

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Объем: 72 часа

**Разработчики:**

**Булыкина Лариса Владимировна** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики волейбола РУС «ГЦОЛФИК»

**Суханов Андрей Валерьевич** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики волейбола РУС «ГЦОЛФИК»

**Ананьин Александр Сергеевич** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики волейбола РУС «ГЦОЛФИК»

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 г. № 362н.

**1.2. Категория слушателей:** программа ориентирована, на тренеров, тренеров-преподавателей, педагогических работников образовательных учреждений основного общего и дополнительного образования, специалистов. К освоению программы допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и /или высшее образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации.

**1.3. Форма обучения** очная.

**1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей.** Общая трудоемкость составляет 72 академических часа, в том числе: лекции – 42 часа, практические занятия – 28 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель реализации программы** – повышение профессионального уровня педагогических работников и специалистов по волейболу путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечить готовность к практической реализации приобретенными теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в работе с командами волейболистов высокой квалификации; сформировать у слушателей готовность к самообразованию и самосовершенствованию в педагогической деятельности.

### **Задачи программы:**

- освоение слушателями теоретических и методических особенностей подготовки высококвалифицированных волейболистов на современном этапе развития волейбола;
- формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении учебно-практических занятий, форм и методов организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовки в волейболе;
- обучение слушателей современным технологиям комплексного контроля, обработки, анализа и оценки показателей физического и психического состояния, физической подготовленности, функциональных возможностей, технико-тактического мастерства и тренировочных нагрузок, необходимых тренеру по волейболу для работы с высококвалифицированными волейболистами;

– повышение эффективности деятельности специалистов в подготовке высококвалифицированных волейболистов.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
ВД 1 Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов (уровень квалификации по ПС «Тренер» – 5). ОТФ-А	ПК 1.1. Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта. ТФ-А/01.5	– Разработка планов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям. – Выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий. – Проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий.	– Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по общей физической подготовке. – Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомо-морфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. – Определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки спортсменов. – Подбирать физическую нагрузку, средства и методы общей физической подготовки на основе анатомо-физиологических и психологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсменов.	– Виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта. – Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека. – Методы оценки и учета параметров уровня общей физической подготовленности спортсменов. – Предельный объем тренировочной нагрузки по виду спорта. – Особенности построения процесса общей физической подготовки в виде спорта. – Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами. – Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовки по виду

				<p>спорта, правила и техники безопасного выполнения упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке.</li> <li>– Методики оценки физического развития, общей физической подготовленности по виду спорта.</li> </ul>
<p>ПК 1.2. Способность осуществлять подготовку, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта. ТФ-А/02.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Разработка планов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта, планов подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям.</li> <li>– Выбор формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий.</li> <li>– Проведение занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий.</li> <li>–</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомоморфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.</li> <li>– Определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта.</li> <li>– Оценивать достижение плановых показателей занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и корректировать планы занятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методы оценки и учета параметров уровня специальной подготовленности спортсменов по виду спорта.</li> <li>– Особенности построения процесса специальной физической подготовки в виде спорта.</li> <li>– Правила и техники безопасного проведения тренировочных занятий по специальной физической подготовке.</li> <li>– Методики оценки специальной физической подготовленности по виду спорта.</li> </ul>	
<p>ПК 1.3. Способность проводить тесты по физической и функциональной подготовленности спортсменов. ТФ-А/04.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение анализа данных текущих измерений и определение динамики отклонений от предыдущих измерений физической и функциональной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Применять методики оценки физической и функциональной подготовленности спортсменов, соответствующие виду спорта.</li> <li>– Применять систему тестов для контроля и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов.</li> </ul>	

		<p>подготовленности спортсменов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Определение уровня физической подготовленности спортсменов и эффективности соревновательных и тренировочных воздействий.</li> </ul>	<p>оценки уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Нормативы физической и функциональной подготовленности спортсменов по виду спорта.</li> <li>– Правила составления отчетной документации по проведению измерений и оценки физической и функциональной подготовленности спортсменов.</li> </ul>
<p>ВД 2 - Спортивная подготовка спортсменов и спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (уровень квалификации по ПС «Тренер» - 6). ОТФ-В</p>	<p>ПК 2.1 Способность осуществлять отбор занимающихся и оценивать их перспективность в достижении спортивных результатов по виду спорта. ТФ-В/01.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организация целевого тестирования при выполнении занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок, фиксация и аналитическая обработка результатов тестирования.</li> <li>– Комплексная оценка перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбивающим факторам.</li> <li>– Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон их подготовленности по виду спорта.</li> <li>– Вести отчетную документацию по отбору занимающихся и оценке их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики отбора по виду спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группы спортивных дисциплин).</li> <li>– Морфологические критерии спортивного отбора по виду спорта.</li> <li>– Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся по виду спорта.</li> <li>– Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта.</li> </ul>

