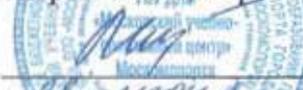


| | | |
|--|--|---|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
|  | Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК-72.116 страница 1 из 27 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта


Н.В. Масягина
« 28 » июня 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(повышения квалификации)

**«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ДЕТСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ»**

СМК УМД КР 07.01-22/ПК-72.116

Вид профессиональной деятельности: проведение тренировочных мероприятий и
руководство соревновательной деятельностью
(код 05.003)

Уровень квалификации: бакалавриат, специалитет

Трудоемкость: 72 часа

Срок обучения: 10 дней

Форма обучения: очная

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ



Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования
города Москвы «Московский учебно-спортивный центр»
Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта)

Система менеджмента качества
Учебно-методическая документация
Программа повышения квалификации

Регистрационный
№ документа

СМК УМД КР 07.01-22/ПК-72.116

страница 2 из 27

Программа разработана в соответствии с требованиями приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», и Методических рекомендаций по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн.

Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н и Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриат)**, утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940.

Разработчик(и):

Алексеев Сергей Владимирович,
Заслуженный тренер РСФСР,
профессор кафедры теории и методики профессионального образования ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта

(подпись)

«28» июня 2019 г.

Начинская Светлана Васильевна, доктор экономических наук, доктор педагогических наук, профессор, академик, Заслуженный работник физической культуры и спорта, профессор кафедры теории и методики профессионального образования ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта

(подпись)

«28» июня 2019 г.

Программа прошла экспертизу в Научно-методическом совете ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта «28» июня 2019 г. Протокол № 2, и рекомендована к использованию.

Эксперт:

Пемова Мария Александровна,
Заместитель директора по учебной работе ГБУ ДПО
«Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта

(подпись)

«28» июня 2019 г.

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ



Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования
города Москвы «Московский учебно-спортивный центр»
Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта)

Система менеджмента качества
Учебно-методическая документация
Программа повышения квалификации

Регистрационный
№ документа

СМК УМД КР 07.01-22/ПК-72.116

страница 3 из 27

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Цель – совершенствование профессиональных компетенций необходимых для проведения со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.

1.2. Категория слушателей

– тренеры по волейболу, имеющие высшее образование по направлению подготовки «Физическая культура» (бакалавриат или специалитет) и работающие в физкультурно-спортивных организациях;

– лица, получающие высшее образование по направлению подготовки «Физическая культура» (бакалавриат) и работающие в физкультурно-спортивных организациях.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых слушатели, осваивающие программу повышения квалификации, осуществляют профессиональную деятельность:

| Области профессиональной деятельности | Сфера профессиональной деятельности | Нужное отметить «+» |
|---------------------------------------|---|---------------------|
| Физическая культура и спорт | физическое воспитание | |
| | физическая культура и массовый спорт | |
| | спортивная подготовка | + |
| | управление деятельностью и развитие физкультурно-спортивной организации | |
| Образование и наука | начального общего образования | |
| | основного общего образования | |
| | среднего общего образования | |
| | профессионального обучения | |
| | профессионального образования | |
| | дополнительного образования | |

1.3. Форма обучения: очная.

1.4. Режим аудиторных занятий: 6-8 часов в день 5 раз в неделю.

1.5. Срок освоения программы: 2 недели.

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ



Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования
города Москвы «Московский учебно-спортивный центр»
Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта)

Система менеджмента качества
Учебно-методическая документация
Программа повышения квалификации

Регистрационный
№ документа

СМК УМД КР 07.01-22/ПК-72.116

страница 4 из 27

1.6. Трудоемкость программы:

| | |
|--|-----------|
| всего (час.) | 72 |
| 1) аудиторная нагрузка слушателя (час.) | 36 |
| в том числе: | |
| лекции | 8 |
| семинарские, практические занятия | 28 |
| итоговая аттестация | - |
| 2) самостоятельная работа слушателя (час.) | 36 |
| Форма итоговой аттестации | Зачет |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|--|--|---|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
|  | Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК-72.116 страница 5 из 27 |

