Утверждаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор ЕФ Урал ГУФК Сазонов И.Ю.

***Программа «Актуальные проблемы теории и методики спортивной тренировки в волейболе»***

***с 30.11.2015г по 12.04.2016г.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Время | Дисциплина | ФИО преподавателя | Место проведения |
| 07.12.2015  Понедельник | 8.30-9.50  10.00-11.20  12.30-13.50  14.10-15.40 | **Модуль 1.** Классификация волейбола среди спортивных дисциплин. Краткое изложение проблем спортивной тренировки. Принципы программирования техники в юношеской возрастной категории. Организационные методологические принципы в юношеском секторе.  Дидактика нижней передачи, идентификация способностей/ предрасположенности к игровому амплуа принимающий.  **Модуль 1.** Планирование выдающихся результатов. Любовь к работе, детям и спорту. Мотивация на тренерскую работу. Как научиться получать удовольствие от тренерской работы. Почему тренер не может выиграть, причины и следствия. Видение результата своей работы. Как добиваться целей легко. Проект. Планирование своей деятельности. Ключевые навыки эффективного тренера. Осознание ситуации и ответственность, как главные критерии деятельности. Жизненный выбор, авторство за свои результаты. Ресурс тренера: где найти и как его наработать | Бабакин В.Н.  Политыко А.В. | спортзал  ауд.-103 |
| 08.12.15.  Вторник | 8.30-9.50  10.00-11.20  11.30-12.50  13.00-14.20 | **Модуль 1.** Особенности соединения костей плечевого пояса и нижних конечностей. Профилактика и первая медицинская помощь при травмах конечностей: вывихи, растяжения, переломы в волейболе.  **Модуль 1-2.** Системообразующие факторы спортивной тренировки. Психология спортивной деятельности. Постановка двигательного задания спортсмену (представление, понятие, образ, целеполагание, мотивация).  **Модуль1.** Концепция здоровьесбережения. Физическое развитие. Закономерности индивидуального роста и развития. Классификация возрастных периодов. Критические периоды развития детского организма. Наследственность и конституция ребенка. Основные сенситивные периоды в развитии. Акселерация. | Самсонов С.А.  к.п.н., профессор Вашляев Б.Ф.  к.б.н., доцент  Светлакова М.В. | ауд.-103  ауд.-103  ауд.-103 |
| 18.01.16  Понедельник | 8.30-9.50  10.00-11.20  12.30-13.50  14.10-15.40 | **Модуль 2.** Развитие физических способностей в волейболе. Начальные цели, касающиеся физической подготовки юношей. Характеристики общих и специфических движений волейбола. Дидактика верхней передачи, идентификация способностей/ предрасположенности к игровому амплуа пасующего.  **Модуль 2**. Достижение выдающихся результатов. Постановка цели. Как эффективно поставить цель и достичь ее. Причины сопротивления ребенка. Способы и алгоритм снятия сопротивления. Выход за рамки предложенного и готовность выйти в зону достижения результата. Фокусировка и концентрация на результат. Шесть главных вкладов в свое будущее. Уровни управление временем. Расстановка приоритетов. Критерии, когда тренер востребован и от чего это зависит | Бабакин В.Н.  Политыко А.В. | спортзал  ауд-103 |
| 19.01.16  Вторник | 8.30-9.50  10.00-11.20  11.30-12.50  13.00-14.20 | **Модуль 2.** Профилактика ипервая медицинская помощь при нарушении сознания, реанимационные мероприятия при занятиях волейболом. Работа с тренажером сердечно-легочной реанимации (непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция легких).  **Модуль 3.** Взаимоотношения в спортивной группе. Психологическое сопровождение преодоления физических нагрузок. Соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения. Нервно-мышечная регуляция движений.  **Модуль 2.** Основные методы исследования. Исследование и оценка физического развития. Факторы, влияющие на физическое развитие. Практическое занятие: оценка физического развития методом сигмальных отклонений. Индексы массы тела, жизненный индекс, силовые индексы – практическое занятие: исследование физического развития  **Модуль 1.** Возрастные особенности детей 8-16 лет. Основные понятия фрейдовского описания стадий развития: фиксация, либидо, инстинкт. Борьба двух противоположных сил развития. Выделение основных стадий развития. | Самсонов С.А.  к.п.н., профессор Вашляев Б.Ф.  к.б.н., доцент  Светлакова М.В.  к.п.н. Тарасевич И.В. | ауд.-103  ауд.-103  ауд.-103  ауд.-103 |
| 15.02.16  Понедельник | 8.30-9.50  10.00-11.20  12.30-13.50  14.10-15.40 | **Модуль 3.** Краткое изложение связи между двигательными умениями и ростом.  Обучение движениям. Идентификация специфических критериев моделей игровых характеристик. Идентификация критериев дифференциации между мужским и женским сектором. Дидактика нападающего удара, идентификация техники нападающего удара, характерной для различных игровых амплуа: принимающий-атакующий, центральный нападающий, диагональный  .**Модуль 3.** Выстраивание коммуникаций с окружением. Стратегия «Выиграл – выиграл». Принципы взаимодействия с партнерами, коллегами и родителями. Создание сообщества и выстраивание коммуникаций в нем. Эффект синергии в команде. Принципы эмпатического слушания. Создание эффективной команды и командообразующие мероприятия. | Бабакин В.Н.  Политыко А.В. | спортзал  ауд.-103 |