<p>ПК 2.2. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. ТФ-В/02.6</p>	<p>– Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований. – Планирование краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований.</p>	<p>– Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося. – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.</p>	<p>– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). – Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта. – Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах. – Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки. – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.</p>
<p>ПК 2.3. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ТФ-В/05.6</p>	<p>– Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.</p>	<p>– Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта. – Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований по виду спорта.</p>	<p>– Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Закономерности формирования адаптации у занимающихся у видом спорта при различных нагрузках. – Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки. – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе</p>

				<p>спортивных дисциплин).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта.</li> </ul>
<p>ПК 2.4. Способность координировать соревновательную деятельность занимающихся. ТФ-В/06.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Моделирование соревновательной деятельности с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности.</li> <li>– Определение общей стратегии подготовки занимающихся к соревнованиям.</li> <li>– Формирование поведения у занимающихся с мотивацией на достижение определенного спортивного результата, психолого-методическая поддержка занимающихся в период соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся.</li> <li>– Производить обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающихся на соревновании.</li> <li>– Формировать структуру действий занимающихся в зависимости от фазы соревновательной деятельности.</li> <li>– Использовать соревновательную практику и систему соревнований для подведения занимающихся к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия.</li> <li>– Координировать действия занимающихся при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт.</li> <li>– Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности к соревнованиям у занимающихся и управлять индивидуальными особенностями мотивации и тренированности занимающегося по виду спорту.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин).</li> <li>– Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса.</li> <li>– Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутый спортсменами сборной команды Российской Федерации по виду спорта.</li> <li>– Состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта.</li> </ul>	

<p>ВД 3 - Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации (уровень квалификации по ПС «Тренер» - б).</p> <p>ОТФ-С/01.5</p>	<p>ПК 3.1. Способность осуществлять организацию и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципального образования и спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ. ТФ-С/01.6, ТФ-С/02.6</p>	<p>– Планирование подготовки команды территории с учетом планов проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.</p> <p>– Планирование мероприятий медико-биологического, антидопингового обеспечения и воспитательной работы.</p> <p>– Организация и контроль мероприятий медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки спортсменов команды территории.</p> <p>– Анализ эффективности выступления спортсменов команды территории на спортивных соревнованиях, разработка предложений по профилактике травматизма и повышению эффективности соревновательной деятельности команды территории.</p>	<p>– Планировать процесс подготовки команды территории и организовывать работу специалистов по подготовке команды территории.</p> <p>– Производить контроль реализации мероприятий по подготовке команды территории.</p> <p>– Управлять командой клуба в соревновательном процессе, включая необходимую оперативную корректировку.</p> <p>– Производить анализ эффективности выступления команды территории на соревновании, определять причины недостаточного качества подготовки и (или) причины неисполнения планов подготовки с учетом возможных непреодолимых обстоятельств.</p>	<p>– Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта.</p> <p>– Локальные нормативные акты федерации по виду спорта в области регулирования подготовки команды территории к соревнованиям.</p> <p>– Методика разработки комплексного плана подготовки команды территории.</p> <p>– Типовые, модельные методики тренировки в виде спорта команды территории.</p> <p>– Методы управления командой по виду спорта (спортивной дисциплины) в соревновательном процессе, варианты и способы внесения корректирующих действий.</p> <p>– Методы выделения показателей, определяющих результативность выступления спортсменов на спортивном соревновании по виду спорта.</p>
--	---	--	---	--