1.7. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Совершенствуемые у слушателя общепрофессиональные компетенции (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО «Физическая культура» | Код компетенций | Умения и знания, осваиваемые в рамках программы |
|----------|---|--------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы планирования тренировочных занятий спортсменов с учетом положений теории спорта; – особенности соотношения содержания основных разделов спортивной подготовки на различных этапах подготовки спортсменов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать тренировочные занятия в различные периоды и этапы подготовки спортсменов с учетом физиологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. |
| 2 | Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | ОПК-4 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки; – теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий; – методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств; – организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать различные методы, приемы и формы организации |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 71 а |

| | | |
|--|--|---|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
|  | Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК-72.116 страница 6 из 27 |

| | | | |
|------------------|---|----------------------------|---|
| | | | <p>учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; – использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. |
| 3 | Способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | ОПК-14 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – порядок составления и ведения учетно-отчетной документации. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы в своей деятельности. |
| № п/п | Совершенствуемые у слушателя профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Тренер» | Код компетенций | Умения и знания, осваиваемые в рамках программы |
| 4 | Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) | С/02.6 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); – методика преподавания; – основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки; – методики контроля и оценки физической подготовленности |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|---|--|---|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
|  | Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК-72.116 страница 7 из 27 |

| | | | |
|---|---|--------|--|
| | | | обучающихся; – методы планирования тренировочного процесса; – современные методы тренировочной работы. Уметь: – выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки; – использовать методы календарного планирования. |
| 5 | Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | С/03.6 | Знать: – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки; – методика преподавания; – основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; – режимы тренировочной работы; – предельные тренировочные нагрузки; – объем индивидуальной спортивной подготовки. Уметь: – в простой и наглядной форме показывать выполнение упражнения; – поставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением. |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|---|--------------------------------|--|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 страница 8 из 27 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Аудиторные занятия, час. | | | Внеаудиторные занятия, час. | | | Вид и формы текущего контроля и итоговой аттестации | Общая трудоемкость (гр. 3 + гр. 6) |
|---|---|--------------------------------|--|-----------|--------------------------------|---------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| | | всего, час. (гр. 4 + гр. 5) | в т.ч. | | всего, час. (гр. 7 + гр. 8) | в т.ч. | | | |
| | лекции | | практические и семинарские занятия | | | самостоятельная работа, час. | консультаций при выполнении самостоятельной работы (при наличии), час. | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. Раздел: Тенденции развития современного волейбола. | | 4 | 4 | - | 8 | 8 | - | - | 12 |
| 1.1. | Тема: Тенденции развития современного волейбола в мире. | 2 | 2 | - | 4 | 4 | - | - | 6 |
| 1.2. | Тема: Особенности тренировочного процесса у детей разного возраста. | 2 | 2 | - | 4 | 4 | - | - | 6 |
| 2. Раздел: Особенности работы тренера с женскими командами | | 12 | 2 | 10 | 12 | 12 | | | 24 |
| 2.1. | Тема: Задачи и содержание процесса подготовки женских команд. | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 4 |
| 2.2. | Тема: Основы планирования тренировочной работы с женскими командами. | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 4 |
| 2.3. | Тема: Особенности тактических действий в женском волейболе. | 4 | - | 4 | 4 | 4 | - | ПР¹ | 8 |
| 2.4. | Тема: Введение в психологию спорта. Психологические инструменты повышения | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | - | - | 8 |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| страница 9 из 27 | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------------|-----------|
| | результативности в спорте. | | | | | | | | |
| 3. | Раздел: Особенности работы тренера с мужскими командами | 12 | 2 | 10 | 12 | 12 | - | - | 24 |
| 3.1. | Тема: Задачи и содержание процесса подготовки мужских команд. | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 4 |
| 3.2. | Тема: Основы планирования тренировочной работы с мужскими командами. | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | | 4 |
| 3.3. | Тема: Особенности тактических действий в мужском волейболе. | 4 | - | 4 | 4 | 4 | - | ПР ² | 8 |
| 3.4. | Тема: Психологические аспекты детско-юношеского спорта. Психология коллектива. | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | - | - | 8 |
| 4. | Раздел: Физическая подготовка волейболиста | 8 | - | 8 | 4 | 4 | - | - | 12 |
| 4.1. | Тема: Развитие физических качеств волейболиста. | 4 | - | 4 | 2 | 2 | - | ПР ³ | 6 |
| 4.2. | Тема: Оценка функциональной подготовленности волейболистов. | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 4 |
| 4.3. | Тема: Комплексная система восстановления в волейболе. | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Итоговая аттестация | | - | - | - | - | - | - | ЗАЧЕТ | - |
| ИТОГО: | | 36 | 8 | 28 | 36 | - | - | - | 72 |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| страница 10 из 27 | | |

