

УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета

 Е.В. Фильгина

03.06.2014
Регистрационный № УД-07 /баз.



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по волейболу)»

Минск 2014

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по волейболу)», утвержденной 03.06.2014 г. регистрационный № ТД - 57/баз.

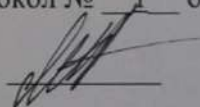
СОСТАВИТЕЛИ:

Т.А. Куц, старший преподаватель кафедры спортивных игр УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивных игр

Протокол № 1 от 04.06 2014

Заведующий кафедрой

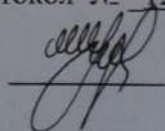


А.Г. Мовсесов

Одобрена и рекомендована к утверждению методической комиссией спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств БГУФК

Протокол № 12 от 18.06 2014

Председатель комиссии



Н.В. Иванова

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по волейболу)», в соответствии с требованиями образовательного стандарта Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСВО 1-88 02 01-2013 и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла специальных дисциплин (государственный компонент). Ее отличительными особенностями являются: обновленное содержание, акцентуация на компетентностном подходе в обучении, значительное усиление роли и доли самостоятельной работы студента, использование современных инновационных педагогических технологий. В рамках совместного сотрудничества преподавателя и студента программа выступает своеобразным «навигатором» в получении знаний, информации и приобретения практико-ориентированных, жизнедеятельностных умений.

Преподавание дисциплины направлено на ориентацию студентов на эффективное использование достигнутого уровня теоретической, методической и практической подготовленности в их дальнейшей профессиональной деятельности, систематизацию знаний студентов, приобретенных в ходе изучения различных смежных дисциплин.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная цель изучения учебной дисциплины: формирование и развитие социально-профессиональной и научно-исследовательской компетентности, позволяющей сочетать научные, академические, профессиональные, социально-личностные знания, умения и навыки для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- сформировать представление о профессии преподавателя и тренера по волейболу;
- сформировать знания о структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов;
- сформировать систему знаний и умений управления учебно-тренировочным процессом волейболистов;

- обеспечить овладение методикой преподавания и организации тренировочного процесса волейболистов;
- способствовать расширению объема знаний и практических умений применения средств спортивной тренировки в волейболе;
- способствовать совершенствованию спортивно-педагогического мастерства студентов.
- сформировать систему знаний о методах научных исследований в области физической культуры и спорта;
- сформировать систему знаний о технологии проведения научного исследования с использованием современных информационных технологий;
- сформировать систему знаний о методах исследования отдельных компонентов спортивной деятельности в волейболе (физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, а также их соревновательной деятельности);
- сформировать систему знаний и умений подготовки волейболистов к соревнованиям и управления командой в соревновательном периоде.
- сформировать систему знаний и умений методики отбора волейболистов и комплектования волейбольной команды.
- обеспечить теоретическую, методическую и психологическую готовность студентов к работе в качестве преподавателя и тренера по волейболу.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;

- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональные:

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 6) анализировать и оценивать собранные данные;
- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 16) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;
- 17) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 19) судить соревнования и готовить судей по волейболу;

- 20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- 21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 22) осваивать и использовать современные методики физического воспитания.
- 23) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 24) нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- 25) организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 26) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 27) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- 28) анализировать рыночную ситуацию, сложившуюся в сфере физической культуры и спорта;
- 29) понимать особенности и специфику предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 30) проводить индивидуальные и групповые консультации.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития волейбола;
- основные понятия волейбола;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления волейболу;
- правила соревнований;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику волейбола;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки волейболистов;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в волейболе;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в волейболе;
- соревновательную деятельность в волейболе;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь;
- организовать соревнования;
- судить соревнования;
- готовить судей по волейболу;

- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику волейбола;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике избранного волейбола;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

владеть:

- понятийным аппаратом избранного волейбола;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой волейбола;
- тактикой волейбола;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов 1836, из них 866 – аудиторные часы. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекции – 104 часа, практические занятия – 682 часа; семинарские занятия – 80 часов.

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине: зачет, дифференцированный зачет, экзамен, курсовая работа.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
Раздел I. Общие основы теории волейбола	50	20	12	18
Тема 1. Структура и содержание учебной дисциплины	2	2		
Тема 2. Волейбол как средство физического воспитания и как престижный вид спорта	4	2		2
Тема 3. Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в Республике Беларусь (итоги спортивного года)	16	8		8
Тема 4. История развития и современное состояние волейбола в мире и в Республике Беларусь	4	2		2
Тема 5. Правила игры и методика судейства в волейболе	16	4	8	4
Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках и учебно-тренировочных занятиях волейболом	8	2	4	2
Раздел II. Теория и методика обучения	146	22	110	14
Тема 7. Основные понятия, связанные с обучением в волейболе	2	2		
Тема 8. Принципы физического воспитания и их реализация в процессе обучения волейболу	8	2	4	2
Тема 9. Подвижные игры как средство воспитания физических качеств и как средство начального обучения технико-тактическим приемам волейбола	12		12	
Тема 10. Воспитание физических качеств и двигательных способностей как базовой основы для овладения техникой волейбола	22	4	16	2
Тема 11. Методы и средства обучения в волейболе	14	2	10	2
Тема 12. Техника игры как предмет начального обучения в волейболе	36	4	30	2
Тема 13. Применение технических средств в обучении волейболистов	8	2	4	2
Тема 14. Организационно-методические указания при проведении учебно-тренировочных занятий с начинающими волейболистами	12	2	8	2

1	2	3	4	5
Тема 15. Тактика игры как предмет обучения в волейболе	32	4	26	2
РАЗДЕЛ III. Теория и методика спортивной тренировки	164	32	110	22
Тема 16. Общие методические положения и принципы спортивной тренировки и их реализация в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта	10	4	4	2
Тема 17. Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу	16	4	10	2
Тема 18. Методика отбора в процессе многолетней подготовки волейболистов	10	2	6	2
Тема 19. Взаимосвязь видов подготовки в тренировочном процессе волейболистов (теоретической, психологической, физической, технико-тактической и интегральной)	40	10	26	4
Тема 20. Техника и тактика игры как предмет совершенствования мастерства волейболистов разной спортивной квалификации	38	4	30	4
Тема 21. Управление процессом спортивного совершенствования волейболистов	10	4	4	2
Тема 22. Подготовка команды к соревнованиям. Управление командой в процессе соревнований	16	2	10	4
Тема 23. Организация соревнований и методика судейства в волейболе	24	2	20	2
Раздел IV. Методика преподавания	274	12	250	12
Тема 24. Особенности психолого-педагогической деятельности тренера по волейболу	4	2		2
Тема 25. Упражнение как основное средство воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков волейболистов	12	2	8	2
Тема 26. Формирование умений и навыков по управлению группой занимающихся на занятиях волейболом	6		6	
Тема 26.1. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения строевых упражнений, упражнений в ходьбе и беговых упражнений на занятиях волейболом	6		6	
Тема 26.2. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений и упражнений общего воздействия на месте и в движении на занятиях волейболом	12		12	
Тема 27. Урок как основная форма организации занимающихся волейболом	4		4	

1	2	3	4	5
Тема 28. Формирование умений и навыков воспитания физических качеств, необходимых волейболисту	4		4	
Тема 28.1. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения упражнений для воспитания скоростных способностей волейболистов	8		8	
Тема 28.2. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания динамической силы волейболистов	8		8	
Тема 28.3. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания специальной гибкости волейболистов	6		6	
Тема 28.4. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов	12		12	
Тема 28.5. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания специальной скоростной и прыжковой выносливости волейболистов	10		10	
Тема 29. Формирование умений и навыков обучения и совершенствования технических приемов волейбола	2		2	
Тема 29.1. Подводящие упражнения как основные средства обучения технике волейбола	4		4	
Тема 29.2. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения передаче мяча двумя руками сверху	10		10	
Тема 29.3. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения подаче мяча	8		8	
Тема 29.4. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения приему мяча двумя руками снизу	8		8	
Тема 29.5. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения нападающему удару	12		12	
Тема 29.6. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения блокированию	10		10	

1	2	3	4	5
Тема 30. Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов разной спортивной квалификации	24	2	20	2
Тема 31. Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите и в нападении волейболистов разной спортивной квалификации	32	2	28	2
Тема 32. Формирование умений и навыков проведения частей учебно-тренировочного занятия	12		12	
Тема 33. Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов разнонаправленных учебно-тренировочных занятий для волейболистов разного уровня подготовленности	24	2	20	2
Тема 34. Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в волейболе	4	2		2
Тема 34.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планирующей документации на год для волейболистов разной спортивной квалификации	8		8	
Тема 34.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планирующей документации на месяц для волейболистов разной спортивной квалификации	8		8	
Тема 34.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке перспективных планов подготовки волейболистов на олимпийский цикл (четырёхлетие)	4		4	
Тема 34.4. Приобретение навыков проведения педагогического контроля уровня подготовленности волейболистов разной спортивной квалификации	12		12	
Раздел V. Спортивно-педагогическое мастерство	120		120	
Тема 35. Совершенствование физической подготовленности волейболистов	40		40	
Тема 36. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов	80		80	
Раздел VI. Научно-методическое обеспечение волейбола	80	18	48	14
Тема 37. Основные тенденции в развитии современной науки. Физическая культура и спорт и научно-технический прогресс	4	2		2
Тема 38. Фундаментальные и прикладные исследования. Виды научных работ	4	2		2
Тема 39. Основы работы с литературой	2		2	

1	2	3	4	5
Тема 40. Требования к научно-исследовательским работам студентов (определение предмета и объекта исследований, актуальности, научной новизны, теоретической и практической значимости)	4	2		2
Тема 41. Общее представление о технологии проведения научного исследования	4	2		2
Тема 42. Требования к содержанию курсовой работы	2	2		
Тема 43. Основы научно-исследовательской деятельности в волейболе	2	2		
Тема 44. Методы научных исследований в волейболе	4	2		2
Тема 45. Методы исследования отдельных компонентов спортивной деятельности в волейболе (физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, а также их соревновательной деятельности)	16	2	12	2
Тема 46. Применение в научных исследованиях по волейболу современных информационных технологий	6		6	
Тема 47. Методы математической статистики, применяемые для обработки полученных результатов исследования, и их логическая интерпретация	8	2	4	2
Тема 48. Методика формулировки выводов и практических рекомендаций к завершённой научно-исследовательской (курсовой) работе по волейболу	4		4	
Тема 49. Требования к оформлению библиографического списка	4		4	
Тема 50. Требования к оформлению курсовой работы	2		2	
Тема 51. Методика использования современных (компьютерных) технологий в процессе оформления материалов курсовой работы студентов	6		6	
Тема 52. Технология внедрения результатов проведенного исследования	4		4	
Тема 53. Подготовка доклада и создание компьютерной презентации к защите выполненной научно-исследовательской работы студентов	4		4	
Раздел VII. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	32		32	
Тема 54. Специализированные сооружения и комплексы для проведения тренировок и соревнований по волейболу	6		6	
Тема 55. Техническая эксплуатация и ремонт специализированного инвентаря и оборудования спортивных сооружений	10		10	

1	2	3	4	5
Тема 56. Организация и проведение соревнований по волейболу с учетом конструктивных особенностей спортивных сооружений	10		10	
Тема 57. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	6		6	
Итого	866	104	682	80

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ВОЛЕЙБОЛА

Тема 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Предмет, структура, задачи и содержание учебной дисциплины. Программный материал и зачетные требования. Организация и проведение занятий. Зачетные требования. Организация самостоятельной работы. Обязанности студентов в процессе изучения учебной дисциплины.

Тема 2. ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И КАК ПРЕСТИЖНЫЙ ВИД СПОРТА

Место и значение волейбола в современном физкультурном и спортивном движении. Волейбол как вид спорта. Задачи развития волейбола в мире и Республике Беларусь. Конкретные данные о распространении волейбола в стране и мире. Значение волейбола как учебной дисциплины в учреждениях образования. Прикладное значение волейбола.

Тема 3. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В МИРЕ И В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ (ИТОГИ СПОРТИВНОГО ГОДА)

Сведения о развитии волейбола в стране за истекший год, количество занимающихся, сравнительный анализ изменений, произошедших в последнее время, новое в технике, тактике, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Очередные задачи по дальнейшему развитию волейбола в Республике Беларусь.

Тема 4. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА В МИРЕ И В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Исторические факты, даты и показатели массовости волейбола в разные периоды его развития. Показатели спортивного мастерства в технике и тактике игры. Спортивные достижения волейболистов в разные исторические периоды.

Исторические данные о спортивных достижениях советских волейболистов. Создание Международной федерации волейбола (ФИВБ).

Волейбол на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира. Исторические сведения о возникновении волейбола в Белоруссии. Современный уровень спортивных результатов белорусских и зарубежных волейболистов. Международный рейтинг сборных команд.

Тема 5. ПРАВИЛА ИГРЫ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Значение правил игры. Изменения в правилах игры как объективная необходимость, вызванная развитием игры. Методика судейства. Состав судейской бригады. Основные обязанности судей. Протокол соревнований и методика его заполнения. Жестикуляция. Способы проведения соревнований. Положение о соревнованиях.

Разбор методики судейства. Анализ действий каждого из судей (место расположения, полномочия, жестикуляция).

Подготовка судей и повышение их квалификации.

Тема 6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Техника безопасности на занятиях волейболом и оказание первой помощи при возникновении травм. Основные предписания и инструктивные указания о мерах безопасности занимающихся при организации и проведении занятий волейболом. Специфичные травмы волейболистов и их профилактика. Знакомство с методикой оказания первой помощи при типичных травмах. Изучение мер профилактики травматизма на занятиях волейболом с различным контингентом занимающихся.

Раздел II. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 7. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ОБУЧЕНИЕМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Определение основных понятий учебной дисциплины: «игра», «подвижная игра», «классификация», «спортивная игра», «техника игры», «тактика игры», «физические возможности», «обучение игре». Требования к терминологии.

Структура разучивания технического приема. Определение понятий «двигательные умения» и «навыки». Структура процесса обучения: этапы начального и углубленного разучивания, закрепления и совершенствования навыка.

Общие основы организации занимающихся волейболом, предварительная подготовка мест занятий и необходимого инвентаря, построение занимающихся, рапорт дежурного, команды и распоряжения при проведении различных упражнений, особенности команд и указаний при проведении игровых упражнений.

Тема 8. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Характеристика основополагающих (дидактических) принципов обучения и особенностей их реализации в тренировочном процессе юных волейболистов. Реализация в процессе обучения спортивным играм дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенности. Воспитывающий характер обучения.

Тема 9. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КАК СРЕДСТВО НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ВОЛЕЙБОЛА

Определение подвижной игры как вида деятельности. Специфические особенности подвижных и спортивных игр и их отличительные особенности. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения. Подвижные игры на уроке физической культуры в учреждениях общего среднего образования и во внеурочных формах работы, на занятиях спортом в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Основные типы подвижных игр, имеющих различные педагогические задачи и двигательное содержание.

Тема 10. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК БАЗОВОЙ ОСНОВЫ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ ВОЛЕЙБОЛА

Общие основы теории воспитания физических качеств. Основные понятия. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления органов и систем организма спортсмена, повышения его функциональных возможностей.

Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности. Средства воспитания силовых способностей (упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением собственным весом). Основные методы воспитания силовых способностей (динамические, статические).

Скоростные способности. Задачи развития быстроты. Критерии оценки скоростных способностей. Формы проявления быстроты. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

Выносливость. Виды выносливости. Типы утомления. Общая и специальная выносливость. Развитие выносливости путем преодоления утомления определенной степени. Основные факторы, определяющие нагрузку: абсолютная интенсивность упражнения, продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, количество повторений упражнения. Основные пути увеличения аэробных возможностей. Особенности развития выносливости в волейболе.

Виды гибкости. Максимальная амплитуда движений как показатель гибкости. Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень гибкости. Основные средства воспитания гибкости.

Структура координационных способностей. Методы и средства развития координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей.

Место и значение общей физической и специальной физической подготовки в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Задачи и характеристика общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка как фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. Место и значение специальной физической подготовки на разных этапах подготовки волейболистов. Основы методики развития специальных физических качеств волейболистов.

Методы и средства оценки уровня развития общих и специальных физических качеств.

Тема 11. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Классификация методов обучения в физическом воспитании. Общедидактические и специфические методы. Общедидактические методы: словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, беседа, лекция); наглядные методы (показ упражнения, рисунки, схемы, плакаты, циклограммы, контурограммы, стробогаммы, кинограммы, киноциклограммы, фотоснимки, слайды, кинокольцовки, кинофильмы, видеозаписи компьютерные презентации). Специфические методы (строго-регламентированного упражнения: расчлененно-конструктивный, целостный, сопряженный; игровой, соревновательный, круговой тренировки). Структура процесса разучивания игровых приемов (начального обучения, углубленного разучивания и закрепления). Особенности обучения отдельным движениям. Особенности обучения детей различного возраста и пола.

Тема 12. ТЕХНИКА ИГРЫ КАК ПРЕДМЕТ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Определение понятия «техника игры». Классификация техники волейбола. Биомеханическая характеристика технических приемов волейбола. Фазовая структура технического приема.

Количественные и качественные критерии эффективности техники волейбола. Надежность техники как взаимодействие стабильных и вариативных элементов. Устойчивость техники к сбивающим факторам.

Техника волейбола и методика обучения техническим приемам. Средства технической подготовки (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения).

Техника нападения (действия без мяча и действия с мячом). Стойки и перемещения. Стойка готовности волейболиста. Передачи двумя руками сверху (вперед, за голову, над собой, высокие, низкие, короткие, длинные,

близкие и далекие). Передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед, в стороны. Последовательность в изучении вторых передач сверху двумя руками и одной рукой. Основные ошибки в технике и методика их устранения.

Подачи мяча. Классификация подач. Основные ошибки в технике исполнения и методика их исправления. Чередование подач.

Нападающие удары. Их место и значение. Фазовая структура технического приема. Биомеханический анализ движений. Основные ошибки в технике и методика их устранения.

Техника защиты (действия без мяча и действия с мячом). Стойки и перемещения. Стойка защитника. Ходьба обычным, приставным, скрестным шагом. Выпады вперед и в сторону, прыжки толчком двумя ногами с места и после перемещения вдоль сетки.

Прием мяча после подач и нападающих ударов. Прием мяча сверху двумя руками в стойке и в падении. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, летящего в стороне, двумя руками и одной рукой. Основные ошибки в технике и методика их устранения.

Приемы ногой. Средства обучения приемам ногой.

Блокирование. Блокирование зонное и подвижное, одиночное и групповое. Методика обучения блокированию.

Контроль уровня владения техническими приемами волейбола.

Тема 13. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Классификация инвентаря и оборудования на основное и дополнительное. Избирательно-сенсорная демонстрация: воссоздание отдельных параметров движений. Направленные «прочувствованные» движения с практической апробацией их в специально созданных условиях.