	<p>ПК 3.2. Способность осуществлять организацию и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта. ТФ-С/03.6</p>	<p>– Формирование плана мероприятий по выявлению перспективных спортсменов и отбору спортсменов в спортивный резерв команды субъекта по виду спорта.</p> <p>– Разработка параметров оценки и тестирования перспективности спортсменов-кандидатов для зачисления в резерв команды субъекта по виду спорта.</p> <p>– Подготовка предложений о переводе спортсменов резерва в основной состав команды субъекта по виду спорта.</p>	<p>– Формулировать цели и составлять перечни задач, соответствующие стратегическим направлениям развития вида спорта для разработки системы мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта.</p> <p>– Разъяснять спортсменам и тренерам принципы и элементы системы отбора кандидатов в резерв команды субъекта по виду спорта.</p> <p>– Составлять планы мероприятий для выявления перспективных спортсменов и их отбора в спортивный резерв команды субъекта.</p> <p>– Систематизировать и агрегировать информацию о составе и пополнении резерва команды субъекта по виду спорта.</p>	<p>– Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования.</p> <p>– Правила, критерии спортивного отбора (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) и порядок отбора спортсменов в резерв команды субъекта по виду спорта.</p> <p>– Методики организации и проведения мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин).</p> <p>– Модельные характеристики подготовленности спортсменов высокого класса по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин).</p>
--	--	---	--	--

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Учебный план (очная форма)

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1. Теория и методика спортивной тренировки в волейболе	38	38	10	28	0	0	Устный опрос
2.	Раздел 2 Психолого-педагогические аспекты деятельности в волейболе	8	8	8	0	0	0	Устный опрос

3.	Раздел 3 Медико-биологические, физиологические аспекты тренировки волейболистов	16	16	16	0	0	0	Устный опрос
4.	Раздел 4 Технология спортивной подготовки волейболистов высокой квалификации	8	8	8	0	0	0	Устный опрос
5.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

#### 4.1.2 Календарный учебный график

График обучения	Часов трудоемкости в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	6-8	6	10 дней

#### 4.2. Содержание разделов (тем)

##### **Раздел 1. Теория и методика спортивной тренировки в волейболе**

##### ***Тема 1.1. Общие основы обучения и тренировки волейболистов***

*Лекция.* Цели и содержание спортивной тренировки. Компонентный анализ содержания деятельности волейболистов в игровом процессе, виды подготовки. Значение и место видов подготовки в общей системе подготовки волейболистов. Взаимосвязь видов подготовки.

Физические подготовки как основные средства тренировки: собственно, соревновательные, специально-подготовительные упражнения, подводящие, общеподготовительные и т. д. метод применения основных средств тренировки: строго регламентированного упражнения, соревновательный, игровой и т.д.

Комплексная подготовка волейболистов. Тематические и комплексные тренировочные занятия. Принципы и методы построения комплексных тренировочных занятий.

Требования к специалисту по волейболу. Общая структура деятельности тренера-педагога в области волейбола. Общие сведения о курсе волейбола как отражения структуры деятельности педагога. Предмет, задачи и содержание курса. Программный материал и зачетные требования. Организация и проведение занятий.

##### ***Тема 1.2. Характеристика современного состояния мирового волейбола***

*Лекция.* Сведения о развитии волейбола в России за истекший год, количество занимающихся волейболом, уровень спортивной квалификации. Анализ изменений, произошедших за истекший период: новое в технике, тактике, методике обучения и тренировки, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре; результаты важнейших отечественных и международных соревнований истекшего периода. Общие тенденции развития волейбола.

##### ***Тема 1.3. Показатели соревновательной деятельности в современном волейболе***

*Лекция.* Общая характеристика соревновательной деятельности в волейболе.

Соревнования по волейболу как составная часть процесса подготовки. Педагогическое

значение соревнований. Общая характеристика игры в волейбол. Игра как процесс противоборства двух сторон – противоборство нападения и защиты, атакующего и обороняющегося игрока. Переменный и ситуационный характер игровой деятельности в волейболе – быстрая смена игровых ситуаций, лимит времени на решение игровых задач. Высокая степень требований к точности движений волейболиста. Полиструктурный характер соревновательной деятельности в волейболе и ее основные элементы.

Многоуровневая структура соревновательной деятельности в волейболе. Содержание соревновательной деятельности волейболистов в информационном аспекте: восприятие среды, поведения партнеров и противников, динамики собственного состояния и действий; анализ полученной информации в сопоставлении с имеющимся опытом и целью соревнований; выбор и принятие управленческого решения и его реализация в соответствующих специализированных технико-тактических действиях.

#### ***Тема 1.4. Техничко-тактическая подготовка волейболистов***

*Лекция.* Современные представления о системе технической подготовки волейболиста. Принципы и пути обучения и совершенствования технике игры. Основные методы и средства обучения и совершенствования техническим приемам. Особенности построения и проведения занятий по технической подготовке. Использование специального оборудования и тренажеров. Методы и средства анализа и оценки уровня подготовленности волейболистов в техническом мастерстве.