2.2. Календарный учебный график

| Наименование разделов (модулей) и тем | Виды учебных занятий, учебных работ | № учебного дня | | | | | | | | | | Всего часов |
|---|---|-----------------|---|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----|----|----|----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Раздел (модуль) Тенденции развития современного волейбола | | | | | | | | | | | | 12 |
| Тема 1.1. Тенденции развития современного волейбола в мире. | аудиторные занятия | Л ² | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | СР ² | СР ² | - | - | - | 4 |
| Тема 1.2. Особенности тренировочного процесса у детей разного возраста. | аудиторные занятия | Л ² | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | СР ² | СР ² | - | - | - | 4 |
| Раздел (модуль) 2. Особенности работы тренера с женскими командами | | | | | | | | | | | | 24 |
| Тема 2.1. Задачи и содержание процесса подготовки женских команд. | аудиторные занятия | ПЗ ² | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | СР ² | - | - | - | - | - | 2 |
| Тема 2.2 Основы планирования тренировочной работы с женскими командами. | аудиторные занятия | - | - | - | ПЗ ² | - | - | - | - | - | - | 2 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | СР ² | - | - | - | - | - | 2 |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 11 из 27 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---|-----------|
| Тема 2.3. Особенности тактических действий в женском волейболе. | аудиторные занятия | - | ПЗ ⁴ ПР ¹ | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | СР ² | СР ² | - | - | - | 4 |
| Тема 2.4. Психологические аспекты детско-юношеского спорта. Психология коллектива. | аудиторные занятия | - | Л ² ПЗ ² | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | СР ² | СР ² | - | - | - | 4 |
| Раздел (модуль) 3. Особенности работы тренера с мужскими командами | | | | | | | | | | | | 24 |
| Тема 3.1. Задачи и содержание процесса подготовки мужских команд. | аудиторные занятия | ПЗ ² | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | - | - | СР ² | - | - | 2 |
| Тема 3.2. Основы планирования тренировочной работы с мужскими командами. | аудиторные занятия | - | - | - | ПЗ ² | - | - | - | - | - | - | 2 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | - | - | СР ² | - | - | 2 |
| Тема 3.3. Особенности тактических действий в мужском волейболе. | аудиторные занятия | - | - | ПЗ ⁴ ПР ² | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | - | - | СР ⁴ | - | - | 4 |
| Тема 3.4. Психологические аспекты детско-юношеского спорта. Психология коллектива. | аудиторные занятия | - | - | Л ² ПЗ ² | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | - | - | - | СР ⁴ | - | 4 |
| Раздел (модуль) 4 Физическая подготовка волейболиста | | | | | | | | | | | | 12 |
| Тема 4.1. Развитие физических качеств волейболиста. | аудиторные занятия | - | - | - | ПЗ ⁴ ПР ³ | - | - | - | - | - | - | 4 |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| страница 12 из 27 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|----------|----------|----------|----------|-----------------|----------|----------|----------|-----------------|----------|-----------|
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | - | - | - | СР ² | - | 2 |
| Тема 4.2. Оценка функциональной подготовленности волейболистов. | аудиторные занятия | - | - | - | - | ПЗ ² | - | - | - | - | - | 2 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | - | - | - | СР ² | - | 2 |
| Тема 4.3. Комплексная система восстановления в волейболе. | аудиторные занятия | - | - | - | - | ПЗ ² | - | - | - | - | - | 2 |
| | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Итоговая аттестация | внеаудиторные занятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - |
| Всего часов в день/в неделю обязательной учебной нагрузки | | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | - | - | - | - | - | 36 |
| Всего часов в день/в неделю самостоятельной работы слушателей (СР) | | - | - | - | - | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | 36 |
| Всего часов в день/в неделю | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | 72 |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 13 из 27 |