Получение оперативной информации о структуре движений с целью их коррекции или сохранения заданных параметров (метод «срочной информации») с помощью видеосъемки и фотосъемки и компьютерного воспроизведения их в различных режимах.

Конструктивные особенности технических средств обучения и тренажеров в волейболе для обучения технике и тактике игры в волейбол, воспитания физических качеств, специфичных для волейболистов и методическая последовательность их использования.

Тема 14. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С НАЧИНАЮЩИМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ

Структурные основы уроков и тренировочных занятий по волейболу в учреждениях общего среднего образования и в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Основы организации и проведения занятий по волейболу. Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, урочная и самостоятельная.

Постепенность и последовательность в овладении учебным материалом. Способы проведения занятий: фронтальный, поточный, индивидуальный и т.д.

Урок как основная форма организации и проведения занятий по волейболу. Понятие о построении урока, его содержании и организации, физической нагрузке.

Контроль и оценка эффективности обучения по его этапам. Коррекция процесса обучения. Элементы программированного обучения.

Тема 15. ТАКТИКА ИГРЫ КАК ПРЕДМЕТ ОБУЧЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Значение тактической подготовки в общей системе подготовки волейболистов. Определение и содержание понятий «тактика», «классификация тактики», «стратегия игры», «системы игры», «игровое амплуа», «игровая комбинация». Системы комплектования команды. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий волейболистов в нападении и в защите. Задачи тактической подготовки. Последовательность обучения тактике игры в зависимости от уровня технической и физической подготовленности занимающихся волейболом.

Тактика волейбола и методика обучения тактическим действиям. Расположение и индивидуальные действия в нападении при выполнении подачи, передачи мяча и нападающего удара.

Расположение и индивидуальные действия игроков в защите при выполнении приемов мяча от подачи и от нападающего удара, блоке, в страховке.

Групповые тактические действия игроков. Взаимодействие связующего и нападающих игроков. Взаимодействие нападающих игроков между собой при игре в своей зоне и в зоне партнера.

Последовательность в обучении индивидуальным и групповым действиям в нападении. Подбор средств и методика проведения упражнений.

Командные тактические действия в нападении. Система игры со второй передачи игрока передней линии (расположение и функции игроков: внутри и между линиями при приеме мяча, при развитии и завершении атаки). Последовательность обучения командным действиям.

Групповые тактические действия в защите. Взаимодействие двух и более игроков друг с другом, внутри и между линиями при блокировании, при страховке своих блокирующих, при приеме нападающих ударов (блокирующих между собой, защитников с блокирующими, защитников со страхующими, защитников между собой). Последовательность в изучении групповых взаимодействий в защите.

Командные тактические действия в защите. Расположение и взаимодействие игроков команды при приеме подач соперника, при подготовке команды к нападению со второй передачи игроком передней линии. Расположение и взаимодействие игроков команды при приеме подач соперника, при подготовке команды к нападению со второй передачи

игроком задней линии. Расположение и взаимодействие игроков команды при приеме нападающего удара. Система игры.

Методы и средства контроля уровня владения индивидуальной, групповой и командной тактикой игры в волейбол.

Раздел III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 16. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Закономерности спортивной тренировки. Реализация методических принципов в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в игровых видах спорта. Специфические черты игровой соревновательной деятельности как определенные методические положения для совершенствования технического мастерства спортсменов в группе видов спорта с вариативными двигательными действиями.

Особенности реализации закономерностей спортивной тренировки: направленности к высшим спортивным достижениям, единства общей и специальной подготовки, непрерывности, единства постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразности, цикличности, единства и взаимосвязи структуры соревновательной и тренировочной деятельности, возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности. Специфические закономерности совершенствования технико-тактического мастерства в спортивных играх: большая вариативность (изменчивость) игровых приемов, тесная подвижная зависимость спортивной техники от особенностей игровых ситуаций, специфическая структурная обусловленность изменчивости движений, квалификационная прогрессивная перестройка спортивной техники.

Тема 17. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Структура стадий и этапов в многолетней тренировке спортсмена и методические основы специфики их реализации в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу. Характеристика этапов: предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования. Содержание и преимущественная направленность подготовки спортсменов на этих этапах. Особенности построения тренировочного процесса в зависимости от возраста и уровня подготовленности юных волейболистов. Режимы тренировочной работы на этапах многолетней подготовки волейболистов. Анализ тренировочных нагрузок в годовом цикле, по периодам годового цикла и тренировочных занятиях. Группы обучения в специализированных учебно-

спортивных учреждениях (начальной подготовки, учебно-тренировочные группы и спортивного совершенствования). Возрастные границы этапов подготовки. Критерии оценки технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов различной квалификации. Система соревнований и анализ соревновательных нагрузок годового цикла и на этапах многолетней подготовки.

Тема 18. МЕТОДИКА ОТБОРА В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Система отбора как составная части общей системы подготовки спортсменов. Понятия «одаренность», «способности», «задатки», «спортивная ориентация» и « спортивный отбор». Принципы отбора. Основные этапы отбора. Критерии отбора: возраст и состояние здоровья с учетом двигательной специфики волейбола, морфологические показатели, спортивно-технический результат и его динамика, уровень специальных физических качеств, потенциальные возможности систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности, психологическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок, наличие мотивации в избранном виде спорта. Средства и методы отбора.

Тема 19. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ИНТЕГРАЛЬНОЙ)

Общая физическая подготовка, ее содержание, цели и задачи, место в общей системе подготовки спортсменов. Специальная физическая подготовка, ее содержание, цели и задачи, место в общей системе подготовки спортсменов.

Техническая подготовка волейболистов. Цель и задачи подготовки. Методы и средства технической подготовки волейболистов различных возрастных и квалификационных категорий. Этапы технической подготовки. Организация и проведение занятий по технической подготовке, направленных на обучение техническим приемам и их совершенствование. Особенности методики формирования навыков при становлении новых двигательных действий их стабилизации и совершенствования. Пути и условия увеличения помехоустойчивости навыков выполнения технических приемов.

Тактическая подготовка волейболистов. Цели и задачи подготовки. Методы и средства тактической подготовки волейболистов разного возраста и квалификации. Организация и проведение занятий с тактической направленностью по совершенствованию технико-тактических взаимодействий. Особенности методики совершенствования сформированных тактических навыков (индивидуальных, групповых и командных).

Интегральная подготовка как целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную. Задачи интегральной подготовки: осуществление связи между видами подготовки – физической и технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической с технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях. Средства интегральной подготовки: совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Основы психологической подготовки спортсменов в волейболе. Структура и направленность психологической подготовки. Средства и методы специальной психологической подготовки. Волейбольная команда как малая группа (понятие малой группы, общение в команде, межличностные отношения, эффективность групповой деятельности, личность в команде).

Теоретическая подготовка волейболистов. Цель и задачи теоретической подготовки. Средства и методы теоретической подготовки волейболистов разного возраста и уровня квалификации.

Тема 20. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ КАК ПРЕДМЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Значение технико-тактической подготовки для повышения уровня спортивного мастерства. Характеристика объема использования в современной соревновательной деятельности спортсменов технико-тактических приемов волейбола. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом выполняемого игрового амплуа в команде. Повышение качества выполнения традиционных двигательных действий, существенного расширения в современном волейболе арсенала новых технико-тактических приемов.

Тактика индивидуальных, групповых и командных действий спортсменов в волейболе и методика их совершенствования. Совершенствование технико-тактических приемов нападения и защиты с учетом разнообразных способов их выполнения в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Методика совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий волейболистов в нападении и в защите с учетом игрового амплуа волейболистов в команде и спортивной квалификации.

Тема 21. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Характеристика структурных звеньев процесса управления подготовкой спортсменов: планирования, реализации запланированного и педагогического контроля. Виды планирования. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Основные документы планирования. Неразрывность и преемственность планирования. Особенности планирования для волейболистов разного уровня подготовленности (от новичков, до высококвалифицированных спортсменов).

Основы контроля за тренировочными нагрузками на занятиях волейболом. Виды контроля за уровнем подготовленности волейболистов. Методика организации контроля за различными сторонами подготовленности волейболистов.

Тема 22. ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ К СОРЕВНОВАНИЯМ. УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Виды соревнований (по их значению): главные, вспомогательные (отборочные, контрольные встречи), агитационно-пропагандистские. Виды соревнований по их месту в тренировочном процессе: основные, вспомогательные, контрольные, подводящие.

Примерное определение игровой и соревновательной подготовки волейболистов в зависимости от выполняемой игровой функции в команде. Стратегия участия в соревнованиях. Разработка стратегического плана и его реализация. Структура построения и содержания микроциклов соревновательного периода. Организация подготовки команд к соревнованиям.

Управление командой на соревнованиях: стратегическое и оперативное управление (спортивная разведка, разработка тактического плана игры, проведение установки на игру, рычаги управления действиями команды. сохранение темпа и ритма игры и т.д.) в процессе игры. Функциональные обязанности по подготовке спортсменов и тренерского штаба к соревнованиям. Методы анализа проведенной игры и его значение на последующий спортивный результат. проведение разбора игры после проведения анализа действий всей команды и каждого игрока.

Тема 23. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Организация и проведение соревнований по волейболу. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Положение о соревнованиях. Финансовое и материально-техническое обеспечение соревнований. Жеребьевка. Составление календаря соревнований. Способы определения мест, занятых в соревнованиях отдельными командами. Системы комплексного (клубного) зачета. Методика судейства соревнований по волейболу.

Раздел IV. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Тема 24. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Идеальная модель «тренера по волейболу». Тренер как педагог и воспитатель. Взаимоотношения тренера с коллективом. Творческая система «тренер-спортсмен». Стили управления малой социальной группой-командой: авторитарный, демократический, либеральный, смешанный. Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера-преподавателя по волейболу, их классификация и содержание.

Взаимоотношения тренера с коллегами, администрацией, врачами, судьями, учителями, родителями воспитанников, спортсменами. Личные качества тренера. Функции в деятельности тренера: обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация. Особенности деятельности тренера. Изучение специфики педагогической работы со спортсменами различной квалификации.

Тема 25. УПРАЖНЕНИЕ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Основные средства тренировки: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Физические упражнения как основные средства спортивно тренировки. Классификация физических упражнений.

Собственно соревновательные упражнения - совокупность двигательных действий, составляющих предмет спортивной специализации и выполняющихся в полном соответствии с правилами соревнований. Специально-подготовительные упражнения, элементы соревновательных действий в движении, сходных по форме и характеру проявляемых способностей с соревновательными действиями. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения (упражнения, служащие средствами, направленными на воспитание физических качеств). Их краткая характеристика.

Характеристика упражнений, применяемых для обучения и совершенствования двигательных навыков. Специфическая классификация упражнений в волейболе (подготовительные, подводящие и специальные упражнения). Анализ основных разновидностей упражнений, применяемых в волейболе.

Тема 26. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО УПРАВЛЕНИЮ ГРУППОЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Совершенствование знаний, умений и навыков организации занимающихся на занятиях волейболом в группах разного возраста, пола,

уровня спортивной квалификации в различных учреждениях образования. Особенности и отличительные черты организации занимающихся.

Приобретение знаний, умений и навыков рассказа, показа, объяснения в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств. Методика исправления ошибок.

Тема 26.1. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, УПРАЖНЕНИЙ В ХОДЬБЕ И БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

подача строевых команд к построению и перестроению группы занимающихся. Организация занимающихся при проведении упражнений в ходьбе и беговых упражнений. Значение терминологической грамотности подачи команд. Организационно-методические указания при проведении строевых упражнений и упражнений в ходьбе и в беге.

Тема 26.2. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Принципы подбора и проведения общеразвивающих упражнений с разным контингентом занимающихся на месте и в движении. Проведение общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, гантели и др.) и без них. Управление группой занимающихся: распоряжения, команды, указания, замечания.

Тема 27. УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Способы организации учебно-воспитательного процесса в физическом воспитании: урочные (урок физической культуры, спортивно-тренировочное занятие) и неурочные (утренняя гимнастика, физкультминутка, соревновательные формы занятий).

Характеристика урока по волейболу как основной формы организации занимающихся волейболом. Особенности структуры и содержания урока, решаемых задач. Формы организации занимающихся на уроке по волейболу. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке.

Контроль и оценка эффективности организации занимающихся на уроке.

Тема 28. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТУ

Воспитание специальных физических качеств как важное условие успешного освоения технико-тактического арсенала волейболистов и поддержания высокой надежности игровых навыков в процессе

соревновательной деятельности, а также фундамент для формирования профессиональных умений тренера по волейболу.

Тема 28.1. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Анализ особенностей подготовительных упражнений для развития скоростных способностей у волейболистов. Подбор и проведение комплекса упражнений, направленных на воспитание скоростных способностей волейболистов с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Анализ проведения комплексов упражнений способствующих воспитанию скоростных способностей.

Тема 28.2. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Анализ специфики содержания подготовительных упражнений для развития динамической силы и методики их проведения. Подбор и проведение комплекса упражнений, направленных на воспитание динамической силы волейболистов с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Анализ проведения комплексов упражнений, способствующих воспитанию силовых способностей.

Тема 28.3. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Анализ специфики содержания подготовительных упражнений для развития специальной гибкости у волейболистов. Подбор и проведение комплекса упражнений, направленных на воспитание специальной гибкости волейболистов с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Анализ проведения комплексов упражнений способствующих воспитанию гибкости.

Тема 28.4. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Анализ специфики содержания подготовительных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов. Подбор и проведение комплекса упражнений, направленных на воспитание скоростно-

силовых способностей (применительно к ударным движениям) с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Анализ проведения комплексов упражнений способствующих воспитанию прыгучести у волейболистов.

Тема 28.5. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНОЙ И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Анализ специфики содержания подготовительных упражнений для воспитания специальной скоростной и прыжковой выносливости. Подбор и проведение комплекса упражнений, направленных на воспитание скоростной выносливости с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Подбор и проведение комплекса упражнений, направленных на воспитание прыжковой выносливости. Анализ проведения комплексов упражнений, способствующих воспитанию прыжковой и скоростной выносливости у волейболистов.

Тема 29. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ВОЛЕЙБОЛА

Методические приемы обучения и совершенствования технических приемов волейбола. Эталонная демонстрация выполнения технических приемов. Организация занимающихся на занятиях, направленных на обучение и совершенствование технической подготовленности волейболистов.

Тема 29.1. ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА

Основные средства обучения двигательным навыкам. Характеристика особенностей подводящих упражнений: определение понятия, направленность, использование в учебно-тренировочном процессе.

Тема 29.2. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Подбор и проведение комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике передачи двумя руками сверху. Анализ комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения передаче мяча двумя руками сверху.

Тема 29.3. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧЕ МЯЧА

Подбор и проведение комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике нижней прямой подачи мяча. Анализ комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике нижней прямой подачи мяча.

Подбор и проведение комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике верхней прямой подачи мяча. Анализ комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике верхней прямой подачи мяча.

Подбор и проведение комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике верхней и нижней боковых подач мяча.

Тема 29.4. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМУ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Подбор и проведение комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике передачи мяча двумя руками снизу. Анализ комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике передачи мяча двумя руками снизу.

Тема 29.5. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ

Подбор и проведение комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике нападающего удара. Анализ комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике нападающего удара.

Тема 29.6. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БЛОКИРОВАНИЮ

Подбор и проведение комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике блокирования. Анализ комплекса подводящих упражнений, используемых для обучения технике блокирования.

Тема 30. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Характеристика особенностей специальных упражнений (назначение, определение, примеры). Специальные упражнения для совершенствования технического мастерства юных волейболистов. Специальные упражнения для совершенствования технического мастерства волейболистов высших спортивных разрядов. Методические приемы совершенствования сложных и редко используемых технических приемов волейбола.

Тема 31. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ И В НАПАДЕНИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тактическая подготовка волейболистов. Функции игроков в зонах. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Групповые и командные тактические взаимодействия в нападении и в защите. Методика обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите и в нападении у юных волейболистов (последовательность, дозировка, методические приемы). Совершенствование тактических взаимодействий в нападении и в защите у квалифицированных волейболистов.

Тема 32. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Анализ содержания и методики проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия с волейболистами разной спортивной квалификации. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия по волейболу со спортсменами разной спортивной квалификации.

Тема 33. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНОВ - КОНСПЕКТОВ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Составление планов-конспектов учебно-тренировочного занятия с разной тематической направленностью для юных волейболистов. Проведение тематического занятия для юных волейболистов. Анализ содержания и методика проведения учебно-тренировочного занятия по волейболу с юными волейболистами. Составление планов-конспектов учебно-тренировочного занятия с разной тематической направленностью для волейболистов второго разряда. Анализ содержания и методика проведения учебно-тренировочного занятия по волейболу с волейболистами второго спортивного разряда. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении комплексного учебно-тренировочного занятия для волейболистов высокой квалификации. Анализ содержания и методика проведения комплексного учебно-тренировочного занятия для волейболистов высокой квалификации. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении тематического учебно-тренировочного занятия для волейболистов высокой квалификации. Проведение студентами тематического учебно-тренировочного занятия. Совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий, характерных для этапа спортивного совершенствования.

Тема 34. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ КАК ВАЖНЫЕ ЗВЕНЬЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Характеристика планирования и контроля как важных процессов управления подготовкой волейболистов: определение понятий, характеристика содержания, характеристика документов планирования. Контроль уровня подготовленности волейболистов разной спортивной квалификации.

Тема 34.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В РАЗРАБОТКЕ ПЛАНИРУЮЩЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ НА ГОД ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке плана-графика учебно-тренировочной работы волейболистов на год в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ), группах спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Тема 34.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В РАЗРАБОТКЕ ПЛАНИРУЮЩЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ НА МЕСЯЦ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Анализ формы и содержания рабочего плана учебно-тренировочной работы волейболистов на месяц (разные группы подготовки). Совершенствование навыков составления планов на месяц в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ), группах спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Тема 34.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В РАЗРАБОТКЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПЛАНОВ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ (ЧЕТЫРЕХЛЕТИЕ)

Анализ формы и содержания перспективного плана подготовки команды и одного волейболиста на олимпийский цикл.

Тема 34.4. ПРИОБРЕТЕНИЕ НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Определение понятий: «контрольный норматив», «контрольное испытание», «тест». Требования к тестам, предъявляемые теорией тестов (стандартность, надежность, информативность, наличие системы оценок).

Педагогический контроль за уровнем специальной физической подготовленности волейболистов. Контрольные нормативы для оценки специальной физической подготовленности волейболистов разного уровня подготовленности. Модельные характеристики волейболистов разного возраста и уровня спортивной квалификации. Педагогический контроль за уровнем технико-тактической подготовленности волейболистов. Контрольные нормативы для оценки технико-тактической подготовленности волейболистов разного уровня подготовленности. Педагогический контроль за результативностью и эффективностью соревновательной деятельности волейболистов.