*Практическое занятие.* Проведение приметных тренировочных занятий, направленных на обучение и совершенствование техническим приемам волейбола.

#### ***Тема 1.5 Физическая подготовка волейболистов***

*Лекция.* Современные представления о системе физической подготовки волейболиста. Основные методы и средства развития общих и специальных физических качеств. Особенности построения и проведения занятий по физической подготовке, использование специального оборудования и тренажеров. Методы и средства анализа и оценки уровня развития общих и специальных физических качеств волейболиста.

Проблемы скоростно-силовой подготовки волейболистов. Различные подходы к такой подготовке. Методы измерения скоростно-силовой подготовленности игрока, анализ основных показателей. Физиологическая и анатомическая характеристика скоростно-силовой подготовленности волейболиста (мужчин и женщин) методы расчета скоростно-силовой подготовленности и ее моделирование. Методы и средства совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов.

*Практическое занятие.* Совершенствование общей и специальной физической подготовленности. Упражнения по развитию физических качеств. Упражнения на развитие собственно-силовых, скоростно-силовых способностей, скоростно-силовой и прыжковой выносливости. Упражнения на развитие качества быстроты, избирательно на отдельные элементарные формы проявления быстроты (быстроты двигательной реакции, быстроты выполнения одиночного движения, быстроту перемещений) и их комплексное проявление. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости волейболиста. Упражнения на развитие ловкости (координационных способностей) и гибкости.

### **Раздел 2. Психолого-педагогические аспекты деятельности в волейболе**

#### ***Тема 2.1. Теоретические основы психических состояний волейболистов как объекта психологического воздействия***

*Лекция.* Ведущие ощущения и восприятия волейболиста. Особенности процессов мышления и деятельности волейболиста. Характеристика эмоциональных процессов и состояний. Проявление волевых качеств особенности процессов регулирования. Специфика процессов внимания и ориентирования. Требования волейбола к личности волейболиста. Психологические особенности деятельности в волейболе как командном виде спорта.

Психологическая напряженность игровой деятельности и факторы ее регуляции. Психологические трудности в игре и методы их преодоления. Методы борьбы со стрессом. Современные концепции психологической подготовки волейболиста. Устойчивость, мобилизация и самоконтроль в стрессовых условиях спортивной борьбы и высокой интенсивности тренировочных занятий. Показатели, характеризующие личность спортсмена на основе методов КМБК, Айзенка, компьютерной технологии анализа данных ММП.

Методы психологических воздействий. Аутогенная тренировка. Психоанализ. Индивидуальная и коллективная психотерапия. Тренировочные упражнения с повышенной психологической нагрузкой. Анализ личности волейболистов высокой квалификации на основе методов-опросников. Планирование и построение занятий индивидуальной и коллективной психотерапии.

*Самостоятельная работа.* Изучение рекомендованной научно-методической литературы. Разработка планов психологической подготовки волейболистов высокой квалификации.

### ***Тема 2.2. Методы управления мотивацией волейболистов высокой квалификации***

*Лекция.* Теории мотивации, потребности, справедливости. Функция мотивации. Современные теории мотивации. Содержательные теории мотивации. Виды мотивов и стимулов. Иерархия потребностей по Маслоу. Теория потребностей Мак-Клелланда. Двухфакторная теория Герцберга. Процессуальные теории мотивации. Функция мотивации в тренировке волейболистов высокой квалификации. Особенности мотивации и сущность труда тренера.

Выбор и постановка целей в спорте высших достижений. Диагностика мотивации спортсмена. Проблема демотивации. Применение мотиваторов в деятельности тренера. Отношение к тренерской работе в зависимости от возраста и стажа работы. Методы мотивации к тренировкам и соревнованиям у волейболистов. Комплексная система мотивации труда тренера и спортсменов.

### ***Тема 2.3. Аутогенная тренировка и технология обучения волейболистов психической саморегуляции (аутотренинг)***

*Лекция.* Особенности состояния психологической готовности к соревнованию волейболистов высокой квалификации. Технология описания ресурсного состояния. Составление и освоения формул настройки. Обучение релаксации волейболистов высокой квалификации. Обучение концентрации внимания. Обучение идеомоторному представлению движений. Техники коррекции психических качеств и состояний волейболистов высокой квалификации.