2.3. Содержание программы

| № темы и ее наименование | Виды учебных занятий, учебных работ, кол-во часов | Содержание занятия |
|---|---|--|
| Тема 1.1. Тенденции развития современного волейбола в мире. | Лекция (2 часа) | Изменения, произошедшие в технике и тактике волейбола после XXX Олимпийских игр в Лондоне в 2012 г. Изменения игровых характеристик игроков. |
| | Самостоятельная работа (4 часа) | В ходе самостоятельной работы слушатели изучают научно-методическую литературу по вопросу: «Совершенствование физической подготовки в современном волейболе». |
| Тема 1.2. Особенности тренировочного процесса у детей разного возраста. | Лекция (4 часа) | Возрастные особенности современного волейбола (спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства). |
| | Самостоятельная работа (4 часа) | В ходе самостоятельной работы слушатели изучают научно-методическую литературу по вопросу: «Приоритеты технических элементов волейбола». |
| Тема 2.1. Задачи и содержание процесса подготовки женских команд. | Практическое занятие (2 часа) | Основные задачи подготовки в зависимости от этапа подготовки. Физическая подготовка на различных этапах подготовки. Техническая подготовка на различных этапах подготовки. Игровая подготовка на различных этапах подготовки: подготовительные игры, учебные игры, контрольные игры, задания в игре по технике, индивидуальные действия в нападении, задания при подачах, групповые и командные действия в нападении, индивидуальные действия в защите, групповые и командные действия в защите. |
| | Самостоятельная работа (2 часа) | В ходе самостоятельной работы слушатели изучают упражнения по технике в виде игры, подготовительные к волейболу игры. |
| Тема 2.2. Основы планирования тренировочной работы с женскими командами. | Практическое занятие (2 часа) | Цель системы подготовки женских команд. Перспективный план, годовой план: подготовительный период, соревновательный период, переходный период. Оперативное планирование. |

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| г. Москва 2019 год | Индекс дела хранения 07.01-10 | Срок хранения документа Пост. | Статья по перечню № 711а |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы
«Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта)

Система менеджмента качества
Учебно-методическая документация
Программа повышения квалификации