Раздел V. СПОРТИВНО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Тема 35. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Анализ специфики занятий, направленных на совершенствование физической подготовленности спортсменов. Основы построения занятий, направленных на воспитание физических качеств. Основные принципы подбора и проведения упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, возраста и выполняемых функций в команде.

Сдача контрольных нормативов.

Тема 36. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Демонстрация и объяснение основных технических приемов волейбола (передачи мяча двумя руками сверху, верхней прямой подачи, ударного движения и др.) преподавателем. Учебно-тренировочные занятия по овладению образцовым выполнением основных технических приемов волейбола. Выполнение основных технических приемов волейбола студентами на оценку. Сдача практических нормативов.

Тактическая подготовка. Совершенствования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий волейболистов в нападении и в защите. Интегральная подготовка волейболистов.

Раздел VI. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА

Тема 37. ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ И НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС

Основные тенденции в развитии современной науки. Изменение в методологии научно-исследовательской деятельности – фундаментальность проводимых исследований, переход от узкой проблематики к решению широких прикладных проблем. Физическая культура и спорт, и научно-технический прогресс. Широкое использование в сфере физической культуры и спорта инновационных научных разработок. Использование глобальной телекоммуникационной сети.

Тема 38. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. ВИДЫ НАУЧНЫХ РАБОТ

Этапы развития научных основ советской теории спорта. Характеристика направленности научно-спортивной литературы первого этапа (20–е годы двадцатого века) – широкая экстраполяция из физиологии, гигиены, педагогики и других смежных отраслей научного знания; второго этапа (30 – 40 – е годы двадцатого века) – широкая разработка вопросов обучения и тренировки; послевоенного этапа - формируются научные основы в отдельных видах спорта; четвертого этапа, который длится с середины 80 – х годов двадцатого века и до настоящего времени – фундаментальность решаемой проблематики при некотором сужении фронта исследовательских работ.

Тема 39. ОСНОВЫ РАБОТЫ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Изучение методики работы с литературой. Работа с каталогами (алфавитным, систематическим и предметным, каталоги периодических изданий). Изучение способов чтения. Анализ документальных и архивных материалов. Использование в работе средств глобальной телекоммуникационной сети Интернета.

Тема 40. ТРЕБОВАНИЯ К НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИМ РАБОТАМ СТУДЕНТОВ (ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДМЕТА И ОБЪЕКТА ИССЛЕДОВАНИЙ, АКТУАЛЬНОСТИ, НАУЧНОЙ НОВИЗНЫ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ЗНАЧИМОСТИ)

Основные требования, предъявляемые к выпускным работам студентов. Планирование работы. Выбор темы исследования. Общая характеристика работы сквозь призму определения таких понятий, как: проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, научная гипотеза, цель и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость исследования. Выбор методов исследования.

Тема 41. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования в сфере физической культуры и спорта: метод наблюдения (виды наблюдений, организация наблюдений), метод сбора мнений (беседа, интервью, анкетирование), контрольные испытания, экспертное оценивание, хронометрирование, педагогический эксперимент (виды педагогических экспериментов, методика проведения эксперимента), математико-статистические методы обработки полученных результатов. Основы технологии проведения исследований.

Тема 42. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Изучение основных понятий к общей характеристике научно-исследовательской работы (проблема, тема и т.д.). Структура курсовой работы (титульный лист, оглавление, введение, общая характеристика работы, основная часть в виде глав, заключение, библиографический список, приложения).

Тема 43. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Отличительные особенности организации научно-исследовательской деятельности в волейболе. Условия проведения исследований. Естественный, модельный и лабораторные эксперименты. Специфические особенности подбора общих и частных методов исследований. Теоретические предпосылки к требованиям по проведению научных исследований в волейболе. Осуществление выбора темы дипломной работы. Актуальность, как один из важнейших критериев правильности выбора темы. Признаки актуальности (общий интерес к проблеме со стороны ученых, педагогов, тренеров; наличие потребности практики обучения, воспитания и спортивной тренировки в разработке вопроса на данном этапе; необходимость разработки темы в связи с местными климатическими и другими условиями). Наличие соответствующей материальной базы для успешного проведения научного исследования. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по волейболу, виды получаемой информации, ее обработка. Частные методики исследований в волейболе.

Тема 44. МЕТОДЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Практическое ознакомление с основными педагогическими методами исследования в волейболе (анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение: непосредственное, опосредованное, открытое, закрытое; беседа, интервью, анкетирование; контрольные испытания, тесты, теория тестов; экспертное оценивание; хронометрирование; педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки результатов педагогического эксперимента).

Тема 45. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ (ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, А ТАКЖЕ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Методы исследования отдельных компонентов спортивной деятельности волейболистов (физического состояния и физической подготовленности волейболистов, технической подготовленности волейболистов, тактической подготовленности, психологической подготовленности волейболистов, результативности и эффективности соревновательной деятельности волейболистов.

Практическое ознакомление с методами исследований отдельных компонентов подготовленности волейболистов и соревновательной деятельности.

Тема 46. ПРИМЕНЕНИЕ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе.

Практическое применение современных технологий в научных исследованиях по волейболу. Устройства и методика применения научной аппаратуры в научных исследованиях по волейболу. Характеристика основ конструкций, параметров и технология их использования.

Практическое ознакомление с современной аппаратурой и компьютерными программами, используемыми: для оценки физического состояния и физической подготовленности волейболистов; для оценки техники волейбола и технической подготовленности волейболистов; для оценки тактики волейбола и тактической подготовленности волейболистов; для оценки психологических возможностей и психологического состояния волейболистов; для оценки результативности и эффективности соревновательной деятельности.

Тема 47. МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ, И ИХ ЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Практическое ознакомление с методами математической обработки результатов. Основные виды измерительных шкал (наименований, порядка, отношений, интервальная шкала). Способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами (t-критерий Стьюдента, T-критерий Уайта, хи-квадрат). Определение меры связи между явлениями (коэффициент корреляции при оценке качественных признаков, коэффициент ранговой корреляции, коэффициент корреляции при количественных

измерениях). Определение меры центральной тенденции (определение моды, медианы).

Тема 48. МЕТОДИКА ФОРМУЛИРОВКИ ВЫВОДОВ И ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ К ЗАВЕРШЕННОЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ (КУРСОВОЙ) РАБОТЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Практическое применение методики формулирования выводов и практических рекомендаций в завершенной научно-методической работе. Ознакомление с процедурой написания выводов в конкретной работе и практических рекомендаций.

Тема 49. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ БИБЛИОГРАФИЧЕСКОГО СПИСКА

Библиографическое описание литературного источника и его аннотация (сведения об авторстве и выходные данные). Формирование списка использованных источников в соответствии с предлагаемыми современными требованиями. Оформление библиографических ссылок (внутритекстовые, подстрочные).

Тема 50. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к оформлению исследовательской работы студентов. Правила оформления текстового, табличного, иллюстрированного материалов. Библиографического описания используемой литературы.

Тема 51. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ (КОМПЬЮТЕРНЫХ) ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОФОРМЛЕНИЯ МАТЕРИАЛОВ КУРСОВОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Практическое ознакомление с компьютерным оформлением выполненной научно-исследовательской работы, с учетом требований к ее оформлению. Оформление иллюстраций к докладу в виде схем, таблиц, рисунков, диаграмм, видеофильмов.

Тема 52. ТЕХНОЛОГИЯ ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Технология внедрения результатов выполненной научно-исследовательской работы в практику, т.е. признание полезности и значимости в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности. Формы внедрения (научные издания, учебные издания, официальные документы, акты внедрения, открытия, изобретения, рационализаторские предложения, выступления на научных конференциях, результаты участия в конкурсах, семинарах, смотрах, фестивалях и т.д.).

Тема 53. ПОДГОТОВКА ДОКЛАДА И СОЗДАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ К ЗАЩИТЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Практическое ознакомление с методикой написания доклада к защите курсовой работы и методикой подготовки компьютерной презентации. Подготовка к защите и защита работы.

Раздел VII. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тема 54. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СООРУЖЕНИЯ И КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям техническими комиссиями Международной федерации волейбола и Белорусской федерацией волейбола для тренировочных занятий и проведения спортивных соревнований разного уровня по волейболу.

Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, инвентарь, покрытие, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.).

Техническая эксплуатация (технологии, инструменты и механизмы) специализированных спортивных комплексов. Основные методы, специфика и периодичность ремонта.

Тема 55. ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ И РЕМОНТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

Табель основного и вспомогательного спортивного инвентаря. Тренажеры и технические устройства, используемые для тренировки волейболистов для физической, технико-тактической, психической и теоретической подготовки. Варианты размещения и крепления, изготовление. Правила эксплуатации и ремонта оборудования.

Тема 56. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ С УЧЕТОМ КОНСТРУКТИВНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

Спортивно-технические требования правил соревнований к спортивным сооружениям. Оснащение судейским, осветительным, измерительными оборудованием и современными компьютерными технологиями и другим оборудованием. Проведение соревнований по волейболу с учетом всех требований Международной федерации волейбола и правил игры в волейбол.

Тема 57. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Цель и задачи спортивных сборов для волейбольных команд. Виды сборов и их финансирование. Оптимальная продолжительность сборов. Составление учебного плана, индивидуальных планов на каждого спортсмена, расписание занятий и распорядок дня. Особенности питания и медицинского и медикаментозного обеспечения сборов. Обязанности тренерского штаба и медицинского персонала на спортивных сборах. Психологическая и воспитательная работа с участниками сборов

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов (СРС) является неотъемлемой составляющей образовательного процесса. Основными ее задачами являются:

- развитие профессиональных компетенций;
- формирование готовности к профессиональному самообразованию;
- углубление и систематизация знаний, умений и навыков студентов;
- формирование интереса к познавательной деятельности;
- освоение способов познавательной деятельности;
- стимулирование личностного и интеллектуального саморазвития творческого отношения к деятельности, развитие гражданской ответственности.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выделяются два уровня самостоятельной работы студентов:

- аудиторная СРС (самостоятельная работа студентов под контролем преподавателя);
- внеаудиторная СРС (собственно самостоятельная работа).

Аудиторная СРС является составной частью учебных занятий. Выбор ее содержания и формы определяются целью учебного занятия, степенью подготовленности студентов, уровнем материальной оснащенности и т.д.

Внеаудиторные виды СРС включают подготовку к аудиторным занятиям, выполнение курсовых работ, подготовку к сдаче зачетов и экзаменов и др. СРС во внеаудиторное время предусматривает работу в библиотеках, в учебно-исследовательских лабораториях, методических кабинетах, студенческих научных кружках, участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и т.д.

Особым видом внеаудиторной СРС является управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) – организованная преподавателем целенаправленная самостоятельная деятельность студентов по системному

освоению личностно и профессионально значимых знаний, умений и навыков, способов их получения и предъявления.

УСРС по учебным дисциплинам планируется за счет часов, предусмотренных графиком учебного процесса, рабочими учебными планами и программами. Решение о переносе части аудиторных часов по дисциплине на УСРС принимается при разработке рабочих учебных программ на соответствующий учебный год.

Процентное соотношение часов УСРС к аудиторным часам определяется в зависимости от научно-методического и материально-технического обеспечения педагогического процесса, степени владения преподавателями новыми образовательными технологиями, в том числе современными методами контроля и оценки знаний и компетенций студентов и др.

В рабочем варианте учебной программе учреждения высшего образования дисциплины вводится раздел «УСРС». В этот раздел включаются:

а) темы, которые переводятся из общего объема часов аудиторной работы;

б) перечень и формы заданий, которые выполняются студентами самостоятельно и сроки их выполнения;

в) специальные формы контроля.

Основными формами УСРС являются:

- изучение специальной литературы;
- написание тематических докладов, рефератов и т.д.;
- выполнение контрольных работ;
- работа в библиотеке, архиве, музее и др.

Формы контроля и оценки промежуточных и итоговых результатов УСРС по дисциплине определяются кафедрой. Контроль УСРС осуществляется в определенные кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях, но он не заменяет предусмотренные учебным планом итоговые формы контроля (зачет и экзамен) по дисциплине.

Преподаватели, контролирующие УСРС, составляют и утверждают на кафедре в начале семестра график консультаций и сроки выполнения предусмотренных контрольных мероприятий (в соответствии с рабочим вариантом учебной программы учреждения высшего образования).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Правила игры и методика судейства в волейболе.
2. Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.
3. Принципы физического воспитания и их реализация в процессе обучения волейболу.
4. Подвижные игры как средство воспитания физических качеств и как средство начального обучения технико-тактическим приемам волейбола.
5. Воспитание физических качеств и двигательных способностей как базовой основы для овладения техникой волейбола.
6. Методы и средства обучения в волейболе.

7. Техника игры как предмет начального обучения в волейболе.
8. Применение технических средств в обучении волейболистов.
9. Организационно-методические указания при проведении учебно-тренировочных занятий с начинающими волейболистами.
10. Тактика игры как предмет обучения в волейболе.
11. Общие методические положения и принципы спортивной тренировки и их реализация в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта.
12. Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса подготовки в спортивных школах по волейболу.
13. Методика отбора в процессе многолетней подготовки волейболистов.
14. Взаимосвязь видов подготовки в тренировочном процессе волейболистов (теоретической, психической, физической, технико-тактической и интегральной).
15. Техника и тактика игры как предмет совершенствования мастерства волейболистов разной спортивной квалификации.
16. Управление процессом спортивного совершенствования волейболистов.
17. Подготовка команды к соревнованиям. Управление командой в процессе соревнований.
18. Организация соревнований и методика судейства в волейболе.
19. Упражнение – как основное средство воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков волейболистов.
20. Формирование умений и навыков по управлению группой занимающихся на занятиях волейболом.
21. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения строевых упражнений, упражнений в ходьбе и беговых упражнений.
22. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений и упражнений общего воздействия на месте и в движении.
23. Урок как основная форма организации занимающихся волейболом.
24. Формирование умений и навыков воспитания физических качеств, необходимых волейболисту.
25. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения упражнений для воспитания скоростных способностей волейболистов.
26. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания динамической силы волейболистов.
27. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания специальной гибкости волейболистов.

28. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов.
29. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания специальной скоростной и прыжковой выносливости волейболистов.
30. Формирование умений и навыков обучения и совершенствования технических приемов волейбола.
31. Подводящие упражнения как основные средства обучения технике волейбола.
32. Приобретение и совершенствование навыков и умений проведения подводящих упражнений для обучения передаче мяча двумя руками сверху.
33. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения верхних и нижних прямых и боковых подач.
34. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения приему мяча двумя руками снизу.
35. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения нападающему удару.
36. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения блокированию.
37. Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов разной спортивной квалификации.
38. Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите в нападении волейболистов разной спортивной квалификации.
39. Формирование умений и навыков проведения частей урока и учебно-тренировочного занятия.
40. Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов разнонаправленных учебно-тренировочных занятий для волейболистов разного уровня подготовленности.
41. Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в волейболе.
42. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планов-графиков работы на год для волейболистов разной спортивной квалификации.
43. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке рабочих планов учебной работы на месяц для волейболистов разной спортивной квалификации.
44. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке перспективных планов подготовки волейболистов на олимпийский цикл (четырёхлетие).

45. Приобретение навыков проведения педагогического контроля уровня подготовленности волейболистов разной спортивной квалификации.
46. Совершенствование физической подготовленности волейболистов.
47. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов.
48. Основы работы с литературой.
49. Методы исследования отдельных компонентов спортивной деятельности в волейболе (физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, а также их соревновательной деятельности).
50. Применение в научных исследованиях по волейболу современных информационных технологий.
51. Методы математической статистики, применяемые для обработки полученных результатов исследования и их логическая интерпретация.
52. Методика формулировки выводов и практических рекомендаций к завершённой научно-исследовательской (курсовой) работе по волейболу.
53. Требования к оформлению библиографического списка.
54. Требования к оформлению курсовой работы.
55. Методика использования современных (компьютерных) технологий в процессе оформления ранее подготовленных предварительных материалов курсовой работы (набор текста, оформление таблиц и графиков, подготовка презентации).
56. Технология внедрения результатов проведенного исследования по волейболу в практику учебно-тренировочного процесса: виды внедрения, технология внедрения (оформление соответствующих актов).
57. Подготовка доклада и иллюстраций или создание компьютерной презентации к защите выполненной научно-исследовательской работы. Подготовка и защита курсовой работы.
58. Специализированные сооружения и комплексы для проведения тренировок и соревнований по волейболу.
59. Техническая эксплуатация и ремонт специализированного инвентаря и оборудования спортивных сооружений
60. Организация и проведение соревнований по волейболу с учетом конструктивных особенностей спортивных сооружений
61. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Волейбол как средство физического воспитания и как престижный вид спорта.
2. Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в республике Беларусь (итоги спортивного года).
3. История развития и современное состояние волейбола в мире и в Республике Беларусь.
4. Правила игры и методика судейства в волейболе.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках и учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

6. Принципы физического воспитания и их реализация в процессе обучения волейболу.
7. Воспитание физических качеств и двигательных способностей как базовой основы для овладения техникой волейбола.
8. Методы и средства обучения в волейболе.
9. Техника игры как предмет начального обучения в волейболе.
10. Применение технических средств в обучении волейболистов.
11. Организационно-методические указания при проведении учебно-тренировочных занятий с начинающими волейболистами.
12. Тактика игры как предмет обучения в волейболе.
13. Общие методические положения и принципы спортивной тренировки и их реализация в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта.
14. Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса подготовки в спортивных школах по волейболу.
15. Методика отбора в процессе многолетней подготовки волейболистов.
16. Взаимосвязь видов подготовки в тренировочном процессе волейболистов (теоретической, психической, физической, технико-тактической и интегральной).
17. Техника и тактика игры как предмет совершенствования мастерства волейболистов разной спортивной квалификации.
18. Управление процессом спортивного совершенствования волейболистов.
19. Подготовка команды к соревнованиям. Управление командой в процессе соревнований.
20. Организация соревнований и методика судейства в волейболе.
21. Особенности психолого-педагогической деятельности тренера-преподавателя по волейболу.
22. Упражнение – как основное средство воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков волейболистов.
23. Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов разной спортивной квалификации.
24. Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите в нападении волейболистов разной спортивной квалификации.
25. Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов разнонаправленных учебно-тренировочных занятий для волейболистов разного уровня подготовленности.
26. Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в волейболе.
27. Основные тенденции в развитии современной науки. Физическая культура и спорт, и научно-технический прогресс.
28. Фундаментальные и прикладные исследования. Виды научных работ.

29. Требования к научно-исследовательским работам (определение предмета и объекта исследований, актуальности, научной новизны, теоретической и практической значимости).

30. Общее представление о технологии проведения научного исследования.

31. Методы исследования отдельных компонентов спортивной деятельности в волейболе (физической, технической, тактической и психической подготовленности спортсменов, а также их соревновательной деятельности).

32. Методы математической статистики, применяемые для обработки полученных результатов исследования и их логическая интерпретация.