### ***Тема 2.4. Методы экспресс-диагностики психического состояния волейболистов высокой квалификации***

*Лекция.* Свойства личности. Психические процессы. Психические состояния. Навыки саморегуляции. Экспресс-диагностика психического статуса волейболиста.

*Самостоятельная работа.* Ознакомление основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

## **Раздел 3. Медико-биологические, физиологические аспекты тренировки волейболистов**

### ***Тема 3.1. Биомеханика***

*Лекция* Биомеханика физических упражнений. Биомеханические основы волейбола. Биомеханический анализ действий волейболиста. Биомеханические особенности выполнения основных технических приемов в волейболе. Биомеханические аспекты двигательной деятельности волейболистов. Координация движений при максимально сильных ударах.

*Самостоятельная работа.* Ознакомление основной и дополнительной литературы по изучаемой теме.

### ***Тема 3.2. Спортивная медицина***

*Лекция* Основные задачи спортивной медицины. Врачебный контроль. Особенности иммунитета у волейболистов. Внешние и внутренние причины болезни волейболистов. Основные функциональные пробы с физическими нагрузками. Причины и статистика травм в волейболе. Типы и механизмы травм в волейболе. Профилактика травм в волейболе. Экипировка волейболистов.

### ***Тема 3.3. Спортивная морфология***

*Лекция* Общебиологические основы и формы адаптации организма волейболистов к физическим нагрузкам. Значение морфофункциональных показателей при отборе в спортивную секцию волейбол. Основные закономерности роста и развития волейболистов. Возрастные особенности волейболистов. Методы оценки физического развития. Норма адаптивной реакции. Структура тренировочного процесса волейболистов на этапе спортивного совершенствования. Динамика роста спортивного совершенствования волейболистов.

### ***Тема 3.4. Физиология***

*Лекция.* Предстартовое состояние. Влияние соревновательного возбуждения нервной системы на работоспособность спортсмена. Значение предстартовых состояний для спортивной результативности. Стадии предстартовых состояний. Психофизиологическая классификация предстартовых состояний по Пуни. Изменения метаболизма организма при предстартовых состояниях.

Общая и специальная разминки. Специфические характеристики предстартовых состояний у волейболистов высокой квалификации.

Физиологический смысл и механизмы развития утомления. Связь утомления с характером и мощностью выполнения нагрузки волейболистов высокой квалификации. Факторы, влияющие на скорость развития утомления. Утомление и тренировка. Меры профилактики переутомления. Физиологические показатели интенсивности соревновательных нагрузок волейболистов и волейболисток высокой квалификации.

Физиологические показатели интенсивности тренировочных нагрузок волейболистов и волейболисток высокой квалификации. Физиологическая стоимость технико-тактических упражнений в тренировке волейболистов и волейболисток высокой квалификации.

Энергозатраты волейболистов и волейболисток высокой квалификации при выполнении упражнений различной направленности.

Биохимические показатели нагрузки тренировочных упражнений волейболистов и волейболисток высокой квалификации.

## **Раздел 4. Технология спортивной подготовки волейболистов высокой квалификации**

### ***Тема 4.1 Оптимизация процесса подготовки волейболистов***

*Лекция.* Понятие об управлении процессом подготовки. Компоненты управления и их значение: прогнозирование, моделирование, планирование, контроль, коррекция.

Прогнозирование спортивных результатов, характер прогнозов, современные методы научного прогнозирования. Тенденции развития игры и их учет в моделировании процесса подготовки волейболистов. Показатели модельных характеристик волейболиста по уровню физической, технической, тактической и игровой подготовленности. Модельные характеристики игроков различной спортивной квалификации.

Требования к планированию: перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность и наличие контроля. Виды планирования – перспективное, текущее, оперативное. Преимущество видов планирования.

Педагогические критерии управления. Тесты и тестовые процедуры оценки уровня текущего состояния технико-тактической подготовленности игроков. Педагогические и

математические методы анализа данных и их сравнения с модельными заданиями. Методы, средства и процедура внесения корректирующих воздействий в процессе подготовки волейболистов на этапах годового цикла. Использование компьютерных технологий в управлении подготовкой волейболиста на основе анализа педагогических критериев. Модели технико-тактической подготовленности и их использование в управлении. Использование модельных характеристик в тренировочном процессе. Методы и способы коррекции планов спортивной подготовки волейболистов на основе данных педагогического контроля.