Регистрационный
№ документа

СМК УМД КР 07.01-22/ЛК -72.116

страница 14 из 27

| № темы и ее наименование | Виды учебных занятий, учебных работ, кол-во часов | Содержание занятия |
|---|---|--|
| | Самостоятельная работа (2 часа) | В ходе самостоятельной работы слушатели изучают программированное пошаговое обучение навыкам. |
| Тема 2.3. Особенности тактических действий в женском волейболе. | Практическое занятие (4 часа) | Тактические построения (начальное расположение, место действия, последовательность действий), обеспечение деятельности (выбор оптимальной стратегии), взаимодействия (взаимопонимание, согласование). Задания в игре по тактике. Практическая работа¹ В ходе практического занятия слушатели составляют комплекс упражнений по тактическим действиям в нападении – 3 упражнения для индивидуальных тактических действий, 3 упражнения для групповых тактических действий, 3 упражнения для командных тактических действий (возрастная группа на выбор слушателя). |
| | Самостоятельная работа (4 часа) | В ходе самостоятельной работы слушатели изучают упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении повышенной интенсивности. |
| Тема 2.4. Психологические аспекты детско-юношеского спорта. Психология коллектива. | Лекция (2 часа) Практическое занятие (2 часа) | Введение в психологию спорта. Основные вопросы, которые решает прикладная психология спорта. Роль тренера и роль психолога. Основные инструменты психологической подготовки спортсмена. Идеомоторная тренировка. Самоинструкции. Ментальный тренинг. Психологическая подготовка к соревнованиям. |
| | Самостоятельная работа (4 часа) | В ходе самостоятельной работы слушатели изучают психологическую подготовку тренера женских команд. |
| Тема 3.1. Задачи и содержание процесса подготовки мужских команд. | Практическое занятие (2 часа) | Основные задачи подготовки в зависимости от этапа подготовки. Физическая подготовка на различных этапах подготовки. Техническая подготовка на различных этапах подготовки. Игровая подготовка на различных этапах подготовки: подготовительные игры, учебные игры, контрольные игры, задания в игре по технике, индивидуальные действия в нападении, задания при подачах, групповые и командные действия в нападении, |

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| г. Москва 2019 год | Индекс дела хранения 07.01-10 | Срок хранения документа Пост. | Статья по перечню № 711а |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы
«Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта)

Система менеджмента качества
Учебно-методическая документация
Программа повышения квалификации

Регистрационный
№ документа

СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116

страница 15 из 27

| № темы и ее наименование | Виды учебных занятий, учебных работ, кол-во часов | Содержание занятия |
|--|--|---|
| | | индивидуальные действия в защите, групповые и командные действия в защите. |
| <p>Тема 3.2. Основы планирования тренировочной работы с мужскими командами.</p> | <p>Практическое занятие (2 часа)</p> | <p>Цель системы подготовки мужских команд. Перспективный план, годовой план: подготовительный период, соревновательный период, переходный период. Оперативное планирование.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа (2 часа)</p> | <p>В ходе самостоятельной работы слушатели изучают учебные двусторонние игры в волейбол с заданиями, контрольные игры с заданиями.</p> |
| <p>Тема 3.3. Особенности тактических действий в мужском волейболе</p> | <p>Практическое занятие (4 часа)</p> | <p>Тактические построения (начальное расположение, место действия, последовательность действий), обеспечение деятельности (выбор оптимальной стратегии), взаимодействия (взаимопонимание, согласование). Задания в игре по тактике. Практическая работа² В ходе практического занятия слушатели составляют комплекс упражнений по тактическим действиям в защите – 3 упражнения для индивидуальных тактических действий, 3 упражнения для групповых тактических действий, 3 упражнения для командных тактических действий (возрастная группа на выбор слушателя).</p> |
| | <p>Самостоятельная работа (4 часа)</p> | <p>В ходе самостоятельной работы слушатели изучают упражнения на переключения в выполнении тактических действий в защите повышенной интенсивности.</p> |
| <p>Тема 3.4. Психологические аспекты детско-юношеского спорта. Психология коллектива.</p> | <p>Лекция (2 часа) Практическое занятие (2 часа)</p> | <p>Возрастные особенности спортсменов. Психологическая специфика женского и мужского спорта. Построение эффективной коммуникации. Социально-психологический климат в команде. Лидерство. Роли. Стадии формирования группы.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа (4 часа)</p> | <p>В ходе самостоятельной работы слушатели изучают психологическую подготовку тренера</p> |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы
«Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта)

Система менеджмента качества
Учебно-методическая документация
Программа повышения квалификации

