



Титульный лист методических рекомендаций и указаний, методических рекомендаций, методических указаний

Форма
Ф СО ПГУ 7.18.3/40

Министерство образования и науки Республики Казахстан

Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова

Кафедра Физическая культура и спорт

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

по изучению дисциплины
по дисциплине «Совершенствование профессиональной тренерской
деятельности в избранном виде спорта (волейбол)»

для студентов специальности 5В010801 Физическая культура и спорт

Павлодар

Кегль 14,
буквы строч-
ные, кроме
первой про-
писной

Лист утверждения методических рекомендаций и указаний, методических рекомендаций, методических указаний



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.3/41

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР

_____ Пфейфер Н.Э.

«___» _____ 201_г.

Составитель: _____ старший преподаватель Кулак А.В.

Кафедра Физическая культура и спорт

Методические рекомендации и указания

по изучению дисциплине

по дисциплине «Совершенствование профессиональной тренерской деятельности в избранном виде спорта (волейбол)»
для студентов специальности 5В010801 Физическая культура и спорт

Рекомендовано на заседании кафедры

«___» _____ 201_г., протокол №___

Заведующий кафедрой _____ Мастобаев Ю.А. «___» _____ 201_г

Одобрено УМС факультета Химических технологий и естествознания

«___» _____ 201_г., протокол №___

Председатель УМС _____ Нургожин Р.Ж. «___» _____ 201_г

ОДОБРЕНО УМО:

Начальник УМО _____ Варакута А. «___» _____ 201_г

Одобрена учебно-методическим советом университета

«___» _____ 201_г. Протокол №___

Основы планирования тренировочной работы. Структура тренировочного процесса.

Цель системы подготовки спортивных резервов. Перспективные планы для группы и для конкретного спортсмена. Годовые планы. Месячный план и план на микроцикл. Календарь соревнований. Содержание тренировочных занятий. Физические кондиции и функциональная подготовленность спортсменов. Малопрофессиональные волейболисты, волейболисты высших разрядов.

Рекомендуемая литература: [1] стр. 269-283, 131-135, [4] стр. 91-106

Контрольные вопросы:

1. Цель системы подготовки спортивных резервов.
2. Перспективные планы для группы и для конкретного спортсмена.
3. Годовые планы. Месячный план и план на микроцикл.
4. Календарь соревнований.
5. Содержание тренировочных занятий.

Тема 1 Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла.

Макроцикл. Подготовительный период. Этап общей подготовки, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы. Соревновательный период. Соревновательные периоды однородные, неоднородные и смешанные по структуре. Переходный период. Пассивный и активный отдых.

Рекомендуемая литература: [1] стр. 123-130, [2] стр. 173-186, [4] стр. 74-84

Контрольные вопросы:

1. Малопрофессиональные волейболисты, волейболисты высших разрядов.
2. Макроцикл. Подготовительный период.
3. Этап общей подготовки, специально-подготовительный и предсоревновательные этапы.

Тема 2 Цели системы подготовки, прогнозирование, моделирование и нормативы.

Цель подготовки волейболистов. Прогнозирование (метод экспертных оценок, метод экстраполяции, логического анализа, статистический метод). Прогнозирование в отношении отдельного спортсмена и в отношении команды в целом. Моделирование. Модельные характеристики требований к идеальному спортсмену-волейболисту (команде). Абстрактные и логико-математические модели. Корреляционные, регрессионные и факторные модели. Целевые нормативы.

Рекомендуемая литература: [1] стр. 110-116

Контрольные вопросы:

1. Прогнозирование (метод экспертных оценок, метод экстраполяции, логического анализа, статистический метод).
2. Прогнозирование в отношении отдельного спортсмена и в отношении команды в целом.
3. Моделирование. Модельные характеристики требований к идеальному спортсмену-волейболисту (команде).
4. Абстрактные и логико-математические модели.
5. Корреляционные, регрессионные и факторные модели. Целевые нормативы.

Тема 3 Организация деятельности команды. Структура малых циклов.

Планирование тренировочного процесса. Процесс подготовки команды. Отбор игроков и комплектование команды. Критерии спортивно-технических показателей. Достижение показателей, возможно близких к модели. Направленные тренировки. Участие в этапных соревнованиях года и основном соревновании цикла. Проведение восстановительных мероприятий. Содержание недельного микроцикла в различных периодах подготовки команд.

Рекомендуемая литература: [5] стр. 19-25

Контрольные вопросы:

1. Планирование тренировочного процесса.
2. Процесс подготовки команды.
3. Отбор игроков и комплектование команды. Критерии спортивно-технических показателей.
4. Достижение показателей, возможно близких к модели.
5. Направленные тренировки.
6. Участие в этапных соревнованиях года и основном соревновании цикла.
7. Проведение восстановительных мероприятий.

Тема 4 Особенности методики подготовки команд высокой квалификации.

Сохранение «спортивного долголетия». Руководство командой. Модельный, программный, прецессионный, контрольный разделы подготовки. Дисциплина игроков. Управление командой на учебно-тренировочных занятиях. Руководство командой на соревнованиях. Критические игровые ситуации. Разбор проведенной встречи.

Рекомендуемая литература: [1] стр. 298-301, [2] стр. 215-291

Контрольные вопросы:

1. Сохранение «спортивного долголетия».
2. Руководство командой. Модельный, программный, прецессионный, контрольный разделы подготовки.
3. Дисциплина игроков. Управление командой на учебно-тренировочных занятиях.
4. Руководство командой на соревнованиях.
5. Критические игровые ситуации. Разбор проведенной встречи.

Тема 5 Психологическая подготовка спортсменов.

Общая психологическая подготовка. Психограмма волейбола. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям. Приемы психической регуляции. Управление мотивацией спортсмена. Психологическая защита в конкретном соревновании. Соматическая тревожность. Конгнитивная тревожность. Создание внутренних психических опор. Рационализация. Сублимация. Десенсибилизация. Деактуализация.

Рекомендуемая литература: [1] стр. 160-179, [4] стр. 149-152, [4] стр. 174-181

Контрольные вопросы:

1. Психологическая защита в конкретном соревновании.
2. Соматическая тревожность.
3. Конгнитивная тревожность.
4. Создание внутренних психических опор.
5. Рационализация. Сублимация. Десенсибилизация. Деактуализация.

Литература

основная

1. Виера Б. Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол. Шаги к успеху. – М., АСТ, 2005
2. Конева Е.В., Волков А. В., Шишкова Н.Г. Волейбол. – Калининград: Калининградский государственный университет, 2005
3. Кунянский, Железняк. Методическое пособие по обучению игры в волейбол. – М., Терра-Спорт, 2005
4. Правила соревнований: официальные волейбольные правила. – М., Олимпия, 2007
5. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. – Минск, 2007
6. Хемберг С. Пляжный волейбол. – М., Терра-Спорт, 2004

дополнительная

- 7 Спортивные игры: Техника, тактика обучения /Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М.. – М.: Academia, 2001. – 518 – (Высш. образование).
- 8 Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: Учеб. пособие /Мишенькина В.Ф., Рогов И.А., Шалаев О.С., Карбанов Д.В.. – Омск: Изд-во Сиб. ГУФК, 2004. – 115.