#### ***Тема 4.2 Управление спортивной тренировкой в волейболе***

*Лекция.* Анализ современных подходов к построению тренировочных занятий. Особенности комплексных тренировок. Распределение нагрузки в тренировке. Стратегия тренировки с постоянной мощностью, объемом и отдыхом, обеспечивающим максимизацию достижения результатов. Использование различных типов тренировочных занятий на этапах годового макроцикла.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие ***виды учебной деятельности:***

При изучении дисциплины наряду с традиционными видами учебной работы широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, педагогические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных компетенций слушателей.

*Методико-практические занятия* предусматривают выполнение и проведение упражнений с целью овладения педагогическим мастерством, проведение оздоровительных занятий. Основные задачи этой формы занятий – углубление профессиональных знаний, формирование умений применять научно-методические знания при решении педагогических задач, навыков самостоятельной работы и профессиональной активности. Формируется фундамент для усвоения слушателями всего учебного материала и овладения профессиональными компетенциями.

Учебные занятия сочетаются с *внеаудиторной самостоятельной работой* слушателей под контролем преподавателя. Она направлена, прежде всего, на решение слушателями актуальных профессиональных задач с получением нового практически значимого результата и внедрение его в практику.

Самостоятельная работа включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, составление рефератов по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

Виды, формы и задания самостоятельной работы могут варьироваться. При этом учитываются условия обучения в вузах физической культуры, индивидуальные особенности слушателей, соответствие объема самостоятельной работы реальному бюджету времени слушателей. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию на аудиторных занятиях.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие ***образовательные технологии:***

- компьютерных;

- педагогическое целеполагание (основана на органической взаимозависимости учебных знаний и дидактических требований к поискам инвариантных и творческих решений, поставленных задач при опоре на личный опыт слушателя);
- ролевые игры;
- мастер-классы (направлены на персонификацию и саморазвитие слушателей курсов, стимулируют их активность в направлении реализации своего профессионального познавательного интереса).

## 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

### а) Основная литература:

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
2. Волейбол : [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.
3. Волейбол : пример. прогр. спортив. подгот. для детско-юнош. школ олимп. резерва : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 110 с.: табл.
4. Волейбол: Учеб. для вузов / ред. Беляев А.В., Савин М.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.: ил.
5. Волейбол : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2006. - 358 с.: ил.
6. Кунянский В.А. Волейбол: О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.
7. Лепешкин В.А. Волейбол в школе: Обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32 с.: ил.
8. Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил.

### б) Дополнительная литература:

1. Булыкина Л.В., Фомин Е.В. Начальное обучение в волейболе : [учеб.-метод. пособие] - М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - 79 с.
2. Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов: [учеб.-метод. пособие] - М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - 89 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 23 с.

### в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- <http://www.volley.ru> – официальный сайт ВФВ  
<http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.  
<http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС <http://www.laola1.tv> – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ  
<http://www.fivb.org> - официальный сайт ФИВБ

## 5.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения лекций и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения	Количество
Учебная аудитория	1
Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18х9 м	1
<b>Учебно-методический материал</b>	

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	2-3 шт.
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;	2-3 комплекта
Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».	По количеству слушателей в группе
<b>Технические средства обучения</b>	
Компьютер	1
Видеоплеер стандарта VHS	1
Телевизор-видеомонитор	1
DVD-плеер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
Фотоаппарат (кинокамера)	1
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
Видеозаписи/Учебные видеомодули	по 1 комплекту
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)	По количеству слушателей в группе
Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике	2
Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)	2-4
Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)	По количеству слушателей в группе
Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления	По количеству слушателей в группе
Скакалки	По количеству слушателей в группе
Корзины для мячей	2

#### 5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура» или высшее образование и профессиональная переподготовка по программе «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта (волейбол)».

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

*Текущий контроль* успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения.

Применяемые формы текущего контроля:

- устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий.

Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

*Итоговая аттестация* – зачет, который проводится в форме подведения итогов текущей аттестации и защиты рефератов.

При изучении *всего программного материала* особое внимание рекомендуется уделить методикам и технологиям работы с волейболистами, основу которых составляет:

- предварительное проектирование учебного (тренировочного) процесса, которое включает:
  - подходы и технологии общей и специальной физической подготовки;
  - специально разработанные методики проведения тренировочных занятий по волейболу;
  - целостность структуры и содержательного наполнения обучающего процесса всем двигательным действиям волейбола (включая соревновательную деятельность);
  - объективный контроль за качеством усвоения волейболистами всех двигательных действий и эффективностью их выполнения.