КУРСОВАЯ РАБОТА

Курсовая работа выполняется с целью приобщения студента к научно-исследовательской работе, формирования у него умений пользоваться научно-методической литературой, анализа и обобщения передового педагогического опыта, ведения экспериментальных исследований, защиты выдвинутых положений, разработки рекомендаций для их внедрения в практику работы преподавателя-тренера по волейболу.

Курсовая работа представляется в печатном виде (до 50 страниц), защита ее основных положений осуществляется в форме доклада в 8-м семестре. Количество часов на выполнение – 40.

Темой курсовой работы может быть любой актуальный для теории и практики волейбола вопрос.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Экспериментальная педагогическая оценка общей и специальной физической подготовленности волейболистов разного пола, возраста и спортивной квалификации.

2. Экспериментальная педагогическая оценка технической подготовленности в волейболистов разного пола, возраста и спортивной квалификации.

3. Педагогические наблюдения соревновательной деятельности волейболистов разного пола, возраста и спортивной квалификации и оценка этой деятельности.

4. Методы и средства физической, технико-тактической подготовки волейболистов на разных стадиях и этапах их многолетней тренировки.

5. Показатели объема техники и ее эффективности в соревновательной деятельности волейболистов высшей спортивной квалификации.

6. Технические средства обучения и тренажеры как средства обучения и совершенствования подготовленности волейболистов.

7. Обоснование применения нетрадиционных средств подготовки в тренировочном процессе волейболистов.

8. Использование психологических методов диагностики и управления состояниями спортсменов в волейболе.

9. Использование многообразия автоматизированных технических средств обучения и тренировки в процессе подготовки волейболистов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ

1. Волейбольная сетка с антеннами.
2. Мячи волейбольные, набивные, теннисные, скакалки, гимнастические маты, резиновые жгуты.
3. Макет волейбольной площадки с магнитными фишками.
4. Учебные плакаты и схемы.
5. DVD-проигрыватель, телевизор, компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ

1. Презентация «Классификация техники волейбола».
2. Презентация «Классификация тактики волейбола».
3. Презентация «Педагогический контроль специальной физической подготовленности квалифицированных волейболистов».
4. Презентация «Планирование и контроль как составные части процесса управления подготовкой волейболистов».
5. Презентация «Методологические основы отбора в волейболе».
6. Презентация «Тренажеры и технические устройства в тренировочной деятельности волейболистов».
7. Видеофильм «Технические приемы игры в волейбол».
8. Видеофильм «Больше чем золото».
9. Видеофильм «Методика обучения техническим приемам начинающих волейболистов».

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения предполагает использование общепедагогических методов, методов теории и методики физического воспитания, а также частных методов, используемых в теории и практике волейбола.

В соответствии со структурой деятельности предпочтение отдается следующим группам методов:

Группа 1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание; наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод; практические: физические упражнения, учебная практика; работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, тезирование, цитирование, аннотирование.

Программой предусмотрена самостоятельная работа студента и работа под руководством преподавателя для освоения, как теоретических знаний, так и практических умений и навыков.

Группа 2. Методы стимулирования учебной деятельности: методы формирования познавательного интереса (познавательные игры, учебные дискуссии, создание ситуаций успеха в учении); методы стимулирования долга и ответственности в учении (предъявление учебных требований, поощрение и порицание);

Группа 3. Методы контроля и самоконтроля: устного контроля и самоконтроля (индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены); письменного контроля и самоконтроля (контрольные письменные работы, письменный самоконтроль); методы практического контроля (контрольные работы, компьютерный контроль).

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения дисциплины, занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта. Технологии обучения в рамках дисциплины «Теория и методика подготовки в избранном виде спорта» основаны на использовании современных педагогических концепций как фактора повышения эффективности преподавания. Исходя из требований компетентностного подхода, в преподавании дисциплины наиболее эффективными являются предметно и личностно ориентированные, коммуникативные и игровые технологии, технологии проблемного, проблемно – деятельностного обучения. В качестве активных методов обучения используются анализ реальных ситуаций и решение профессиональных ситуационных задач.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
2. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
3. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
5. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
6. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
7. Волейбол: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, НИИФКиС РБ; разработ., Э.А. Сергеевым. – Минск: НИИФКиСРБ, 2003. – 104 с.
8. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.

9. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
10. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
11. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
12. История развития волейбола в Республике Беларусь: учебное пособие по курсу специализации / В.Я. Ивановский, Э.К. Ахмеров. – Минск: АФВиС РБ, 1997. – 38 с.
13. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: учеб.-метод. пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 51с.
14. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.
15. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с. Ширяев, И.А. Волейбол: учебное пособие / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров. – Минск: БГУ, 2005. – 143 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

16. Ахмеров, Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас. – Минск: «Народная асвета», 1981. – 72 с.
17. Беляев, А.В. Методика обучения техническим приемам волейбола и ее совершенствование / А.В. Беляев. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
18. Волейбол: энциклопедия / Сост.: В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – Томск: «Компания Янсон», 2001. – 318 с.
19. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.
20. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Выш.школа, 1985. – 256 с.
21. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
22. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 96 с.
23. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
24. Пименов, М.П. Волейбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. – Киев: Киевская нотная фабрика, 1991. – 196 с.

25. Спортивные игры (общий курс): учебное пособие для студентов АФВиС РБ / Под ред. А.И. Бондаря и Э.К. Ахмерова. – Минск: АФВиС РБ, 1996. – 114 с.

26. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков, В.М. Клевенко, А.А. Новиков; общ. ред. В.М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 184 с.

27. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.

28. Совершенствование защитных действий квалифицированных волейболистов: Учеб.-метод. пособие / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц; БГУФК. – Минск: БГУФК, 2004. – 43 с.

29. Спортивные игры: Техника, тактика, тактика обучения: Учеб. для студ. высших пед. учебн. Заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

30. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. декана СГФ СИиЕ

Н.В. Иванова

17.06.14
Регистрационный № УД-07-01/521/р.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по волейболу)»

Спортивно-педагогический факультет спортивных игр и единоборств
Кафедра спортивных игр

Курс 1
Семестры 1,2
Форма получения
высшего образования – очная
Лекции 26 (часа)
Семинарские
занятия 18 (часа)
Практические
занятия 96 (часа)
Управляемая самостоятельная
работа 14 (часов)
Всего аудиторных часов
по дисциплине 154 (часов)
Зачет 1 (семестр)
Экзамен 2 (семестр)
Всего часов 154 (часов)

Курс 1
Семестры 1,2
Форма получения
высшего образования – заочная
Лекции 2 (часа)
Семинарские
занятия 8 (часа)
Практические
занятия 10 (часа)
Самостоятельная
работа 32 (часов)
Зачет 2 (семестр)
Курс 2
Семестры 3,4
Форма получения
высшего образования – заочная
Лекции 2 (часа)
Практические
занятия 16 (часа)
Семинарские
занятия 2 (часа)
Самостоятельная
работа 82 (часов)
Всего часов
Экзамен 4 (семестр)
Зачет 3 (семестр)
Всего часов 154 (часов)

Составила Т.А. Куц, ст. преподаватель

Минск 2014

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по волейболу)», утвержденной 03.06.2014 г. регистрационный № ТД - 57/баз.

СОСТАВИТЕЛИ:

Т.А. Куц, старший преподаватель кафедры спортивных игр УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивных игр

Протокол № 1 от 04.06 2014

Заведующий кафедрой

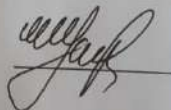


А.Г. Мовсесов

Одобрена и рекомендована к утверждению методической комиссией спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств БГУФК

Протокол № 12 от 18.06 2014

Председатель комиссии



Н.В. Иванова

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
Раздел I. Общие основы теории волейбола	28	12	6	10
Тема 1. Структура и содержание учебной дисциплины	2	2		
Тема 2. Волейбол как средство физического воспитания и как престижный вид спорта	4	2		2
Тема 3. Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в Республике Беларусь (итоги спортивного года)	4	2		2
Тема 4. История развития и современное состояние волейбола в мире и в Республике Беларусь	4	2		2
Тема 5. Правила игры и методика судейства в волейболе	6	2	2	2
Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках и учебно-тренировочных занятиях волейболом	8	2	4	2
Раздел II. Теория и методика обучения	52	10	38	4
Тема 7. Основные понятия, связанные с обучением в волейболе	2	2		
Тема 8. Принципы физического воспитания и их реализация в процессе обучения волейболу	8	2	4	2
Тема 9. Подвижные игры как средство воспитания физических качеств и как средство начального обучения технико-тактическим приемам волейбола	12		12	
Тема 10. Воспитание физических качеств и двигательных способностей как базовой основы для овладения техникой волейбола	22	4	16	2

Тема 11. Методы и средства обучения в волейболе	8	2	6	
Раздел IV. Методика преподавания	44	4	36	4
1	2	3	4	5
Тема 24. Особенности психолого-педагогической деятельности тренера по волейболу	4	2		2
Тема 25. Упражнение как основное средство воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков волейболистов	12	2	8	2
Тема 26. Формирование умений и навыков по управлению группой занимающихся на занятиях волейболом	6		6	
Тема 26.1. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения строевых упражнений, упражнений в ходьбе и беговых упражнений на занятиях волейболом	6		6	
Тема 26.2. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений и упражнений общего воздействия на месте и в движении на занятиях волейболом	12		12	
Тема 27. Урок как основная форма организации занимающихся волейболом	4		4	
Раздел V. Спортивно-педагогическое мастерство	30		30	
Тема 35. Совершенствование физической подготовленности волейболистов	10		10	
Тема 36. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов	20		20	
Итого	154	26	110	18

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, занятия: перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и литература)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинары	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	7	8	9	10
1	Общие основы теории волейбола (28 ч.)	12	4	10	2			
1.1	Структура и содержание дисциплины (2ч.)	2				Курс лекций		
1.2	Волейбол, как средство физического воспитания и как престижный вид спорта (4ч.)	2		2		Курс лекций	(1)	Опрос
1.3	Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в республике Беларусь (итоги спортивного года) (4ч.)	2		2		Курс лекций	(2) (7)	Опрос
1.4	История развития и современное состояние волейбола в мире и в Республике Беларусь (4 ч.)	2		2		-/-	(2)	Опрос
1.5	Правила игры и методика судейства (6 ч.)	2		2	2	Макет волейбольной площадки, бланки протоколов соревнований, мультим	(2) (4)	Опрос, составление положения о соревнованиях, реферат

						единый материал		
1.6	Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по волейболу(8ч.)	2	4	2		Курс лекций, методические пособия	(1) (4)	Опрос
2	Теория и методика обучения (52 ч.)	10	30	4	8			
2.1	Основные понятия, связанные с обучением в волейболе (2ч.)	2				Курс лекций, методические пособия	(2) (4) (9) (10) (13) (20)	
2.2	Принципы физического воспитания и их реализация в процессе обучения волейболу (8ч.) 2.2.1 Содержание общих принципов методики физического воспитания в процессе обучения волейболу 2.2.2 Реализация общих принципов методики физического воспитания в процессе обучения волейболу	2	2	2		Курс лекций, методические пособия	(2) (4) (9) (10) (13) (20)	Опрос
2.3	Подвижные игры как средство воспитания физических качеств и начального обучения волейболистов (12ч.)					Курс лекций,	(2) (4)	Карточки с подвижн

	2.3.1 Подвижные игры как средства воспитания физических качеств на этапе начального обучения волейболу		4		2	методические пособия	(9) (10) (13) (20)	ыми играми, проведение подвижных игр
	2.3.2 Подвижные игры как одно из средств обучения техническим элементам волейбола на начальном этапе подготовки		4		2			
2.4	Воспитание физических качеств и двигательных способностей как базовой основой для овладения техникой волейбола (22ч.) 2.4.1 Общие основы методики воспитания физических качеств волейболистов 2.4.2 Задачи, средства и методы воспитания общей физической подготовки спортсменов 2.4.3 Задачи, средства и методы воспитания специальных физических качеств волейболистов	4		2		Курс лекций, учебные и методические пособия, видеофильмы	(2) (4) (9) (10) (13) (20)	Опрос, составление комплексов упражнений и их проведение направленных на развитие общих и специальных физических качеств
2.5	Методы и средства обучения в волейболе (8ч.) 2.5.1 Классификация методов, применяемых для обучения в волейболе 2.5.2 Классификация средств, применяемых в тренировочном процессе юных волейболистов	2	2			Курс лекций, учебные и методические пособия	(2) (4) (9) (10) (13)	

						пособия, видеофильмы	(20)	
3	Методика преподавания (44ч.)	4	36	4				
	3.1 Особенности психолого-педагогической деятельности тренера по волейболу (4ч)	2		2		Курс лекций, методические пособия	(1) (2) (4) (5) (7) (12) (17) (18)	Опрос,
	3.2 Упражнение как основное средство воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков волейболистов (12ч)	2	8	2		Курс лекций, учебник и методические пособия		Опрос
	3.3 Формирование умений и навыков по управлению группой занимающихся на занятиях волейболом (6ч)		6			Курс лекций, учебник и методические пособия		
	3.4 Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения строевых упражнений, упражнений в ходьбе и беговых упражнений на занятиях волейболом (6ч)		6			Курс лекций, учебник и методические пособия		Оценка умения управлять группой занимающихся

						ские пособия	щихся при проведении строевых упражнений, упражнений в ходьбе и беговых упражнений
	3.5 Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений и упражнений общего воздействия на месте и в движении на занятиях волейболом (12 ч)		12			Курс лекций, учебник и методические пособия	Оценка умения управлять группой занимающихся проведения общеразвивающих упражнений и упражнений общего воздействия на месте и

								В движени и
	3.6 Урок как основная форма организации занимающихся волейболом (4ч)		4				Курс лекций, учебник и методические пособия	
4	Спортивно-педагогическое мастерство		26		4			
	4.1 Совершенствование физической подготовленности волейболистов		8		2		Курс лекций, учебник и методические пособия	составление комплексов упражнений и их проведение направленных на развитие физических качеств волейболистов
	4.2 Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов		18		2		Курс лекций, учебник и методические пособия, макет	составление комплексов упражнений и их проведение направле

							волейбол ной площадк и с фишкам и		нных на совершен ствовани е техничес ко кого мастерст ва волейбол истов
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (заочное отделение первый курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия: перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинары	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	7	8	9	10
1	Общие основы теории волейбола	2	2	4	20			
1.1	Структура и содержание дисциплины				2	Курс лекций		
1.2	Волейбол, как средство физического воспитания и как престижный вид спорта	2		2		Курс лекций	(1)	Опрос

1.3	Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в республике Беларусь (итоги спортивного года)				4	Курс лекций	(2) (7)	Опрос
1.4	История развития и современное состояние волейбола в мире и в Республике Беларусь				4	-/-	(2)	Опрос
1.5	Правила игры и методика судейства		2	2	2	Макет волейбольной площадки, бланки протоколов соревнований, мультимедийный материал	(2) (4)	Опрос, составление положения о соревнованиях, реферат
1.6	Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по волейболу				8	Курс лекций, методические пособия	(1) (4)	Опрос
2	Теория и методика обучения		6	4	32			
2.1	Основные понятия, связанные с обучением в волейболе				2	Курс лекций, методические пособия	(2) (4) (9) (10) (13) (20)	
2.2	Принципы физического воспитания и их реализация в процессе обучения волейболу						(2) (4)	Опрос
2.2.1	Содержание общих принципов методики физического воспитания в процессе обучения волейболу				6	Курс лекций, методические пособия	(9) (10)	

	2.2.2 Реализация общих принципов методики физического воспитания в процессе обучения волейболу				2		(13) (20)	
2.3	Подвижные игры как средство воспитания физических качеств и начального обучения волейболистов 2.3.1 Подвижные игры как средства воспитания физических качеств на этапе начального обучения волейболу 2.3.2 Подвижные игры как одно из средств обучения техническим элементам волейбола на начальном этапе подготовки		2	2	4	Курс лекций, методические пособия	(2) (4) (9) (10) (13) (20)	Карточки с подвижными играми, проведение подвижных игр
2.4	Воспитание физических качеств и двигательных способностей как базовой основой для овладения техникой волейбола 2.4.1 Общие основы методики воспитания физических качеств волейболистов		2	2	18	Курс лекций, учебные и методические пособия, видеофильмы	(2) (4) (9) (10) (13) (20)	Опрос, составление комплексов упражнений и их проведение направленных на развитие общих и специальных физических качеств

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (заочное отделение второй курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия: перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинары	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	7	8	9	10
2.5	Методы и средства обучения в волейболе	2	2	2	2	Курс лекций, учебные и методическ	(2) (4) (9)	



						ие пособия, видеофильмы	(10) (13) (20)	
3	Методика преподавания							
	3.1 Особенности психолого-педагогической деятельности тренера по волейболу				4	Курс лекций, методические пособия	(1) (2) (4) (5) (7) (12) (17) (18)	Опрос,
	3.2 Упражнение как основное средство воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков волейболистов		2		10	Курс лекций, учебники и методические пособия		Опрос
	3.3 Формирование умений и навыков по управлению группой занимающихся на занятиях волейболом		2		4	Курс лекций, учебники и методические пособия		
	3.4 Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения строевых упражнений, упражнений в ходьбе и беговых упражнений на занятиях волейболом		2		4	Курс лекций, учебники и методические пособия		Оценка умения управлять группой занимающихся при проведе

								нии строевых упражнений, упражнений в ходьбе и беговых упражнений
	3.5 Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений и упражнений общего воздействия на месте и в движении на занятиях волейболом		2		10	Курс лекций, учебники и методические пособия		Оценка умения управлять группой занимающихся проведения общеразвивающих упражнений и упражнений общего воздействия на месте и в движении

	3.6 Урок как основная форма организации занимающихся волейболом		2		2	Курс лекций, учебники и методические пособия		
4	Спортивно-педагогическое мастерство							
	4.1 Совершенствование физической подготовленности волейболистов		2		8	Курс лекций, учебники и методические пособия		составление комплексов упражнений и их проведение направленных на развитие физических качеств волейболистов
	4.2 Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов		2		18	Курс лекций, учебники и методические пособия, макет волейбольной площадки с фишками		составление комплексов упражнений и их проведение направленных на совершенствование технико-тактичес

									кого мастерст ва волейбол истов
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ
СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

<p>Название дисциплины, с которой требуется согласование</p>	<p>Кафедра, обеспечивающая изучение этой дисциплины</p>	<p>Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой дисциплине</p>	<p>Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)</p>
<p>Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта</p>	<p>Кафедра футбола и хоккея  В.И. Шукан</p>		<p>Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр</p> <p>Протокол от 04.06. 2014 г № 11</p> <p>Заведующий кафедрой  _____ А.Г. Мовсесов</p>

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

на 2015 / 2016 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.	Тема 3.2 Подвижные игры как одно из средств обучения техническим элементам волейбола на начальном этапе подготовки Количество часов, отведенных на управляемую самостоятельную работу студентов уменьшилось на 2 часа Увеличилось количество часов практических занятий на 2 часа	Рабочий план-график образовательного процесса на 2015/2016 учебный год
2.	Тема 2.4.3 Задачи, средства и методы воспитания специальных физических качеств волейболистов Количество часов, отведенных на управляемую самостоятельную работу студентов уменьшилось на 2 часа Увеличилось количество часов практических занятий на 2 часа	Рабочий план-график образовательного процесса на 2015/2016 учебный год
3.		