| 16.02.16  Вторник | 8.30-9.50  10.00-11.20  11.30-12.50  13.00-14.20 | **Модуль 3.** Травмы головы. Сотрясения мозга, контузии. Проявление и первая медицинская помощь при нарушениях работы центральной нервной системы у волейболистов.  **Модуль 4.** Состояния спортсмена. Формирование тренировочных эффектов. Динамика «спортивной формы». Фазы работоспособности. Принципы конструирования тренировок.  Переутомление. Перенапряжение. Перетренировка. Методы контроля. Этапы. Фармакологическая поддержка (витамины, микроэлементы).  **Модуль 3**. Исследование сердечно-сосудистой системы и оценка физической работоспособности: ЧСС, АД, МОК, УО, результаты нагрузочных тестов. Значение физических упражнений в волейболе для развития сердечно-сосудистой системы.  **Модуль 2.** Межличностные отношения в команде, настрой на победу, движение команды вперед, работа с поражениями. | Самсонов С.А.  к.п.н., профессор Вашляев Б.Ф.  к.б.н., доцент  Светлакова М.В.  к.п.н. Тарасевич  И.В. | ауд.-103  ауд.-103  ауд.-103  ауд.-103 |
| 14.03.16  Понедельник | 8.30-9.50  10.00-11.20  12.30-13.50  14.10-15.40 | **Модуль 4.** Модели игровых характеристик в возрастной категории до 14. Упражнения аналитические, синтетические, глобальные. Дидактика подачи и ее развитие.Модели игровых характеристик у юношей/ девушек в возрастной категории до 16. Технико-тактическая тренировка с помощью игры.  **Модуль 4.** Личный стратегический план тренера. Практика. Аудит целей, результатов, действий. Видение. Картина будущего. Как должно быть: большая амбициозная цель тренера, личные ценности тренера, личный ресурс тренера, способы наработки ресурса. Партнеры и коллеги тренера, эффективные взаимодействия с ними. Каналы продвижения услуг. Задачи и эффективные действия тренера. Механизмы корректировки стратегии. | Бабакин В.Н.  Политыко А.В. | спорт зал  ауд.-103 |
| 15.03.16  Вторник | 8.30-9.50  10.00-11.20  11.30-12.50  13.00-14.20 | **Модуль 4.** Специфика иммунитета в различных функциональных состояниях. Нарушение иммунитета в различных этапах тренировочного процесса волейболистов. Основные травмы волейболиста. Первая помощь. Практика "тейпирования" в оказании первой медицинской помощи.  **Модуль 5.** Нагрузки опорно-двигательного аппарата спортсмена. Деятельность внутренних органов при нагрузках. Функциональные системы человека, обеспечивающие работоспособность. Биохимия спортивной деятельности. Обмен веществ и его особенности при нагрузках в волейболе. Энергообеспечение мышечных сокращений у волейболиста.  **Модуль 4**. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы у волейболиста. Нервная система, отдельные синдромы при заболеваниях нервной системы у волейболистов. Исследование координационной функции нервной системы проба Ромберга. Исследование вегетативной нервной системы: пробы клиностатическая и ортостатическая.  Исследование функционального состояния нервно-мышечной системы с помощью оценки ее лабильности.  **Модуль 3.** Психологические аспекты формирования спортивного коллектива, групповая динамика. Тренинг «Сплочение коллектива». | Самсонов С.А.  к.п.н., профессор Вашляев Б.Ф.  к.б.н., доцент  Светлакова М.В.  к.п.н. Тарасевич И.В. | ауд.-103  ауд.-103  ауд.-103  ауд.-103 |
| 11.04.16  Понедельник | 8.30-9.50  10.00-11.20  12.30-13.50  13.00-14.20  14.30-16.00 | **Модуль 16.** Дидактика нижней передачи при постановке техники защиты. Модели игровых характеристик у юношей/ девушек в возрастной категории до 18. Дидактика блока, идентификация техники для различных зон.  **Модуль 5.** Пищеварение. Основные заболевания органов системы пищеварения у волейболистов. Диагностирование функционального состояния: хронический и острый гастрит, язвенная болезнь (ЯБ), печеночно-болевой синдром (ПБС), холецистит (ХЦ).  **Модуль 4.** Кризисные моменты в спортивной деятельности в соревновательный и пост соревновательные периоды.Выход тренера и команды из кризиса.  **Зачет:** личный проект стратегии достижения цели. Организационное собрание. Вручение удостоверений. | Бабакин В.Н  к.б.н., доцент  Светлакова М.В.  к.п.н. Тарасевич И.В.  Политыко А.В.  к.б.н., доцент  Светлакова М.В. | спортзал |
|  |  | **Итого: 72 часа** |  |  |

### Подписи сторон:

|  |  |
| --- | --- |
| **Заказчик**  Политыко А.В.  Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (расшифровка)  . | **Исполнитель:**  Екатеринбургский филиал УралГУФК  Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (расшифровка)  . |