, чемпионата)	
		На этапах подготовки				разрядников, звание					членов сборных команд Московской области		членов сборных команд РФ
		НП	ТЭ	ССМ	ВСМ	I	КМС	МС	МСМК	ЗМС			
2015													
2016													
2017													

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 подпись (Ф.И.О.)

Таблица 2.

Справка о спортивных достижениях обучающихся  
 \_\_\_\_\_ за последние 3 года  
 (наименование учреждения)

Год	Кол-во обучающихся (общий контингент)	Спортивные результаты		Результат
		Участие в турнирах межмуниципального и/или межрегионального уровня		
		Кол-во участников из числа обучающихся	Название мероприятия	
2015				
2016				
2017				

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 подпись (Ф.И.О.)

Таблица 3.

Справка о численности обучающихся и тренерского состава по состоянию на  
01.04.2015г. и объемах финансирования

(наименование учреждения)

Кол-во обучающихся		Количество тренеров-преподавателей				Материально-техническая база (наименование, площадь)		Объем финансирования на содержание материально-технической базы (за год)	Общий объем финансирования (за год)
		Ставок по штату	Человек	Внешних	Объем финансирования на зарплату (за год)	В оперативном управлении	В аренде		
(общий контингент)	На этапах подготовки								
	Начальная подготовка чел.								
	Тренировочный этап чел.								
	Совершенствования спортивного мастерства чел.								
	Высшего спортивного мастерства чел.								

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
подпись (Ф.И.О.)

Таблица 4.

Справка об уровне образования и квалификации тренерско-преподавательского состава

(наименование учреждения)

Кол-во тренеров	из них							
	Высшее		Среднее профессиональное		Без образования	прошедших курсы повышения квалификации за последние три года	Имеют квалификационную категорию	
	профильное	непрофильное	профильное	непрофильное			Первая	Высшая

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
подпись (Ф.И.О.)

### **ТЕМА 2.6. Система комплексного контроля в волейболе**

#### **Лекции (2 часа), семинарские занятия (2 часа)**

Контроль как функция управления в спорте. Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля – этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля.

### **ТЕМА 2.7. Система восстановительных мероприятий в волейболе**

#### **Лекции (2 часа), семинарские занятия (2 часа)**

Врачебно-педагогический контроль в волейболе. Понятие о «спортивной форме». Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаков. Переутомление как следствие неполного восстановления,

его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические (гигиенические и физиотерапевтические).

### **ТЕМА 2.8. Использование фармакологии в волейболе. Медицинское обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процесса волейболистов**

#### **Лекции (2 часа), семинарские занятия (2 часа)**

Повышение спортивной работоспособности спортсменов. Ускорение восстановления функций организма спортсмена, нарушаемых вследствие утомления. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к необычным условиям тренировочной и соревновательной деятельности (среднегорье, влажный и жаркий климат, резкая смена часового пояса при перелетах и вследствие этого возникновение состояния острого десинхроноза и т.п.). Коррекция иммунитета, угнетаемого при интенсивных физических нагрузках. Лечение различного рода заболеваний, травм, нарушений функций организма, т.е. лечебные цели.

Используемые препараты различных групп и механизмов действия, объединенные общим требованием удовлетворять антидопинговому принципу (безвредность, отсутствие побочных эффектов, разрешенность к применению спортсменами Медицинской комиссии МОК): аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности; витамины, анаболизующие средства, гепатопротекторы и желчегонные средства, стимуляторы капиллярного кровообращения и гемостимуляторы, иммунокорректирующие средства, адаптогены растительного и животного происхождения, а также препараты некоторых других групп, антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.

### **3. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ В ФОРМЕ ЗАЩИТЫ ПРАКТИКО-ЗНАЧИМОЙ РАБОТЫ**

Итоговая аттестация осуществляется в процессе представления и последующей

защиты итоговой практико-значимой работы. Итоговая практико-значимая работа рассматривается как обобщение опыта усвоения данного программного модуля слушателями курсов, является логическим завершением курса, систематизирует знания, практические умения и навыки, способы творческой деятельности, полученные в ходе практических занятий, выполнения самостоятельных внеаудиторных работ, написания контрольных работ.

Итоговая практико-значимая работа представляется на бумажном носителе и/или в электронном варианте.

Форма представления итоговой практико-значимой работы:

- презентации в формате PowerPoint, PDF, видео-, флеш-презентации мультимедийные, интерактивные презентации, 3D, CD и DVD презентации;
- описания собственного педагогического опыта в виде печатной презентации.

Итоговая работа должна иметь следующую структуру:

1. Титульный лист.
2. Содержание итоговой работы (с указанием страниц).
3. Актуальность, цель, задачи итоговой практико-значимой работы.
4. Основная часть.
5. Выводы.

### **Тематика практико-значимых итоговых работ**

1. Характеристика волейбола, тенденции и факторы, определяющие ее развитие.
2. Единство постепенности и предельности наращивания нагрузок, волнообразность динамики нагрузок как принцип спортивной тренировки в волейболе.
3. Характеристики, психолого-педагогические и физиологические особенности нападающего.
4. Характеристики, психолого-педагогические и физиологические особенности защитника.
5. Игровая подготовка (интегральная): задачи, содержание, методические приемы управления игровым процессом.
6. Соревновательная деятельность. Способы регистрации игры, значение и

планирование соревнований.

7. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий по волейболу.

8. Классификация техники игры в волейбол.

9. Классификация тактики игры в волейбол.

10. Обучение технике игры в волейбол.

11. Обучение тактике игры в волейбол.

12. Физическая подготовка юных волейболистов.

13. Интеграция изучения технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность в волейболе.

14. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки в волейболе.

15. Программно-нормативное обеспечение учебно-тренировочного процесса в волейболе.

16. Использование фармакологии в волейболе.

17. Система комплексного контроля в волейболе.

18. Планирование и учет тренировочного и соревновательного процесса подготовки волейболистов.

19. Психолого-педагогические особенности взаимоотношений волейболистов и тренеров.

20. Тренировка как составная часть подготовки

### **Критерии оценки итоговой практико-значимой работы**

1. Самостоятельность и оригинальность работы.

2. Прослеживание в работе проектировочных компонентов учебного процесса.

3. Наличие общего плана работы, соблюдение требований к структуре и содержанию работы.

4. Теоретическая обоснованность (научность) содержания работы.

5. Полнота и глубина раскрытия структурных компонентов работы.

6. Обоснованность отбора источников информации.

7. Практическая значимость и ожидаемый результат.

8. Реалистичность, технологичность итоговой работы (возможность внедрения).

**Показатели по критериям оценки качества результатов текущего и  
итогового контроля данного учебного модуля**

№ п/п	Форма отчетности	Отлично 8-10 б. Выполнена полностью, вопросы раскрыты глубоко	Хорошо 6-7 б. В основном выполнена	Удовл. 4-5 б. Выполнена частично	Неудовл. 2-3 б. Выполнена недостаточно	Неудовл. 1 б. Отсутствует
1.	Текущий контроль (тестирование)					
2.	Итоговая практико-значимая работа	+1б (защита); + 1б. (внедрение)				

**Критерии оценки итоговой практико-значимой работы**

1. Актуальность и значимость проекта для ведения учебно-тренировочной работы.
2. Теоретическая обоснованность, научность содержания проекта.
3. Соответствие содержания выбранной теме.
4. Результативность проекта.
5. Практическая значимость и ожидаемый результат.
6. Реалистичность проекта (возможность внедрения)
6. Соблюдение требований к списку использованной литературы.
7. Соответствие требованиям к оформлению проекта.

Помимо оценки итоговой работы, представленной на электронных носителях, предусмотрена процедура «защиты».

Защита представляет собой выступление слушателя с кратким сообщением (время определяется регламентом) о сути и результатах своей практической деятельности, с последующими ответами на вопросы.

Итоговая работа слушателей курсов оценивается по 8-ми балльной системе. Дополнительный балл выставляется за успешную публичную защиту проекта по окончании курсов.

Технические требования к оформлению работы:

- Печатный текст на листах формата А4 на электронном носителе (CD-диск). Ориентация листа – «книжная, альбомная (для таблиц)».
- Поля: сверху – 2 см, снизу – 2 см, справа – 1 см, слева – 3 см, абзацный отступ – 1, 25 см, выравнивание – по ширине.
- Расстановка переносов установлена в автоматическом режиме.
- Текстовый процессор: Microsoft Word (Apache OpenOffice.org Writer), обычный.
- Шрифт «Times New Roman», кегль – 12,14.
- Межстрочный интервал – полуторный;
- Первый лист работы - титульный. Нумерация страниц сквозная, начинается с титульного листа, на котором номер не ставят. Наиболее распространенный вариант размещения номера страницы - сверху посередине. Номер страницы ставят на второй странице.
- Самостоятельная работа оформляется в формате doc. Файл называется по фамилии слушателя с указанием вида работы: Иванова П.П. с.р.1.doc

#### **4. РАЗДЕЛ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы**

###### **Список литературы Основной**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник/ Ю.Д. Железняк - М.: ИЦ Академия, 2014. - 461 с.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: ИЦ Академия, 2012- 2014. - № 1. С. 19-29.
4. Спортивные игры: спортивное совершенствование. – М.: ИЦ Академия, 2012.

###### **Дополнительный**

5. Волейбол/под ред А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.

7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998.
10. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. – М.: Всероссийская федерация волейбола.

#### **Интернет-ресурсы**

11. <http://volley.ru> - сайт Всероссийской федерации волейбола
12. <http://mofv.ru> - Московская областная федерация волейбола
13. <http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
14. <http://standart.edu.ru> - Федеральный государственный образовательный стандарт
15. Профессиональный стандарт тренера [Электронный ресурс]. URL: - <http://профстандарттренера.рф/>
16. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

Процесс реализации Программы обеспечен необходимой материально-технической базой для проведения всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом: лекционной, семинарской, учебной практики.

Процесс реализации данной программы обеспечен необходимой материально-технической базой для проведения всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- специально оборудованная аудитория;
- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется преподавателями кафедры факультета физической

культуры Государственного образовательного учреждения высшего образования Московской области «Московский государственный областной университет» (МГОУ) «Теория и методика физического воспитания и спорта», кафедры спортивных игр и гимнастики МГОУ и Федерацией волейбола Московской области.

Программа рассмотрена и рекомендована для использования в региональной сети повышения квалификации Московской области.

Протокол № заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_