В процессе *изучения практико-ориентированного цикла программы* акцентировать внимание на комплексах упражнений общефизической и специальной подготовки, направленных на развитие различных физических качеств волейболистов – силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации, пр. качеств, которые классифицированы по уровню своей сложности, направленности действий, интенсивности выполнения в соответствии с игровым амплуа, возрастными особенностями и различным уровнем физической подготовленности юных волейболистов.

В процессе *последующей работы* по совершенствованию у волейболистов двигательных навыков рекомендуется делать следующие акценты:

- мотивационные приобретения навыкам тех, или иных физических упражнений;
- понимание целей (направленности) физических упражнений;
- овладение наиболее рациональной (и безопасной) техникой выполнения элементов и упражнений, их применения в соревновательной деятельности.

## **6.2. Комплект оценочных средств**

### **6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей аттестации**

1. Основные понятия «техники волейбола».
2. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Основное звено и детали техники. «Школа» и «стиль» в технике.
3. Эволюция техники волейбола. Особенности современной техники игры и ее значение для становления и роста спортивного мастерства волейболистов.
4. Классификация техники защиты
5. Особенности техники подач в прыжке.
6. Техника перемещений игрока в защите.
7. Классификация техники нападения.
8. Техника противодействия нападающему игроку.
9. Классификация техники защиты.
10. Методика обучения технике приема мяча.
11. Методика обучения технике перемещений игроков в нападении.
12. Методика обучения технике перемещений игроков в защите.
13. Методика обучения технике передач мяча.
14. Методика обучения нападающим ударам.
15. Методическая последовательность в обучении технике подачи в прыжке.
16. Методика обучения технике перемещений в защите.
17. Методика обучения технике нападения.
18. Методика коррекции ошибок в процессе обучения технике игры.
19. Характеристика этапов обучения технике игры.
20. Понятие и виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке физических качеств волейболистов.
21. Методы практических упражнений в тренировке волейболистов.
22. Основные требования к технике выполнения подач в прыжке.
23. Методическая последовательность обучения обманным действиям.

24. Методическая последовательность обучения технике приема мяча в защите.
25. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике защитным действиям.
26. Методическая последовательность обучения технике перемещений в защите.
27. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике перемещений в защите.
28. Методическая последовательность обучения технике перемещений нападающего игрока.
29. Методическая последовательность обучения технике передач мяча.
30. Методическая последовательность обучения технике приема мяча.
31. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике приема мяча.
32. Методическая последовательность обучения технике приема мяча.
33. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике подач мяча с прыжка.
34. Методики контроля и оценки техники исполнения приема мяча.
35. Типичные ошибки, встречающиеся у волейболистов в процессе обучении технике подачи в прыжке.
36. Типичные ошибки, встречающиеся у волейболистов в процессе обучении технике приема мяча.
37. Основной спортивный инвентарь в тренировке волейболистов.
38. Виды силовых тренажеров в тренировке волейболистов и их спецификация.
39. Инвентарь, применяемый для тренировки быстроты перемещений волейболистов.
40. Инвентарь, применяемый для тренировки гибкости волейболистов.
41. Инвентарь, применяемый для тренировки скоростно-силовых качеств волейболистов.
42. Классификация тактики нападения - индивидуальные действия.
43. Классификация тактики нападения - групповые взаимодействия.
44. Классификация тактики нападения - командные действия.
45. Классификация тактики защиты - индивидуальные действия.
46. Классификация тактики защиты - групповые взаимодействия.
47. Классификация тактики защиты - командные действия.
48. Методика обучения игрока с мячом и без мяча.
49. Применение технических средств в обучении.
50. Методика обучения применению группового блокирования.
51. Применение технических средств в обучении.
52. Методика обучения одиночному блокированию.
53. Взаимосвязь тактики и спортивной техники.
54. Классификация тактики защиты. Индивидуальные действия.
55. Классификация индивидуальных действий в защите.
56. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения перемещением.
57. Этап начального разучивания. Цель и задачи.
58. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения передачи.
59. Классификация тактики защиты - групповые взаимодействия.
60. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения подачи.
61. Методика обучения взаимодействиям при переходах.
62. Формы организации процесса обучения.
63. Цель, задачи и содержание системы подготовки.
64. Общая характеристика разделов подготовки волейболистов.
65. Общая характеристика физической подготовки волейболистов.
66. Общая характеристика технической подготовки волейболистов.
67. Общая характеристика тактической подготовки волейболистов.
68. Общая характеристика интегральной подготовки волейболистов.