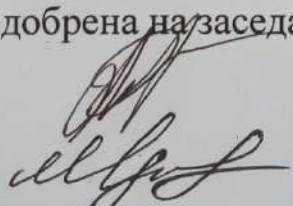
Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 12 от 03.06.2015)

И.о. зав. кафедрой

Э.А. Лапухина

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана факультета



Н.В. Иванова

Дополнения и изменения к учебной программе по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (тренерская работа по волейболу)» для студентов подготовительной группы здоровья 1 курса д.ф.п.о. и 1-2 курса з.ф.п.о. на 2016/2017 учебный год

<p>Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционально состояния физиологических систем.</p> <p>1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.</p> <p>Показаны физические упражнения: общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении <i>лежа на спине</i> для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.</p> <p>Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), динамические (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.</p> <p>Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление;</p>	<p>Результаты прохождения углубленного медицинского осмотра в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 1380 от 31.12.2010 «О совершенствовании организации медицинской помощи студентам и учащимся учреждений высшего, среднего, специального и профессионально-технического образования», Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 30 от 15.07.2014</p>
---	--

маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения. Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система).

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются укрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях *лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде. При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости. Студенты, имеющие заболевания мочеполовой нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера. При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза. **Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С

ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью. При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничивается упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15-20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др. При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с *отягощениями* в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекладывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп). При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза). Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от

локализации и тяжести повреждения органов движения. При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивных игр, протокол № 13 от 10.06.2016 г.

И.о. заведующий кафедрой



Э.А. Лапухина

УТВЕРЖДАЮ

Зам. декана СПФ СИиЕ



Н.В.Иванова

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ**
на 2017 / 2018 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.	Изменений и дополнений нет.	

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 07.06.2017)

Зав. кафедрой



Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ



Декана факультета

Е.В. Планида

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ**

на 2018 / 2019 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.	Изменений и дополнений нет	

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 06.06.2018)

Зав. кафедрой



Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ



Декана факультета

Е.В. Планида

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. декана СПФ СИиЕ
Иванова Н.В. Иванова

17.06.15
Регистрационный № УД-07-01/565/р.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ
СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по волейболу)»

Спортивно-педагогический факультет спортивных игр и единоборств
Кафедра спортивных игр

Курс 2
Семестры 3,4
Форма получения
высшего образования – очная
Лекции 24 (часа)
Семинарские
занятия 20 (часа)
Практические
занятия 92 (часа)
Управляемая самостоятельная
работа 12 (часов)
Всего аудиторных часов
по дисциплине 148 (часов)

Зачет 3,4 (семестр)
Экзамен 3 (семестр)

Всего часов 148 (часов)

Курс 3
Семестры 3,4
Форма получения
высшего образования – заочная
Лекции 4 (часа)
Семинарские
занятия 4 (часа)
Практические
занятия 46 (часа)
Самостоятельная
работа 94 (часов)
Всего аудиторных часов
по дисциплине 148 (часов)

Экзамен 5 (семестр)
Экзамен 6 (семестр)

Всего часов 148 (часов)

Составила Т.А. Куц. старший преподаватель

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по волейболу)», утвержденной 03.06.2014, регистрационный № УД -57/баз.

СОСТАВИТЕЛИ:

Т.А. Куц, старший преподаватель кафедры спортивных игр УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивных игр

Протокол № 12 от 03.06.2015

И.О. заведующего кафедрой

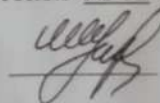


Э.А. Лапухина

Одобрена и рекомендована к утверждению методической комиссией спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств БГУФК

Протокол № 12 от 17.06.2015

Председатель комиссии



Н.В. Иванова

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
Раздел I. Общие основы теории волейбола	10	4	2	4
Тема 3. Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в Республике Беларусь (итоги спортивного года)	4	2		2
Тема 5. Правила игры и методика судейства в волейболе	6	2	2	2
Раздел II. Теория и методика обучения	44	6	32	6
Тема 11. Методы и средства обучения в волейболе	6		4	2
Тема 12. Техника игры как предмет начального обучения в волейболе	18	2	16	
Тема 13. Применение технических средств в обучении волейболистов	8	2	4	2
Тема 14. Организационно-методические указания при проведении учебно-тренировочных занятий с начинающими волейболистами	12	2	8	2
Раздел IV. Методика преподавания	48		48	
Тема 28. Формирование умений и навыков воспитания физических качеств, необходимых волейболисту	4		4	
Тема 28.1. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения упражнений для воспитания скоростных способностей волейболистов	8		8	
Тема 28.2. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания динамической силы волейболистов	8		8	
Тема 28.3. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания специальной гибкости волейболистов	6		6	
Тема 28.4. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов	12		12	

Тема 28.5. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания специальной скоростной и прыжковой выносливости волейболистов	10		10	
Раздел V. Спортивно-педагогическое мастерство	20		20	
Тема 35. Совершенствование физической подготовленности волейболистов	10		10	
Тема 36. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов	10		10	
Раздел VI. Научно-методическое обеспечение волейбола	26	14	2	10
Тема 37. Основные тенденции в развитии современной науки. Физическая культура и спорт и научно-технический прогресс	4	2		2
Тема 38. Фундаментальные и прикладные исследования. Виды научных работ	4	2		2
Тема 39. Основы работы с литературой	2		2	
Тема 40. Требования к научно-исследовательским работам студентов (определение предмета и объекта исследований, актуальности, научной новизны, теоретической и практической значимости)	4	2		2
Тема 41. Общее представление о технологии проведения научного исследования	4	2		2
Тема 42. Требования к содержанию курсовой работы	2	2		
Тема 43. Основы научно-исследовательской деятельности в волейболе	2	2		
Тема 44. Методы научных исследований в волейболе	4	2		2
Итого	148	24	104	20

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия: перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинары	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	7	8	9	10
1	Общие основы теории волейбола (42 ч.)	14	16	10	2			
1.1	<i>Структура и содержание дисциплины (2ч.)</i>	2				Курс лекций		
1.2	<i>Волейбол, как средство физического воспитания и как престижный вид спорта (4ч.)</i>	2		2		Курс лекций	(1)	
1.3	<i>Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в республике Беларусь (итоги спортивного года) (4ч.)</i>	2		2		Курс лекций, макет волейбольной площадки и	(2) (7)	Реферат, опрос
1.4	<i>История развития и современное состояние волейбола в мире и в Республике Беларусь (4 ч.)</i>	2		2		-/-	(2)	
1.5	<i>Правила игры и методика судейства (16 ч.)</i>					Макет волейбол	(2) (4)	Опрос, составление
	1.5.1 Правила игры	2		2	2			ние

	1.5.2 Основные изменения в правилах игры, методика судейства соревнований. 1.5.3 Протокол соревнований. Роль и обязанности судей. 1.5.4 Способы проведения соревнований. Положение о соревнованиях.	2	4 4			бной площадк и, бланки протокол ов соревнов аний		положен ия о соревнов аниях
1.6	<i>Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по волейболу(12ч.)</i> 1.6.1 Техника безопасности на занятиях по волейболу 1.6.2 Основные травмы, встречающиеся в волейболе. Первая помощь при получении травм. Меры предупреждения травматизма	2	2 6	2		Курс лекций, методические пособия	(1) (4)	Опрос
2	Теория и методика обучения (166ч.)	22	116	20	8			
2.1	<i>Основные понятия, связанные с обучением в волейболе (4ч.)</i>	2		2		-/-	(2) (4) (9) (10) (13) (20)	Опрос
2.2	<i>Общие принципы методики физического воспитания и их реализация в процессе обучения волейболу (10ч.)</i>					-/-	(2) (4) (9)	Опрос

	2.2.1 Содержание общих принципов методики физического воспитания в процессе обучения волейболу	2		2			(10) (13) (20)	
	2.2.2 Реализация общих принципов методики физического воспитания в процессе обучения волейболу		6					
2.3	<i>Подвижные игры как средство воспитания физических качеств и начального обучения волейболистов (12ч.)</i>					Карточки с подвижными играми, методические пособия	(2) (4) (9) (10) (13) (20)	Проведение подвижных игр
	2.3.1 Подвижные игры как средства воспитания физических качеств на этапе начального обучения волейболу		4	2	2			
	2.3.2 Подвижные игры как одно из средств обучения техническим элементам волейбола на начальном этапе подготовки		4					
2.4	<i>Воспитание физических качеств и двигательных способностей как базовой основой для овладения техникой волейбола (38ч.)</i>					Курс лекций, методические пособия	(2) (4) (9) (10) (13) (20)	Опрос, проведение комплексов упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств
	2.4.1 Общие основы методики воспитания физических качеств волейболистов	4		4				
	2.4.2 Общая физическая подготовка волейболистов. Задачи, средства и методы воспитания общей физической подготовки волейболистов		2					
	2.4.3 Физические качества. Методика воспитания (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость)		4		2			

	2.4.4 Задачи, средства и методы воспитания специальных физических качеств волейболистов		4					
	2.4.5 Специальная сила волейболистов. Методика воспитания		4					
	2.4.6 Специальная быстрота волейболистов. Методика воспитания		4					
	2.4.7 Специальная выносливость волейболистов. Методика воспитания		2					
	2.4.8 Прыгучесть. Методика воспитания прыгучести		4					
	2.4.9 Специальная ловкость и гибкость волейболистов. Методика воспитания		4					
2.5	Методы и средства обучения в волейболе (24ч.)							
	2.5.1 Классификация методов, применяемых для обучения в волейболе	2		2		-/-	(2) (4) (9) (10) (13) (20)	Опрос, оценка комплексов упражнений для обучения технич. ким приемам волейбола
	2.5.2 Теоретические методы обучения в волейболе, их сущность и содержание		4					
	2.5.3 Наглядные методы обучения в волейболе, их содержание и сущность		4					

	2.5.4 Подготовительные, подводящие и специальные упражнения, как основные средства обучения техническим приёмам волейбола		12					
2.6	<i>Техника как предмет начального обучения в волейболе (40ч.)</i> 2.6.1 Классификация техники волейбола. Техника нападения и защиты: группы, приёмы, способы, разновидности 2.6.2 Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: подача мяча. Основы методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении подачи мяча 2.6.3 Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: передача мяча двумя руками сверху. Основы методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху 2.6.4 Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: нападающий удар. Основы методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении нападающего удара 2.6.5 Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: передача мяча двумя руками снизу. Основы	6		4	2	Курс лекций, методические пособия, видеоматериалы, мультимедийная презентация	(2) (4) (9) (10) (13) (20) (21) (22) (24)	Опрос, оценка техники выполнения приёмов волейбола

	методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками снизу							
	2.6.6 Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: блокирование. Основы методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении блокирования		6					
2.7	Общие организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий начинающими волейболистами в общеобразовательной и спортивной школах (12ч.)					Мультимедийная презентация, методические пособия	(2) (4) (9) (10) (13) (20) (23)	Опрос Оценка проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия по волейболу
	2.7.1 Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий начинающими волейболистами в ДЮСШ	2	4	2				
	2.7.2 Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий начинающими волейболистами в общеобразовательной школе		4					
2.8.	Тактика как предмет обучения в волейболе (26ч.)							
	2.8.1 Классификация тактики волейбола	4	2	2	2	Курс лекций, макет волейбольной площадк		Опрос, оценка комплексов упражнений по обучению тактическим
	2.8.2 Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Методика обучения тактическим взаимодействиям		8					
			8					

	2.8.3 Тактика защиты индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Методика обучения тактическим взаимодействиям					и, видеоматериалы		ким действия м
3	Теория и методика спортивной тренировки (20ч.)		16	2	2			
3.1	<i>Организация соревнований и методика судейства в волейболе (20ч.)</i>		16	2	2	Макет волейбольной площадки, правила соревнований	(1) (2) (4) (5) (7) (12) (17) (18)	Рефераты, опрос, оценка качества судейства
	Итого:	36	148	32	12			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (третий курс заочное отделение)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия: перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинары	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	7	8	9	10
1.	Общие основы теории волейбола	2	2	2	4			
1.1.	Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в Республике Беларусь (итоги спортивного года)	2		2		Курс лекций		Опрос
1.2.	Правила игры и методика судейства в волейболе		2		4	Курс лекций, презентация	Официальные правила международной федерации волейбола	изучение литературы и опрос
2.	Теория и методика обучения	2	20	2	22			
2.1.	Методы и средства обучения в волейболе		2		2	Курс лекций, учебные и методические		Опрос, Составление таблицы по

						кие пособия		методами и средствами обучения в волейболе
2.2.	Техника игры как предмет начального обучения в волейболе	2		2	10	Курс лекций, учебные и методические пособия, презентация	(2,4,5,7,8,9,11,15,16,17,24)	карточки с упражнениями, направленными на обучение техническим приемам волейбола
2.2.1.	Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: подача мяча. Основы методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении подачи мяча		2					
2.2.2.	Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: передача мяча двумя руками сверху. Основы методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху		2					
2.2.3.	Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: нападающий удар. Основы методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении нападающего удара		2					
2.2.3.	Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: передача мяча двумя руками снизу. Основы методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками снизу		2					
2.2.4.	Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: прием мяча. Основы методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении приема мяча		2					
2.2.5.			2					

	Биомеханическая структура технических приёмов волейбола: блокирование. Основы методики обучения. Основные ошибки, встречающиеся при выполнении блокирования		2					
2.3.	Применение технических средств в обучении волейболистов				4	Курс лекций, методические пособия	(2,5,6,9,29)	карточки с упражнениями с использованием технических средств в обучении и тренажеров
2.4.	Организационно-методические указания при проведении учебно-тренировочных занятий с начинающими волейболистами				6	Курс лекций, методические пособия	2,5,8.9.11,15,16,17,20)	составление плана-конспекта с подробным описанием органи
2.4.1.	Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий с начинающими волейболистами в общеобразовательной школе		2					
2.4.2.	Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий с начинающими волейболистами в ДЮСШ		4					

								зационно-методическим и указанными
3	Методика преподавания		12		30			
3.1.	Формирование умений и навыков воспитания физических качеств, необходимых волейболисту		2		2	Курс лекций, методические пособия	(2,5,6,8,9,16,19,22)	карточки с упражнениями для развития физических качеств
3.2.	Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения упражнений для воспитания скоростных способностей волейболистов		2 У.П.		6	Курс лекций, методические пособия	(2,5,6,8,9,16,19,22)	Подбор и проведение упражнений для развития скоростных способ

								ностей волейб олисто в
3.3.	Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания специальных силовых способностей волейболистов (плечевого пояса, ног, спины, живота)		2 У.П.		6	Курс лекций, методические пособия	(2,5,6, 8,9,16, 19,22)	Подбор и проведение упражнений для развития силовых способностей волейболистов
3.4.	Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания специальной гибкости волейболистов (активной и пассивной)		2 У.П.		4	Курс лекций, методические пособия	(2,5,6, 8,9,16, 19,22)	Подбор и проведение упражнений для развития специальной

								гибкости волейболистов
3.5.	Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов (прыгучести и динамической силы)		2У.П.		6	Курс лекций, методические пособия, презентация	(2,5,6,8,9,16,19,22)	Подбор и проведение упражнений для развития скоростно-силовых способностей волейболистов
3.6.	Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания специальной скоростной и прыжковой выносливости волейболистов		2 У.П.		6	Курс лекций, методические пособия, презентация	(2,5,6,8,9,16,19,22)	Подбор и проведение упражнений для развития

								ия специа льной выносл ивости волейб олисто в
4.	Спортивно-педагогическое мастерство		4		12			
4.1.	Совершенствование физической подготовленности волейболистов		2		6	Курс лекций, методические пособия, презентация	(2,5,6, 8,9,16, 19,22)	изучение литературы и тестирование
4.2.	Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов		2		6	Курс лекций, методические пособия, презентация макет волейбольной площадки,	(2,4,5, 6,8,9, 11.16, 20,21, 24,26. 27.28. 29,30)	изучение литературы и тестирование
5.	Научно-методическое обеспечение волейбола		6		26			
5.1.	Основные тенденции в развитии современной науки. Физическая культура и спорт, и научно-технический прогресс				4	Курс лекций, методичес	(1,3,6, 10,14)	изучение литера

						кие пособия		туры и опрос
5.2.	Фундаментальные и прикладные исследования. Виды научных работ				2	Курс лекций, методические пособия	(1,3,6,10,14)	изучение литературы и опрос
5.3.	Основы работы с литературой		2		2	Курс лекций, методические пособия	(1,3,6,10,14)	Опрос, работа с каталогами
5.4.	Требования к научно-исследовательским работам студентов (определение предмета и объекта исследований, актуальности, научной новизны, теоретической и практической значимости)				2	Курс лекций, методические пособия	(1,3,6,10,14)	изучение литературы и опрос
5.5.	Общее представление о технологии проведения научного исследования				4	Курс лекций, методические пособия	(1,3,6,10,14)	изучение литературы и опрос
5.6.	Требования к содержанию курсовой работы		2		4	Курс лекций, методические пособия	(1,3,6,10,14)	изучение литературы и опрос
5.7.	Основы научно-исследовательской деятельности в волейболе				4	Курс лекций, методичес	(1,3,6,10,14)	изучение литературы

						кие пособия		туры и опрос
5.8.	Методы научных исследований в волейболе		2		4	Курс лекций, методичес кие пособия	(1,3,6, 10,14)	изучен ие литера туры и опрос

3. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УРПАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1. Методы и средства обучения в волейболе. Составление таблицы по методам и средствам обучения в волейболе .
2. Техника игры как предмет начального обучения в волейболе. Написание карточек с упражнениями, направленными на обучение техническим приемам волейбола и методикой исправления ошибок.
3. Применение технических средств в обучении волейболистов. Написание карточек с упражнениями с использованием технических средств обучения и тренажеров.
4. Организационно-методические указания при проведении учебно-тренировочных занятий с начинающими волейболистами . Составление плана-конспекта с подробным описанием организационно-методических указаний, направленного на обучение технико-тактическим действиям юных волейболистов.
5. Формирование умений и навыков воспитания физических качеств, необходимых волейболисту. Карточки с упражнениями для развития физических качеств.
6. Приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков проведения подготовительных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов (прыгучести и динамической силы). Составление карточек с упражнениями.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ

6. Волейбольная сетка с антеннами.
7. Мячи волейбольные, набивные, теннисные, скакалки, гимнастические маты, резиновые жгуты.
8. Макет волейбольной площадки с магнитными фишками.
9. Учебные плакаты и схемы.
10. DVD-проигрыватель, телевизор, компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ

10. Презентация «Классификация техники волейбола».
11. Презентация «Классификация тактики волейбола».
12. Презентация «Педагогический контроль специальной физической подготовленности квалифицированных волейболистов».
13. Презентация «Планирование и контроль как составные части процесса управления подготовкой волейболистов».
14. Презентация «Методологические основы отбора в волейболе».
15. Презентация «Тренажеры и технические устройства в тренировочной деятельности волейболистов».
16. Видеофильм «Технические приемы игры в волейбол»
17. Видеофильм «Больше чем золото».
18. Видеофильм «Методика обучения техническим приемам начинающих волейболистов».

