***Учебно-тематический план***

программы повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в волейболе»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего, час | В том числе |
| Лекции | Практ.и лаб.зан. | Сам.раб. |
| ***1.*** | ***Современные правила игры в волейбол*** |
| 1.1 | Современные правила игры в волейбол. Инвентарь и оборудование.  | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.2 | Требования к местам проведения соревнований по волейболу. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Меры безопасности при игре в волейбол | 4 | 2 |  | 2 |
| ***2.*** | ***Техника волейбола*** |
| 2.1 | Современные требования к технике выполнения технических приемов в волейболе. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.2 | Современные методы контроля над техническим мастерством волейбола. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***3.*** | ***Современная тактика волейбола*** |
| 3.1 | Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в волейболе. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 3.2 | Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***4.*** | ***Современные подходы развития физических качеств спортсменов в волейболе*** |
| 4.1 | Средства и методы тренировки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.2 | Развитие выносливости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.3 | Развитие силовых способностей | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Развитие ловкости и гибкости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.5 | Развитие скоростных способностей | 12 | 2 | 4 | 6 |
| *5.* | ***Психологическая подготовка волейболе*** |  |  |  |  |
| 5.1 | Волевая подготовка | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.2 | Психическая напряженность в тренировки волейболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***6.*** | ***Многолетняя подготовка юных спортсменов в волейболе*** |
| 6.1 | Подготовка юных волейболистов в группах начальной подготовки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Подготовка юных волейболистов в тренировочных группах | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | Подготовка юных волейболистов в группах совершенствования спортивного мастерства | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***7.*** | ***Комплексный контроль в волейболе***  |
| 7.1 | Контроль уровня физической подготовленности волейболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Контроль технического мастерства волейболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.3  | Контроль тактического мастерства волейболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.4 | Контроль тренировочных нагрузок | 16 | 4 | 4 | 8 |
| 7.5 | Особенности проведения психологического контроля. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| ***8.*** | ***Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки волейболистов в годичном цикле подготовки*** |
| 8.1 | Планирование обще-подготовительного этапа спортивной тренировки волейболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.2 | Планирование специально-подготовительного этапа спортивной тренировки волейболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.3 | Планирование предсоревновательного этапа спортивной тренировки волейболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.4 | Планирование соревновательного периода в волейболе | 16 | 2 | 6 | 8 |
| ***9.*** | ***Управление процессом спортивного совершенствования волейболистов*** |
| 9.1 | Современное состояние управления в волейболистов | 4 | 2 |  | 2 |
| Всего, час | 300  | 56 | 94 | 150 |