69. Система тренировки и соревнований в волейболе.
70. Основные закономерности построения тренировки волейболистов.

### **6.2.2. Примерный перечень тем рефератов для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (зачете)**

1. Задачи и структура дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»
2. Основные способы и системы проведения соревнований по волейболу.
3. Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными волейболистами.
4. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств волейболистов и волейболисток.
5. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.
6. Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.
8. Классификации техники игры в нападении.
9. Классификация техники игры в защите.
10. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке волейболистов.
11. Основные виды и способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся волейболом.
12. Формы организации и проведения занятий по волейболу.
13. Педагогические закономерности процесса обучения в волейболе.
14. Тактика игры в нападении в волейболе.
15. Тактика игры в защите в волейболе.
16. Тактические действия в нападении.
17. Индивидуальные Командная тактика игры в нападении.
18. Групповая тактика организации игры в нападении.
19. Основной характер травматизма в волейболе.
20. Система многолетней подготовки юных волейболистов в спортивных школах.
21. Тактическая подготовка волейболистов.
22. Интегральная подготовка волейболистов.
23. Технические средства, используемые при проведении соревнований по волейболу.
24. Характеристика разделов подготовки волейболистов.

### **Проект любого формата должен содержать:**

- текстовую часть на бумагоносителе с кратким описанием темы реферата (цель, задачи, ожидаемые результаты, участники, пр.);
- презентационную часть (для защиты реферата) – компьютерная презентация.

### **6.4. Критерии оценивания**

#### **Требования к оценке результатов текущей аттестации**

<b>№ п/п</b>	<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>результат</b>
<b>по теоретической части</b>		
<b>1</b>	<p>В ходе опроса в полной мере представлены знания об обеспечении безопасности на тренировочных занятиях волейболом.</p> <p>Представлено понимание роли тренера в современном спорте высших достижений.</p> <p>Владение знаниями по физиологическим особенностям подготовки волейболистов высокой квалификации.</p> <p>Владение знаниями по психологическим особенностям подготовки волейболистов высокой квалификации</p>	<b>Зачёт</b>

	Владение знаниями по биомеханическим критериям эффективности техники игры волейболистов высокой квалификации. Владение знаниями по восстановлению волейболистов высокой квалификации.	
2	Нет понимания об особенностях возрастных изменений в физическом состоянии в волейболистов высокой квалификации. Не раскрыты возможности педагогических средств профилактики, травматизма, волейболистов высокой квалификации. Нет понимания об этапности, постепенности и вариантах использования тренировочных средств, в подготовке волейболистов высокой квалификации, а также их возрастными особенностями и физическими возможностями и игровым амплуа.	Не зачёт
<b>по практико-ориентированной части</b>		
3	Все изученные в практической части Программы элементы, технико-тактические действия волейболистов высокой квалификации интерпретируются технически правильно (амплитуда движений с мячом, согласованность движений рук и ног, пр. специфические параметры волейбола) с соблюдением правил безопасности и критериев биомеханической целесообразности. Соблюдается соответствие между техническими навыками и тактическими действиями (приёмами) при игре в волейбол. В полной мере представлены знания в области организации соревновательной деятельности волейболистов. Соблюдается техника выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, а также упражнений из иных видов спорта при использовании различных игровых технологий	Зачёт
4	Наличие 30 % ошибок при интерпретации изученных элементов и приёмов из волейбола. Несоблюдение технических требований при интерпретации и демонстрации тактических приёмов ведения игры в волейбол. Не в полной мере представлены знания об организации соревновательной деятельности волейболистов высокой квалификации. Присутствует более 30 % ошибок при демонстрации требований к технике выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений волейболистов высокой квалификации. Неумение творчески подходить к выбору тренировочных нагрузок волейболистов высокой квалификации с учётом их возраста, гендерной принадлежности, игрового амплуа.	Не зачёт

### ***Требования к оценке ответа на итоговой аттестации (зачете)***

Проведение итоговой аттестации как формы проверки знаний слушателей и уровня сформированности компетенций предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов Программы и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости Программы;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной Программой;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на аттестации (экзамене);
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Зачет по Программе проводится в форме защиты рефератов.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все

литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 51–100 баллов – «зачтено»;
- мене 51 балла – «незачтено».