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

16. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
17. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
18. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
19. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
20. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
21. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпредс, 2002. – 368 с.
22. Волейбол: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, НИИФКиС РБ; разработ., Э.А. Сергеевым. – Минск: НИИФКиСРБ, 2003. – 104 с.
23. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
24. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
25. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
26. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
27. История развития волейбола в Республике Беларусь: учебное пособие по курсу специализации / В.Я. Ивановский, Э.К. Ахмеров. – Минск: АФВиС РБ, 1997. – 38 с.
28. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: учеб.-метод. пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 51с.

29. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

30. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с. Ширяев, И.А. Волейбол: учебное пособие / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров. – Минск: БГУ, 2005. – 143 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

16. Ахмеров, Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас. – Минск: «Народная асвета», 1981. – 72 с.

17. Беляев, А.В. Методика обучения техническим приемам волейбола и ее совершенствование / А.В. Беляев. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.

18. Волейбол: энциклопедия / Сост.: В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – Томск: «Компания Янсон», 2001. – 318 с.

19. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.

20. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Выш.школа, 1985. – 256 с.

21. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

22. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 96 с.

23. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

24. Пименов, М.П. Волейбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. – Киев: Киевская нотная фабрика, 1991. – 196 с.

25. Спортивные игры (общий курс): учебное пособие для студентов АФВиС РБ / Под ред. А.И. Бондаря и Э.К. Ахмерова. – Минск: АФВиС РБ, 1996. – 114 с.

26. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков, В.М. Клевенко, А.А. Новиков; общ. ред. В.М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 184 с.

27. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.



28. Совершенствование защитных действий квалифицированных волейболистов: Учеб.-метод. пособие / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц; БГУФК. – Минск: БГУФК, 2004. – 43 с.

29. Спортивные игры: Техника, тактика, тактика обучения: Учеб. для студ. высших пед. учебн. Заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д.

Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

30. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Кафедра, обеспечивающая изучение этой дисциплины	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
<p align="center">Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта</p>	<p align="center">Кафедра футбола и хоккея</p>  <p align="right">В.И. Шукан</p>		<p>Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр</p> <p>Протокол от 03.06.2015 г № 12</p> <p>И.о. заведующего кафедрой</p>  <p align="right">Э.А. Лапухина</p>

Дополнения и изменения к учебной программе по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (тренерская работа по волейболу)» для студентов подготовительной группы здоровья 2 курса д.ф.п.о. и 3 курса з.ф.п.о. на 2016/2017 учебный год

<p>Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционально состояния физиологических систем.</p> <p>1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.</p> <p>Показаны физические упражнения: <i>общеразвивающие упражнения</i> на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении <i>лежа на спине</i> для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.</p> <p>Дыхательные упражнения: <i>статические</i> (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), <i>динамические</i> (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.</p> <p>Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки,</p>	<p>Результаты прохождения углубленного медицинского осмотра в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 1380 от 31.12.2010 «О совершенствовании организации медицинской помощи студентам и учащимся учреждений высшего, среднего, специального и профессионально-технического образования», Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 30 от 15.07.2014</p>
--	--

резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения. Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система).

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются укрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях *лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде. При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости. Студенты, имеющие заболевания мочеполовой нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера. При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза. **Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным

натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью. При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничивается упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15-20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др. При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с тягоцентриями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекалывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп). При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза). Широко используются упражнения на координацию и равновесие. **Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди

и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения. При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивных игр, протокол № 13 от 10.06.2016 г.

Заведующий кафедрой



Л.И.Акулич

УТВЕРЖДАЮ

Зам. декана СПФ СИиЕ



Н.В.Иванова

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
НА 2016/2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основания
Дневная форма получения образования		
1	<p>Добавить в программу следующий раздел, темы, количество часов и содержание учебного материала:</p> <p>Раздел VIII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей – 10 часов: 6 – лекции, 4 – практические занятия.</p> <p>Тема 58. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</p> <p>58.1 Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей (4 часа: 4 – лекции)</p> <p>58.2. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря (2 часа: 2 – лекции)</p> <p>58.3. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере (4 часа: 4 – практические занятия)</p> <p align="center">СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</p> <p align="center">Раздел VIII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ</p> <p align="center">Тема 58.ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ</p>	Рабочий план-график образовательного процесса

58.1. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

58.2. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

58.3. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 10.06.2016 г.)

Зав.кафедрой спортивных игр



Л.И.Акулич

УТВЕРЖДАЮ



Зам.декана СПФ СИиЕ

Н.В.Иванова

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основания
Заочная форма получения образования		
1	<p>Добавить в программу следующий раздел, темы, количество часов и содержание учебного материала:</p> <p>Раздел VIII . Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей – 6 часов: 2 – лекции; 4 – практические занятия.</p> <p>Тема 58. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</p> <p>58.1. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей (2 часа: 2 – лекции)</p> <p>58.2. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря (2 часа: 2 – практические занятия)</p> <p>58.3. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере (2 часа: 2 – практические занятия)</p> <p align="center">СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</p> <p align="center">Раздел VIII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ</p> <p align="center">Тема 58. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ</p> <p align="center">58.1. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</p> <p>Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.</p>	Рабочий план-график образовательного процесса

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

58.2. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

58.3. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 07.06.2017

Зав. кафедрой



Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ



Декан факультета

Е.В. Планида

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ**

на 2017 / 2018 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание	
Дневная форма получения образования			
1.	Все часы (12), отведенные на управляемую самостоятельную работу студентов переведены в практические	Рабочий план-график образовательного процесса на 2017-2018 учебный год	
2.	Тема 35. Совершенствование физической подготовленности волейболистов -6 часов Тема 36. Совершенствование технико-тактической подготовленности – 6 часов	Рабочий план-график образовательного процесса на 2017-2018 учебный год	
Заочная форма получения образования			
1.	Увеличилось количество часов, отведенных на практические занятия по следующим темам: Тема 35. Совершенствование физической подготовленности волейболистов -2 часа Тема 36. Совершенствование технико-тактической подготовленности – 2 часа	Рабочий план-график образовательного процесса на 2017-2018 учебный год	Тема 3 подготовл

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 07.06.2017)

Зав. кафедрой
УТВЕРЖДАЮ



Л.И. Акулич

Декан факультета



Е.В. Планида

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ**

на 2018 / 2019 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
Дневная и заочная формы получения образования		
1.	Ввести в составители учебной программы УВО (раздел «Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей») Ступень М.П., кандидата педагогических наук, доцента; Глазько А.Б., кандидата педагогических наук, доцента	Рабочий план-график образовательного процесса на 2016-2017 учебный год
2.		
3.		

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 06.06.2018)

Зав. кафедрой



Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ



Декан факультета

Е.В. Планида

УТВЕРЖДАЮ

Зам. декана СПФ СИиЕ


Н.В. Иванова

Регистрационный № УД-07-01/562/р.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ
СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность»
(тренерская работа по волейболу)»

Спортивно-педагогический факультет спортивных игр и единоборств
Кафедра спортивных игр

Курс 3
Семестры 5,6
Форма получения
высшего образования – очная
Лекции 24 (часа)
Семинарские
занятия 16 (часов)
Практические
занятия 182 (часа)
Управляемая самостоятельная
работа 24 (часа)
Всего аудиторных часов
по дисциплине 246 (часов)

Зачет 5,6 (семестр)
Экзамен 5,6 (семестр)

Всего часов 246 (часов)

Составила Т.А. Куп. ст.преподаватель

Курс 4
Семестры _____
Форма получения
высшего образования – заочная
Лекции 6 (часа)
Семинарские
занятия 6 (часа)
Практические
занятия 42 (часа)
Самостоятельная
работа 192 (часов)
Всего аудиторных часов
по дисциплине 246 (часов)

Зачет 7 (семестр)
Экзамен 8 (семестр)

Всего часов 246 (часов)

Минск 2015

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по волейболу)», утвержденной 03.06.2014 г., регистрационный № УД - 57 /баз.


СОСТАВИТЕЛИ:

Т.А. Куц, старший преподаватель кафедры спортивных игр УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивных игр

Протокол № 12 от 03.06.2015

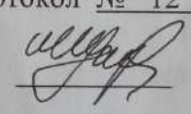
И.О. заведующего кафедрой _____

 Э.А. Лапухина

Одобрена и рекомендована к утверждению методической комиссией спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств БГУФК

Протокол № 12 от 17.06.2015

Председатель комиссии _____

 Н.В. Иванова

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ТРЕТЬЕГО КУРСА

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
Раздел I. Общие основы теории волейбола	8	2	4	2
Тема 1. Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в Республике Беларусь (итоги спортивного года)	4	2		2
Тема 2. Правила игры и методика судейства в волейболе	4		4	
Раздел II. Теория и методика обучения	50	6	40	4
Тема 1. Техника игры как предмет начального обучения в волейболе	18	2	14	2
Тема 2. Тактика игры как предмет обучения в волейболе	32	4	26	2
РАЗДЕЛ III. Теория и методика спортивной тренировки	16	8	6	2
Тема 1. Общие методические положения и принципы спортивной тренировки и их реализация в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта	10	4	4	2
Тема 2. Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу	6	4	2	
Раздел IV. Методика преподавания	122	4	114	4
Тема 1. Формирование умений и навыков обучения и совершенствования технических приемов волейбола	2		2	
Тема 2. Подводящие упражнения как основные средства обучения технике волейбола	4		4	
Тема 3. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения подаче мяча	10		10	

Тема 4. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения передаче мяча двумя руками сверху	8		8	
Тема 5. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения приему мяча двумя руками снизу	8		8	
Тема 6. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения нападающему удару	12		12	
Тема 7. Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения блокированию	10		10	
Тема 8. Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов разной спортивной квалификации	24	2	20	2
Тема 9. Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите и в нападении волейболистов разной спортивной квалификации	32	2	28	2
Тема 10. Формирование умений и навыков проведения частей учебно-тренировочного занятия	12		12	
Раздел V. Спортивно-педагогическое мастерство	20		20	
Тема 1. Совершенствование физической подготовленности волейболистов	10		10	
Тема 2. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов	10		10	
Раздел VI. Научно-методическое обеспечение волейбола	30	4	22	4
Тема 1. Методы исследования отдельных компонентов спортивной деятельности в волейболе (физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, а также их соревновательной деятельности)	16	2	12	2
Тема 2. Применение в научных исследованиях по волейболу современных информационных технологий	6		6	
Тема 3. Методы математической статистики, применяемые для обработки полученных результатов исследования, и их логическая интерпретация	8	2	4	2
Итого	246	24	182	16

1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия: перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинары	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	7	8	9	10
1	Общие основы теории волейбола (8 ч.)	2	2	2	2			
1	<i>Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в республике Беларусь (итоги спортивного года) (4ч.)</i>	2		2		Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия	(2) (7)	Реферат, опрос
2	<i>Правила игры и методика судейства (4 ч.)</i>		2		2	Правила игры в волейбол (официальная версия FIVB)	(2) (4)	Составление расписания с разным количеством команд для разных систем

								розыгрыша
2	Теория и методика обучения (50ч.)	6	36	4	4			
2.1	Техника как предмет начального обучения в волейболе (18ч.)					Курс лекций,	(2)	Опрос, написание карточек с упражнениями
2.1.1.	Последовательность обучения техническим приемам волейбола.	2		2		учебники,	(4-9)	
2.1.2.	Методика обучения и совершенствования подач мяча в волейболе		2			, учебные и методические	(11-17)	
2.1.3.	Методика обучения и совершенствования передач мяча двумя руками сверху в волейболе		2			пособия,	(20-24)	
2.1.4.	Методика обучения и совершенствования передач мяча двумя руками снизу в волейболе		2			видеомагистральные материалы,	(26-29)	
2.1.5.	Методика обучения и совершенствования нападающему удару в волейболе		2			мультимедийные презентации	(30)	
2.1.6.	Методика обучения и совершенствования блокированию в волейболе		2					
2.1.7.	Методика обучения и совершенствования приемов мяча различными частями тела (ногой, головой) в волейболе		2					

2.2	Тактика как предмет обучения в волейболе (32ч.) Определение и содержание понятий «тактика», «классификация тактики», «стратегия игры», «системы игры», «игровое амплуа», «игровая комбинация». Классификация тактики волейбола.	4		2	2	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации, магнитная доска	(2) (4) (5-9) (11) (16) (20) (21) (24) (27) (29)	Опрос, написание реферата
2.2.1.	«классификация тактики», «стратегия игры», «системы игры», «игровое амплуа», «игровая комбинация».							
2.2.2.	Характеристика индивидуальных тактических действий волейболистов в нападении		2					
2.2.3.	Характеристика индивидуальных тактических действий волейболистов в защите		2					
2.2.4.	Характеристика групповых тактических взаимодействий в нападении		4					
2.2.5.	Характеристика групповых тактических взаимодействий в защите		4					
2.2.6.	Характеристика командных тактических взаимодействий в нападении		6					
2.2.7.	Характеристика командных тактических взаимодействий в защите		6					
3	Теория и методика спортивной тренировки (16ч.)	8	6	2				
3.1.	Общие методические положения и принципы спортивной тренировки и их реализация в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта (10 ч.)	4	4	2		Курс лекций, учебники, учебные и методические	(2) (4-9) (11) (13) (23)	Опрос

						ские пособия, презентации	(21) (29)	
3.2.	<i>Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу (6 ч.)</i>	4	2					
4	<i>Методика преподавания (122 часа)</i>	4	96	4	18			
4.1.	<i>Формирование умений и навыков обучения и совершенствования технических приемов волейбола (2 ч)</i>		2			Курс лекций, учебники	(2) (4-9)	Написан ие карточек с упражнениями, проведение упражнений самостоятельное
4.2.	<i>Подводящие упражнения как основные средства обучения технике волейбола(4 ч)</i>		4			, учебные и методические пособия,	(11) (15-17) (20) (24)	
4.3.	<i>Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения разнообразиям подач (8 ч)</i>		6		2	видеоматериалы, мультимедийные презентации,	(26) (29) (30)	
4.4.	<i>Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения передаче мяча двумя руками сверху (10 ч)</i>		8		2	магнитная доска		
4.5.	<i>Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения приему мяча снизу (8 ч)</i>		6		2			
4.6.	<i>Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения нападающему удару (12 ч)</i>		10		2			

4.7.	<i>Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения блокированию (10 ч)</i>		8		2			
4.8.	<i>Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов разной спортивной квалификации(24 ч)</i>	2		2				Опрос, написание карточек с упражнениями и проведение упражнений самостоятельно
4.8.1.	Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства юных волейболистов-учащихся учебно-тренировочных групп		6		2			
4.8.2.	Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов-учащихся групп спортивного совершенствования		6		2			
4.8.3.	Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов-учащихся групп высшего спортивного мастерства		4		2			
4.9.	<i>Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите и в нападении волейболистов разной спортивной квалификации (32 ч)</i>	2		2		учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы,	(2) (4) (5-9) (11) (16) (20) (21)	Опрос, написание карточек с упражнениями и проведение упражнений
4.9.1	Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в нападении волейболистов учебно-тренировочных групп		4		2			
4.9.2			4					

4.9.3	Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите волейболистов учебно-тренировочных групп		4			2	мультимедийные презентации, магнитная доска	(24) (27) (29)	самостоятельное
4.9.4	Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в нападении волейболистов групп спортивного совершенствования		4						
4.9.5	Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите волейболистов групп спортивного совершенствования		4						
4.9.6	Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в нападении волейболистов групп высшего спортивного мастерства		4						
4.9.6	Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите волейболистов групп высшего спортивного мастерства		4						
4.10	Формирование умений и навыков проведения частей учебно-тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной)(12 ч)		12				учебники, учебные и методические пособия	(2) (4-8) (11) (15-17) (20-21) (23-25)	Написание планов-конспектов разнонаправленных учебных-тренировочных занятий и их

							(28-30)	проведение
5	Спортивно-педагогическое мастерство (20 ч)		20					
5.1.	<i>Совершенствование физической подготовленности волейболистов</i>		10			учебники, учебные и методические пособия	(2) (4-9) (10) (16) (19) (21-22) (29)	
5.2.	<i>Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов</i>		10			учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации, магнитная доска	(2) (4) (5-9) (11) (16) (20) (21) (24) (27) (29-30)	
6.	Научно-методическое обеспечение волейбола (30 ч)	4	22	4				
6.1.	<i>Методы исследования отдельных компонентов спортивной деятельности в волейболе (физической,</i>	2	12	2		Курс лекций,		Опрос, самостоятельное

	<i>технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, а также их соревновательной деятельности)(16ч)</i>					учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации,		участие в тестировании студентов
6.2.	<i>Применение в научных исследованиях по волейболу современных информационных технологий</i>		6			учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации	(1) (3) (10) (13-14) (29)	
6.3.	<i>Методы математической статистики, применяемые для обработки полученных результатов исследования, и их логическая интерпретация</i>	2	4	2		Курс лекций, учебники	(1) (3) (10)	Опрос, математическая обработка

						, учебные и методические пособия	(13-14) (29)	а результатов самостоятельно проведенных исследований
	Итого:	24	182	16	24			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (для студентов 4 курса заочной формы обучения)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы, занятия: перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинары	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	7	8	9	10
1	Общие основы теории волейбола	2	2	2	6			
1	<i>Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в республике Беларусь (итоги спортивного года)</i>	2		2		Курс лекций, учебники, учебные	(2) (7)	Реферат, опрос

						и методические пособия		
2	<i>Правила игры и методика судейства</i>		2		6	Правила игры в волейбол (официальная версия FIVB)	(2) (4)	Составление расписания с разным количеством команд для разных систем розыгрыша
2	Теория и методика обучения	4	24	4	36			

2.1	Техника как предмет начального обучения в волейболе Последовательность обучения техническим приемам волейбола.	2		2		Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации	(2) (4-9) (11) (15-17) (20) (24) (26) (29) (30)	Опрос, написание плана-конспекта занятия
2.1.1	Методика обучения и совершенствования подач мяча в волейболе		2		4			
2.1.2	Методика обучения и совершенствования передач мяча двумя руками сверху в волейболе		2		4			
2.1.3	Методика обучения и совершенствования передач мяча двумя руками снизу в волейболе		2		4			
2.1.4	Методика обучения и совершенствования нападающему удару в волейболе		2		4			
2.1.5	Методика обучения и совершенствования приемов мяча разными частями тела (ногой, головой) в волейболе		2		2			
2.2	Тактика как предмет обучения в волейболе Определение и содержание понятий «тактика», «классификация тактики», «стратегия игры», «системы игры», «игровое амплуа», «игровая комбинация». Классификация тактики волейбола.	2		2	2	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы	(2) (4) (5-9) (11) (16) (20) (21) (24)	Опрос, написание реферата
2.2.1	Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий волейболистов в нападении		6		6			
2.2.2								
2.2.3								

	Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий волейболистов в защите		6		6	ериалы, мультимедийные презентации, магнитная доска	(27) (29)	
3	Теория и методика спортивной тренировки				8			
3.1	Общие методические положения и принципы спортивной тренировки и их реализация в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта				4	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, презентации	(2) (4-9) (11) (13) (23) (21) (29)	Опрос
3.2	<i>Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу</i>				4			
4	Методика преподавания		16		86			
4.1.	Формирование умений и навыков обучения и совершенствования технических приемов волейбола				6	Курс лекций,	(2)	Написание

4.2.	<i>Подводящие упражнения как основные средства обучения технике волейбола</i>				6	учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации, магнитная доска	(4-9) (11) (15-17) (20) (24) (26) (29) (30)	карточек с упражнениями, проведение упражнений самостоятельно
4.3.	<i>Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения разновидностям подач</i>		2У.П.		6			
4.4.	<i>Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения передаче мяча двумя руками сверху</i>		2 У.П.		6			
4.5.	<i>Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения приему мяча снизу</i>		2У.П.		6			
4.6.	<i>Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения нападающему удару</i>		2У.П.		6			
4.7.	<i>Приобретение и совершенствование умений и навыков проведения подводящих упражнений для обучения блокированию</i>		2У.П.		6			

<p>4.8.</p> <p>4.8.</p> <p>1.</p> <p>4.8.</p> <p>2.</p>	<p><i>Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов разной спортивной квалификации</i></p> <p>Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства юных волейболистов-учащихся учебно-тренировочных групп</p> <p>Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов-учащихся групп спортивного совершенствования</p> <p>Совершенствование умений и навыков проведения специальных упражнений для совершенствования технического мастерства волейболистов-учащихся групп высшего спортивного мастерства</p>		<p>2У.П.</p> <p>2У.П.</p> <p>2У.П.</p>		<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>		<p>Опрос, написание карточек с упражнениями и проведение упражнений самостоятельно</p>
--	---	--	--	--	----------------------------	--	--

4.9.	<i>Формирование умений и навыков обучения и совершенствования тактических взаимодействий в защите и в нападении волейболистов разной спортивной квалификации</i>				30	учебники , учебные и методиче ские пособия, видеомат ериалы, мультиме дийные презента ции, магнитна я доска	(2) (4) (5- 9) (11) (16) (20) (21) (24) (27) (29)	Опрос, написани е карточек с упражне ниями и проведен ие упражне ний самостоя тельное
5	Спортивно-педагогическое мастерство				36			
5.1.	<i>Совершенствование физической подготовленности волейболистов</i>				16	учебники , учебные и методиче ские пособия	(2) (4-9) (10) (16) (19) (21- 22) (29)	
5.2.	<i>Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов</i>				20	учебники , учебные и методиче	(2) (4) (5- 9)	

						ские пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации, магнитная доска	(11) (16) (20) (21) (24) (27) (29-30)	
6.	Научно-методическое обеспечение волейбола				20			
6.1.	<i>Методы исследования отдельных компонентов спортивной деятельности в волейболе (физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, а также их соревновательной деятельности)</i>				6	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации,		Опрос, самостоятельное участие в тестировании студентов
6.2.	<i>Применение в научных исследованиях по волейболу современных информационных технологий</i>				6	учебники, учебные	(1) (3)	

						и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации	(10) (13-14) (29)	
6.3.	<i>Методы математической статистики, применяемые для обработки полученных результатов исследования, и их логическая интерпретация</i>				8	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия	(1) (3) (10) (13-14) (29)	Опрос, математическая обработка результатов самостоятельно проведенных исследований
	Итого:	6	42	6	192			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ

11. Волейбольная сетка с антеннами.
12. Мячи волейбольные, набивные, теннисные, скакалки, гимнастические маты, резиновые жгуты.
13. Макет волейбольной площадки с магнитными фишками.
14. Учебные плакаты и схемы.
15. DVD-проигрыватель, телевизор, компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ

19. Презентация «Классификация техники волейбола».
20. Презентация «Классификация тактики волейбола».
21. Презентация «Педагогический контроль специальной физической подготовленности квалифицированных волейболистов».
22. Презентация «Планирование и контроль как составные части процесса управления подготовкой волейболистов».
23. Презентация «Методологические основы отбора в волейболе».
24. Презентация «Тренажеры и технические устройства в тренировочной деятельности волейболистов».
25. Видеофильм «Технические приемы игры в волейбол»
26. Видеофильм «Больше чем золото».
27. Видеофильм «Методика обучения техническим приемам начинающих волейболистов».

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ



31. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
32. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
33. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
34. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
35. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
36. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпресс, 2002. – 368 с.
37. Волейбол: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, НИИФКиС РБ; разработ., Э.А. Сергеевым. – Минск: НИИФКиСРБ, 2003. – 104 с.
38. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
39. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
40. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
41. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
42. История развития волейбола в Республике Беларусь: учебное пособие по курсу специализации / В.Я. Ивановский, Э.К. Ахмеров. – Минск: АФВиС РБ, 1997. – 38 с.
43. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: учеб.-метод. пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 51 с.
44. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

45. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с. Ширяев, И.А. Волейбол: учебное пособие / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров. – Минск: БГУ, 2005. – 143 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

16. Ахмеров, Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас. – Минск: «Народная асвета», 1981. – 72 с.
17. Беляев, А.В. Методика обучения техническим приемам волейбола и ее совершенствование / А.В. Беляев. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
18. Волейбол: энциклопедия / Сост.: В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – Томск: «Компания Янсон», 2001. – 318 с.
19. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.
20. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Выш.школа, 1985. – 256 с.
21. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
22. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 96 с.
23. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
24. Пименов, М.П. Волейбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. – Киев: Киевская нотная фабрика, 1991. – 196 с.
25. Спортивные игры (общий курс): учебное пособие для студентов АФВиС РБ / Под ред. А.И. Бондаря и Э.К. Ахмерова. – Минск: АФВиС РБ, 1996. – 114 с.
26. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков, В.М. Клевенко, А.А. Новиков; общ. ред. В.М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 184 с.
27. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
28. Совершенствование защитных действий квалифицированных волейболистов: Учеб.-метод. пособие / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц; БГУФК. – Минск: БГУФК, 2004. – 43 с.
29. Спортивные игры: Техника, тактика, тактика обучения: Учеб. для студ. высших пед. учебн. Заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
30. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Кафедра, обеспечивающая изучение этой дисциплины	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
<p align="center">Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта</p>	<p>Кафедра футбола и хоккея</p>  <p align="right">В.И. Шукан</p>		<p>Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр</p> <p>Протокол от 10.06.2016 г № 13</p> <p>И.о. зав. кафедрой</p>  <p align="right">Л.И.Акулич</p>

Дополнения и изменения к учебной программе по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (тренерская работа по волейболу)»
для студентов подготовительной группы здоровья
3 курса д.ф.п.о. и 4 курса з.ф.п.о.
на 2016/2017 учебный год

<p>Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционально состояния физиологических систем.</p> <p>1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.</p> <p>Показаны физические упражнения: <i>общеразвивающие упражнения</i> на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении <i>лежа на спине</i> для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.</p> <p>Дыхательные упражнения: <i>статические</i> (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), <i>динамические</i> (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.</p> <p>Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями</p>	<p>Результаты прохождения углубленного медицинского осмотра в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 1380 от 31.12.2010 «О совершенствовании организации медицинской помощи студентам и учащимся учреждений высшего, среднего, специального и профессионально-технического образования», Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 30 от 15.07.2014</p>
---	--

используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения. Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система).

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются укрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях *лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде. При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости. Студенты, имеющие заболевания мочеполовой нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера. При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза. **Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок,

а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью. При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничивается упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15-20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др. При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп). При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза). Широко используются упражнения на координацию и равновесие. **Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К противопоказанного применения относятся также: круговые движения

туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения. При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивных игр, протокол № 13 от 10.06.2016 г.

Заведующий кафедрой



Л.И.Акулич

УТВЕРЖДАЮ



Зам. декана СПФ СИиЕ

Н.В.Иванова

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО
ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**
на 2017 / 2018 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.	Изменений и дополнений нет	
2.		
3.		

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 07.06.2017)

Зав. кафедрой



Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
Планида



Е.В.

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО
ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**
на 2018 / 2019 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.	Изменений и дополнений нет	
2.		
3.		

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 06.06.2018)

Зав. кафедрой



Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ



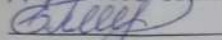
Декан факультета

Е.В. Планида

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Декан СПФ СФ и Е



Е.В. Планида

22.06.2016

Регистрационный № УД-07-01 / 599 р.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по волейболу)»

Спортивно-педагогический факультет спортивных игр и единоборств
Кафедра спортивных игр

Курс 4
Семестры 7,8
Форма получения
высшего образования – очная
Лекции 30 (часа)
Семинарские
занятия 26 (часов)
Практические
занятия 242 (часа)
Управляемая самостоятельная
работа 20 (часа)
Всего аудиторных часов
по дисциплине 318 (часов)

Зачет 7,8 (семестр)
Экзамен 8 (семестр)

Всего часов 318 (часов)

Курс 5
Семестры 9,10
Форма получения
высшего образования – заочная
Лекции 6 (часа)
Семинарские
занятия 6 (часа)
Практические
занятия 56 (часа)
Самостоятельная
работа 250 (часов)
Всего аудиторных часов
по дисциплине 318 (часов)

Зачет 9 (семестр)
Экзамен 10 (семестр)

Всего часов 318 (часов)

Составила Т.А. Куц. ст.преподаватель

Минск 2017

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по волейболу)», утвержденной проректором БГУФК по учебной работе 03.06.2014, регистрационный № УД - 57/баз. и учебного плана

СОСТАВИТЕЛИ:

Т.А. Куц, старший преподаватель кафедры спортивных игр УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивных игр

Протокол № 13 от 10.06.2016

Заведующий кафедрой

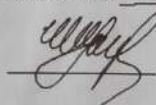


Л.И. Акулич

Одобрена и рекомендована к утверждению методической комиссией спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств БГУФК

Протокол № 12 от 22.06.2016

Председатель комиссии



Н.В. Иванова

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по волейболу)», в соответствии с требованиями образовательного стандарта Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСВО 1-88 02 01-2013 и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла специальных дисциплин (государственный компонент). Ее отличительными особенностями являются: обновленное содержание, акцентуация на компетентностном подходе в обучении, значительное усиление роли и доли самостоятельной работы студента, использование современных инновационных педагогических технологий. В рамках совместного сотрудничества преподавателя и студента программа выступает своеобразным «навигатором» в получении знаний, информации и приобретения практико-ориентированных, жизнедеятельностных умений.

Преподавание дисциплины направлено на ориентацию студентов на эффективное использование достигнутого уровня теоретической, методической и практической подготовленности в их дальнейшей профессиональной деятельности, систематизацию знаний студентов, приобретенных в ходе изучения различных смежных дисциплин.

Основная цель изучения учебной дисциплины: формирование и развитие социально-профессиональной и научно-исследовательской компетентности, позволяющей сочетать научные, академические, профессиональные, социально-личностные знания, умения и навыки для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- сформировать представление о профессии преподавателя и тренера по волейболу;
- сформировать знания о структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов;
- сформировать систему знаний и умений управления учебно-тренировочным процессом волейболистов;
- обеспечить овладение методикой преподавания и организации тренировочного процесса волейболистов;
- способствовать расширению объема знаний и практических умений применения средств спортивной тренировки в волейболе;
- способствовать совершенствованию спортивно-педагогического мастерства студентов.

- сформировать систему знаний о методах научных исследований в области физической культуры и спорта;
- сформировать систему знаний о технологии проведения научного исследования с использованием современных информационных технологий;
- сформировать систему знаний о методах исследования отдельных компонентов спортивной деятельности в волейболе (физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, а также их соревновательной деятельности);
- сформировать систему знаний и умений подготовки волейболистов к соревнованиям и управления командой в соревновательном периоде.
- сформировать систему знаний и умений методики отбора волейболистов и комплектования волейбольной команды.
- обеспечить теоретическую, методическую и психологическую готовность студентов к работе в качестве преподавателя и тренера по волейболу.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития волейбола;
- основные понятия волейбола;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления волейболу;
- правила соревнований;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику волейбола;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки волейболистов;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в волейболе;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в волейболе;
- соревновательную деятельность в волейболе;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь;
- организовать соревнования;
- судить соревнования;
- готовить судей по волейболу;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику волейбола;

- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике избранного волейбола;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

владеть:

- понятийным аппаратом избранного волейбола;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой волейбола;
- тактикой волейбола;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
Раздел I. Общие основы теории волейбола	4	2		2
Тема 1.1. Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в Республике Беларусь (итоги спортивного года)	4	2		2
РАЗДЕЛ III. Теория и методика спортивной тренировки	148	24	104	20
Тема 3.1. Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу	10		8	2
Тема 3.2. Методика отбора в процессе многолетней подготовки волейболистов	10	2	6	2
Тема 3.3. Взаимосвязь видов подготовки в тренировочном процессе волейболистов (теоретической, психологической, физической, технико-тактической и интегральной)	40	10	26	4
Тема 3.4. Техника и тактика игры как предмет совершенствования мастерства волейболистов разной спортивной квалификации	38	4	30	4
Тема 3.5. Управление процессом спортивного совершенствования волейболистов	10	4	4	2
Тема 3.6. Подготовка команды к соревнованиям. Управление командой в процессе соревнований	16	2	10	4
Тема 3.7. Организация соревнований и методика судейства в волейболе	24	2	20	2
Раздел IV. Методика преподавания	60	4	52	4
Тема 4.1. Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов разнонаправленных учебно-тренировочных занятий для волейболистов разного уровня подготовленности	24	2	20	2

Тема 4.2. Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в волейболе	4	2		2
Тема 4.2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планирующей документации на год для волейболистов разной спортивной квалификации	8		8	
Тема 4.2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планирующей документации на месяц для волейболистов разной спортивной квалификации	8		8	
Тема 4.2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке перспективных планов подготовки волейболистов на олимпийский цикл (четырёхлетие)	4		4	
Тема 4.2.4. Приобретение навыков проведения педагогического контроля уровня подготовленности волейболистов разной спортивной квалификации	12		12	
Раздел V. Спортивно-педагогическое мастерство	50		50	
Тема 5.1. Совершенствование физической подготовленности волейболистов	10		10	
Тема 5.2. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов	40		40	
Раздел VI. Научно-методическое обеспечение волейбола	24		24	
Тема 6.1. Методика формулировки выводов и практических рекомендаций к завершённой научно-исследовательской (курсовой) работе по волейболу	4		4	
Тема 6.2. Требования к оформлению библиографического списка	4		4	
Тема 6.3. Требования к оформлению курсовой работы	2		2	
Тема 6.4. Методика использования современных (компьютерных) технологий в процессе оформления материалов курсовой работы студентов	6		6	
Тема 6.5. Технология внедрения результатов проведенного исследования	4		4	
Тема 6.6. Подготовка доклада и создание компьютерной презентации к защите выполненной научно-исследовательской работы студентов	4		4	
Раздел VII. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	32		32	
Тема 7.1. Специализированные сооружения и комплексы для проведения тренировок и соревнований по волейболу	6		6	
Тема 7.2. Техническая эксплуатация и ремонт специализированного инвентаря и оборудования спортивных сооружений	10		10	

Тема 7.3. Организация и проведение соревнований по волейболу с учетом конструктивных особенностей спортивных сооружений	10		10	
Тема 7.4. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	6		6	
Итого	318	30	262	26

1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (для студентов 4 курса дневной формы обучения)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия: перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинары	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	7	8	9	10
I	Общие основы теории волейбола	2		2			5,6,12,18	
1.1.	Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в республике Беларусь (итоги спортивного года)	2		2		Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия		Опрос
III	Теория и методика спортивной тренировки	24	84	20	20			
3.1.	Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу		8	2			5,6,8,9,11,15,21,	

							23, 25, 29, 30	
3.1.1.	Общие основы спортивной тренировки на этапе предварительной подготовки юных волейболистов в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу		2				Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, презентации	Опрос
3.1.2.	Общие основы спортивной тренировки на этапе начальной и углубленной специализации в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу		2					
3.1.3.	Общие основы спортивной тренировки на этапе углубленной специализации в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу		2					
3.1.4.	Общие основы спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу		2	2				
3.2.	Методика отбора в процессе многолетней подготовки волейболистов	2	6	2			4,7 .8, 11, 29	
3.2.1.	Принципы, этапы и критерии спортивного отбора	2		2			Курс лекций, учебники, учебные и	Опрос
3.2.2.	Критерии отбора детей в группы начальной подготовки, начальной и углубленной		4					

3.2.3.	специализации, совершенствования Критерии отбора занимающихся в клубные и сборные команды		2			методические пособия, презентация		
3.3.	Взаимосвязь видов подготовки в тренировочном процессе волейболистов (теоретической, психологической, физической, технико-тактической и интегральной)	10	20	4	6		2,4 ,5, 8,9 ,15 ,17 ,19 ,20 ,21 ,22 ,24 ,25 ,26 ,27 ,28 ,29 ,30	
3.3.1.	Физическая подготовка квалифицированных волейболистов	2	4			Курс лекций, учебники, учебные и методические		Опрос, составление комплексов упражнений для совершенствования разных сторон
3.3.2.	Технико-тактическая подготовка квалифицированных волейболистов	2	6					
3.3.3.	Психологическая подготовка в волейболе	2	4	2	2			
3.3.4	Интегральная подготовка в волейболе	2	4	2	2			

3.3.5.	Теоретическая подготовка	2	2		2	пособия, презента ция		подготовле нности
3.4.	Техника и тактика игры как предмет совершенствования мастерства волейболистов разной спортивной квалификации	4	24	4	6		2,4 ,5, 6,8 ,9, 11, 15, 16 26, 27, 28, 29, 30	
3.4.1.	Совершенствование техники разных способов подачи в волейболе		2 2У.П.			Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, презентация		Составлен ие комплексо в упражнени й для совершенс твования разных сторон подготовле нности
3.4.2.	Совершенствование техники передач сверху двумя руками в волейболе		2У.П.					
3.4.3.	Совершенствование техники передач снизу двумя руками в волейболе		2У.П.					
3.4.4.	Совершенствование техники нападающего удара в волейболе		2У.П.					
3.4.5.	Совершенствование техники блокирования в волейболе		2У.П.					
3.4.6.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении		2У.П.					
3.4.7.								

3.4.8.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите		2У.П.					
3.4.9.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении		2У.П.					
3.4.10	Совершенствование групповых тактических действий в защите		2У.П.			2		
3.4.11	Совершенствование командных тактических действий в нападении	2	2У.П.	2	2			
	Совершенствование командных тактических действий в защите	2	2У.П.	2	2			
3.5.	Управление процессом спортивного совершенствования волейболистов	4	4	2			2,5 ,6, 8,1 6,2 0,2 1	Опрос
3.6.	Подготовка команды к соревнованиям. Управление командой в процессе соревнований	2	6	4	4		4,6 ,9, 21	Опрос
3.6.1.	Подготовка команды к соревнованию (разведка, функциональные обязанности, разбор игр и подведение итогов участия игроков всех игровых амплуа в соревновательной деятельности)	2	4	2	2			Опрос, анализ результативности и эффективности соревновательной деятельности команд, разбор

								игры анализируемых команд
3.6.2.	Стратегическое и оперативное управление командой в процессе соревнования		2	2	2			
3.7.	Организация соревнований и методика судейства в волейболе	2	20	2			2,1 1,1 6,2 0,2 9,3 0	Опрос, составление положения о соревнованиях, календаря соревнований по круговой системе и с выбыванием, экспертное оценивание качества судейства
IV	Методика преподавания	4	48	4	4		2,4 .5, 7,8 ,13 ,16 ,20 ,25 29	

4.1.	Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов разнонаправленных учебно-тренировочных занятий для волейболистов разного уровня подготовленности	2	16	2	4			Написание планов-конспектов утз разной направленности
4.2.	Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в волейболе	2		2				
4.2.1.	Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планирующей документации на год для волейболистов разной спортивной квалификации (8 часов)		8			Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации, магнитная доска		Составлен ие годового плана, месячного планов-графиков и плана на четырёхлетие на команду и на спортсменов. Проведение педагогического контроля за физической, технической, психологической
4.2.2.	Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планирующей документации на месяц для волейболистов разной спортивной квалификации (8 часов)		8					
4.2.3.	Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке перспективных планов подготовки волейболистов на олимпийский цикл (четырёхлетие)		4					
4.2.4.	Приобретение навыков проведения педагогического контроля уровня подготовленности волейболистов разной спортивной квалификации		12					

								ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ
V	Спортивно-педагогическое мастерство		50					2,4 .5, 6,8 .9, 11, 15, 16 26, 27, 28, 29, 30
5.1.	Совершенствование физической подготовленности волейболистов		10				Учебник и, учебные и методические пособия	Контроль уровня физической подготовленности
5.2.	Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов Совершенствование приемов нападения Совершенствование приемов защиты		6 6				Учебник и, учебные и	Контроль уровня технико-тактической

	<p>Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и в нападении</p> <p>Совершенствование групповых тактических действий в защите и в нападении</p> <p>Совершенствование командных тактических действий в защите и в нападении</p>		8			методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации, магнитная доска		подготовленности
VI	Научно-методическое обеспечение волейбола		24				1,3,6,13,14,29	
6.1.	Методика формулировки выводов и практических рекомендаций к завершённой научно-исследовательской (курсовой) работе по волейболу		4			Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные		Опрос, самостоятельное участие в тестировании студентов

						презентации,		
6.2.	Требования к оформлению библиографического списка		4			учебники , учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации		
6.3.	Требования к оформлению курсовой работы		2			Курс лекций, учебники , учебные и методические пособия		Опрос, математическая обработка результатов в самостоятельно проведенных исследованиях
6.4.	Методика использования современных (компьютерных) технологий в процессе оформления материалов курсовой работы студентов		6			Курс лекций, учебник, учебные и методиче		Методика оформления таблиц и рисунков в курсовой работе и в презентации

						ские пособия		
6.5.	Технология внедрения результатов проведенного исследования		4					
6.6.	Подготовка доклада и создание компьютерной презентации к защите выполненной научно-исследовательской работы студентов		4					Написание доклада и создание компьютерной презентации и по дипломной работе
VII.	Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса		32				2,6 .8, 11, 16, 20, 30	
7.1.	Специализированные сооружения и комплексы для проведения тренировок и соревнований по волейболу		6			Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия		
7.2.	Техническая эксплуатация и ремонт специализированного инвентаря и оборудования спортивных сооружений		10			Курс лекций, учебники, учебные		Ремонт спортивного инвентаря и техническа

						и методические пособия	я его эксплуатация
7.3.	Организация и проведение соревнований по волейболу с учетом конструктивных особенностей спортивных сооружений		10				Проведение соревнований с использованием всего необходимого оборудования
7.4.	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов		6			Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия	Составление сопроводительной документации учебно-тренировочных сборов
	Итого:	30	242	26	20		

1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (для студентов 5 курса заочной формы обучения)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия: перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинары	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	7	8	9	10
I	Общие основы теории волейбола	2		2			5,6, 12, 18	
1.1.	Актуальные вопросы развития волейбола в мире и в республике Беларусь (итоги спортивного года)	2		2		Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия		Опрос
III	Теория и методика спортивной тренировки	2	38	4	104			
3.1.	Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу		8		2		5,6, 8,9, 11 15 21, 23,	

							25,2 9,30	
3.1.1.	Общие основы спортивной тренировки на этапе предварительной подготовки юных волейболистов в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу		2			2	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, презентации	Опрос
3.1.2.	Общие основы спортивной тренировки на этапе начальной и углубленной специализации в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу		2					
3.1.3.	Общие основы спортивной тренировки на этапе углубленной специализации в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу		2					
3.1.4.	Общие основы спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования в специализированных учебно-спортивных учреждениях по волейболу		2					
3.2.	<i>Методика отбора в процессе многолетней подготовки волейболистов</i>	2	2	2	4		4,7, 8,11 ,29	
3.2.1.	Принципы, этапы и критерии спортивного отбора	2		2		2	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия,	Опрос
3.2.2.	Критерии отбора детей в группы начальной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования		2					
3.2.3.								

	Критерии отбора занимающихся в клубные и сборные команды					презентация		
3.3.	<i>Взаимосвязь видов подготовки в тренировочном процессе волейболистов (теоретической, психологической, физической, технико-тактической и интегральной)</i>		10		30		2,4, 5,8, 9,15, 17, 19,2 0.21, 22, 24,2 5,26, 27, 28,2 9,30	
3.3.1.	Физическая подготовка квалифицированных волейболистов		2		4	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, презентация		Составление комплексов упражнений для совершенствования разных сторон подготовленности
3.3.2.	Технико-тактическая подготовка квалифицированных волейболистов		2		6			
3.3.3.	Психологическая подготовка в волейболе		2		8			
3.3.4.	Интегральная подготовка в волейболе		2		8			
3.3.5.	Теоретическая подготовка		2		4			
3.4.	<i>Техника и тактика игры как предмет совершенствования мастерства волейболистов разной спортивной квалификации</i>		12		26		2,4, 5,6, 8,9, 11,1	

							5,16 26,2 7,28 ,29, 30	
3.4.1.	Совершенствование техники разных способов подач в волейболе		2		4	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, презентация		Составление комплексов упражнений для совершенствования разных сторон подготовленности
3.4.2.	Совершенствование техники передач сверху двумя руками в волейболе		2		4			
3.4.3.	Совершенствование техники передач снизу двумя руками в волейболе		2		4			
3.4.4.	Совершенствование техники нападающего удара в волейболе		2		4			
3.4.5.	Совершенствование техники блокирования в волейболе		2		4			
3.4.6.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении		2		4			
3.4.7.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в защите		2		6			
3.5.	<i>Управление процессом спортивного совершенствования волейболистов</i>		2		8		2,5, 6,8, 16,2 0,21	Самостоятельное знакомство с дополнительной литературой

3.6.	Подготовка команды к соревнованиям. Управление командой в процессе соревнований		4		10		4,6,9,21	Самостоятельное знакомство с дополнительной литературой
3.6.1.	Подготовка команды к соревнованию (разведка, функциональные обязанности, разбор игр и подведение итогов участия игроков всех игровых амплуа в соревновательной деятельности)		2		6			Анализ результативности и эффективности соревновательной деятельности команд, разбор игры анализируемых команд
3.6.2.	Стратегическое и оперативное управление командой в процессе соревнования		2		4			
3.7.	Организация соревнований и методика судейства в волейболе				24		2,11,16,20,29,30	Составление положения о соревнованиях, календаря соревнований по круговой системе и с

								выбыван ием, экспертн ое оцениван ие качества суд-ва
IV	Методика преподавания	2	8	2	48		2,4, 5,7, 8,13 ,16, 20,2 529	
4.1.	Приобретение и совершенствование умений и навыков составления планов-конспектов разнонаправленных учебно-тренировочных занятий для волейболистов разного уровня подготовленности				24			Написан ие планов- конспект ов утз разной направле нности
4.2.	Планирование и контроль как важные звенья системы управления подготовкой спортсменов в волейболе	2		2				
4.2.1.	Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планирующей документации на год для волейболистов разной спортивной квалификации (8 часов)		2		6	Курс лекций, учебники, учебные и методическ ие пособия, видеоматер иалы,		Составле ние годового плана, месячног о планов- графиков и плана на
4.2.2.	Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке планирующей документации на месяц для		2		6			

	волейболистов разной спортивной квалификации (8 часов)					мультимедийные презентации, магнитная доска		четырёхлетие на команду и на спортсменов.
4.2.3.	Совершенствование знаний, умений и навыков в разработке перспективных планов подготовки волейболистов на олимпийский цикл (четырёхлетие)		2		2			
4.2.4.	Приобретение навыков проведения педагогического контроля уровня подготовленности волейболистов разной спортивной квалификации		2		10			Проведение педагогического контроля за физической, технической, психологической подготовленностью и соревновательной деятельностью спортсменов
V	<i>Спортивно-педагогическое мастерство</i>				50		2,4, 5,6, 8,9, 11,1 5,16 26,2	

							7,28 ,29, 30	
5.1.	Совершенствование физической подготовленности волейболистов				10	Учебники, учебные и методические пособия		Контроль уровня физической подготовленности
5.2.	Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболистов Совершенствование приемов нападения Совершенствование приемов защиты Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и в нападении Совершенствование групповых тактических действий в защите и в нападении Совершенствование командных тактических действий в защите и в нападении				6 6 8 10 10	Учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации		Контроль уровня технико-тактической подготовленности

						ации, магнит ная доска		
VI	Научно-методическое обеспечение волейбола		8		16		1,3, 6,13 ,14, 29	
6.1.	Методика формулировки выводов и практических рекомендаций к завершённой научно-исследовательской (курсовой) работе по волейболу		2		2	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия, видеоматериалы, мультимедийные презентации,		Самостоятельное участие в тестировании студентов
6.2.	Требования к оформлению библиографического списка		2		2	учебники, учебные и методические пособия,		Оформление библиографического списка к курсовой работе

						видеоматериалы, мультимедийные презентации		
6.3.	<i>Требования к оформлению курсовой работы</i>				2	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия		Контроль математической обработки результатов самостоятельно проведенных исследований
6.4.	<i>Методика использования современных (компьютерных) технологий в процессе оформления материалов курсовой работы студентов</i>				4	Курс лекций, учебник, учебные и методические пособия		Методика оформления таблиц и рисунков в курсовой работе и в презентации
6.5.	<i>Технология внедрения результатов проведенного исследования</i>		2		4			

6.6.	<i>Подготовка доклада и создание компьютерной презентации к защите выполненной научно-исследовательской работы студентов</i>		2		2			Написание доклада и создание компьютерной презентации по дипломной работе
VII.	<i>Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса</i>		2		30		2,6, 8,11, 16, 20,30	
7.1.	<i>Специализированные сооружения и комплексы для проведения тренировок и соревнований по волейболу</i>				6	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия		Ознакомление с дополнительной литературой по теме занятия
7.2.	<i>Техническая эксплуатация и ремонт специализированного инвентаря и оборудования спортивных сооружений</i>		2		8	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия		Ремонт спортивного инвентаря и техническая его эксплуатация

7.3.	<i>Организация и проведение соревнований по волейболу с учетом конструктивных особенностей спортивных сооружений</i>				10		Проведение соревнований с использованием всего необходимого оборудования
7.4.	<i>Организация и проведение учебно-тренировочных сборов</i>				6	Курс лекций, учебники, учебные и методические пособия	Составление сопроводительной документации учебно-тренировочных сборов
Итого:		6	56	6	250		

4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ

16. Волейбольная сетка с антеннами.
17. Мячи волейбольные, набивные, теннисные, скакалки, гимнастические маты, резиновые жгуты.
18. Макет волейбольной площадки с магнитными фишками.
19. Учебные плакаты и схемы.
20. DVD-проигрыватель, телевизор, компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ

28. Презентация «Классификация техники волейбола».
29. Презентация «Классификация тактики волейбола».
30. Презентация «Педагогический контроль специальной физической подготовленности квалифицированных волейболистов».
31. Презентация «Планирование и контроль как составные части процесса управления подготовкой волейболистов».
32. Презентация «Методологические основы отбора в волейболе».
33. Презентация «Тренажеры и технические устройства в тренировочной деятельности волейболистов».
34. Видеофильм «Технические приемы игры в волейбол»
35. Видеофильм «Больше чем золото».
36. Видеофильм «Методика обучения техническим приемам начинающих волейболистов».

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ



46. Ахмеров, Э.К. Методические рекомендации к дипломным и курсовым работам / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск, 1994. – 32 с.
47. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.: ил. 277.
48. Бондарь, А.И. Как написать дипломную работу: Методическая разработка / А.И. Бондарь. – Минск, 1981. – 42 с.
49. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
50. Волейбол в спортивной школе: методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
51. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / А.В. Беляев [и др.]; под ред. А.В. Беляева, М.В. – М.: СпортАкадемпресс, 2002. – 368 с.
52. Волейбол: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, НИИФКиС РБ; разработ., Э.А. Сергеевым. – Минск: НИИФКиСРБ, 2003. – 104 с.
53. Железняк, Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 192 с.
54. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
55. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2001. – 264 с.
56. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
57. История развития волейбола в Республике Беларусь: учебное пособие по курсу специализации / В.Я. Ивановский, Э.К. Ахмеров. – Минск: АФВиС РБ, 1997. – 38 с.
58. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: учеб.-метод. пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 51с.
59. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.

60. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с. Ширяев, И.А. Волейбол: учебное пособие / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров. – Минск: БГУ, 2005. – 143 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

16. Ахмеров, Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас. – Минск: «Народная асвета», 1981. – 72 с.
17. Беляев, А.В. Методика обучения техническим приемам волейбола и ее совершенствование / А.В. Беляев. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
18. Волейбол: энциклопедия / Сост.: В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – Томск: «Компания Янсон», 2001. – 318 с.
19. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.
20. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебное пособие / А.В. Ивойлов. – Минск: Вышш.школа, 1985. – 256 с.
21. Клещев, Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
22. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 96 с.
23. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
24. Пименов, М.П. Волейбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. – Киев: Киевская нотная фабрика, 1991. – 196 с.
25. Спортивные игры (общий курс): учебное пособие для студентов АФВиС РБ / Под ред. А.И. Бондаря и Э.К. Ахмерова. – Минск: АФВиС РБ, 1996. – 114 с.
26. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков, В.М. Клевенко, А.А. Новиков; общ. ред. В.М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 184 с.
27. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
28. Совершенствование защитных действий квалифицированных волейболистов: Учеб.-метод. пособие / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц; БГУФК. – Минск: БГУФК, 2004. – 43 с.
29. Спортивные игры: Техника, тактика, тактика обучения: Учеб. для студ. высших пед. учебн. Заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
30. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Кафедра, обеспечивающая изучение этой дисциплины	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
<p>Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта</p>	<p>Кафедра футбола и хоккея</p>  <p align="right">В.И. Шукан</p>		<p>Учебная программа УВО утверждена на заседании кафедры спортивных игр Протокол от 10.06.2016, № 13</p> <p>Заведующий кафедрой</p>  <p align="right">Л.И. Акулич</p>

Дополнения и изменения к учебной программе по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (тренерская работа по волейболу)» для студентов подготовительной группы здоровья 4 курса д.ф.п.о. 2016/2017 учебный год

<p>Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционально состояния физиологических систем.</p> <p>1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.</p> <p>Показаны физические упражнения: общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении <i>лежа на спине</i> для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.</p> <p>Дыхательные упражнения: <i>статические</i> (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), <i>динамические</i> (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.</p> <p>Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление;</p>	<p>Результаты прохождения углубленного медицинского осмотра в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 1380 от 31.12.2010 «О совершенствовании организации медицинской помощи студентам и учащимся учреждений высшего, среднего, специального и профессионально-технического образования», Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 30 от 15.07.2014</p>
--	--

маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения. Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система).

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются укрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях *лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде. При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости. Студенты, имеющие заболевания мочеполовой нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера. При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза. **Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С

ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью. При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничивается упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15-20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др. При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с *отягощениями* в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекладывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп). При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза). Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от

локализации и тяжести повреждения органов движения. При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивных игр, протокол № 13 от 10.06.2016 г.

Заведующий кафедрой



Л.И.Акулич

УТВЕРЖДАЮ

Зам. декана СПФ СИиЕ



Н.В.Иванова

Дополнения и изменения к учебной программе по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (тренерская работа по волейболу)» для студентов подготовительной группы здоровья 5 курса
з.ф.п.о. 2017/2018 учебный год

<p>Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционально состояния физиологических систем.</p> <p>1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.</p> <p>Показаны физические упражнения: <i>общеразвивающие упражнения</i> на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении <i>лежа на спине</i> для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.</p> <p>Дыхательные упражнения: <i>статические</i> (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), <i>динамические</i> (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.</p> <p>Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление;</p>	<p>Результаты прохождения углубленного медицинского осмотра в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 1380 от 31.12.2010 «О совершенствовании организации медицинской помощи студентам и учащимся учреждений высшего, среднего, специального и профессионально-технического образования», Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 30 от 15.07.2014</p>
---	--

маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения. Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система).

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются укрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях *лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде. При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости. Студенты, имеющие заболевания мочеполовой нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера. При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза. **Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С

ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью. При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничивается упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15-20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др. При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с *отягощениями* в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекладывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп). При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер - при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер - при уменьшении угла таза). Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от

локализации и тяжести повреждения органов движения. При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении *стоя и при развернутых стопах*. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивных игр, протокол № 13, от 07.06.2017.

Заведующий кафедрой



Л.И.Акулич

УТВЕРЖДАЮ



Декан факультета

Е.В.Планида

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ**

на 2017 / 2018 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.	Вставлена учебно-методическая карта для студентов пятого курса заочной формы получения образования Семестры 9,10 Лекции 6 часов Практические занятия 62 часа Всего аудиторных часов по дисциплине 68 часов Зачет 9 семестр Экзамен 10 семестр	Изменение учебного плана (образовательный стандарт 2013)

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 07.06.2017)

Зав. кафедрой



Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ



Декан факультета

Е.В. Планида

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ**

на 2018 / 2019 учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание
1.	Изменений и дополнений нет	
2.		

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 13 от 06.06.2018)

Зав. кафедрой



Л.И. Акулич

УТВЕРЖДАЮ



Декан факультета

Е.В. Планида