Регистрационный
№ документа

СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116

страница 16 из 27

| № темы и ее наименование | Виды учебных занятий, учебных работ, кол-во часов | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | | мужских команд. |
| Тема 4.1. Развитие физических качеств волейболиста. | Практическое занятие (4 часа) | Общая сила. Взрывная сила. Общая быстрота. Специальная быстрота. Общая выносливость. Скоростная выносливость. Прыжковая выносливость. Ловкость. Гибкость. Практическая работа³ В ходе практического занятия слушатели составляют план конспект круговой тренировки для развития любого физического качества. |
| | Самостоятельная работа (2 часа) | В ходе самостоятельной работы слушатели изучают контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости (общей, скоростной, прыжковой). Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. |
| Тема 4.2. Оценка функциональной подготовленности волейболистов. | Практическое занятие (2 часа) | Сложная двигательная реакция при перемене значения раздражителя у волейболистов, кардиореспираторные показатели при велоэргометрическом тестировании на разных этапах подготовки волейболистов, оценка физической работоспособности волейболистов. |
| | Самостоятельная работа (2 часа) | В ходе самостоятельной работы слушатели изучают анализ обеспечения работоспособности у волейболистов на различных этапах подготовки. |
| Тема 4.3. Комплексная система восстановления в волейболе. | Практическое занятие (2 часа) | Физические факторы, гидропроцедуры, электросветопроцедуры, средства и методы оперативного восстановления, рациональное питание. |
| Итоговая аттестация | Зачет | По сумме текущего контроля. Проверка теоретических знаний посредством проведения круглого стола на тему - «Инновационные технологии спортивной подготовки в детском волейболе». |

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| г. Москва 2019 год | Индекс дела хранения 07.01-10 | Срок хранения документа Пост. | Статья по перечню № 711а |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 17 из 27 |

3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях в форме: выполнения практических работ.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций. Задание для проверки овладения профессиональными компетенциями представляет собой фрагмент профессиональной деятельности.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе, Проверка теоретических знаний проводится в форме устного опроса и собеседования.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача текущей практической работы.

3.2. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе повышения квалификации на последнем занятии в форме зачета, посредством проведения круглого стола. К зачету допускается слушатель, посетивший все лекционные и практические занятия, выполнивший практические задания.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Оценочные материалы для текущего контроля

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

1. Цель работы: сформировать у слушателя навыки конструирования комплексов упражнений по тактическим действиям в нападении.

2. Задание: составить и продемонстрировать на группе слушателей комплекс упражнений по тактическим действиям в нападении – 3 упражнения для индивидуальных тактических действий, 3 упражнения для групповых тактических действий, 3 упражнения для командных тактических действий (возрастная группа на выбор слушателя).

3. Условия выполнения задания:

3.1. Место (время) выполнения задания: в спортивном зале на практическом занятии.

3.2. Максимальное время выполнения задания: 15 минут отводится на разработку комплекса упражнений (для группы в целом), 10 минут – демонстрацию комплекса (для каждой

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| г. Москва 2019 год | Индекс дела хранения 07.01-10 | Срок хранения документа Пост. | Статья по перечню № 711а |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 18 из 27 |

подгруппы отдельно).

3.3. Необходимое:

- а) оборудование (инвентарь),
 - волейбольные мячи – 12 шт.;
 - волейбольная сетка – 1 шт.;
 - волейбольные стойки – 2 шт.;
 - волейбольные антенны – 2 шт.;
 - конусы – 20 шт.;
 - корзина для мячей – 1 шт.;
 - скамейки – 4 шт.;
- б) расходные материалы: планшет для бумаги, листы формата А4, ручки, карандаши – по 6 шт.

4. Содержание задания: Группа слушателей разбивается на 5 подгрупп по 5-6 человек. Каждая подгруппа разрабатывает самостоятельно по заданию преподавателя комплекс упражнений по тактическим действиям в нападении для определенной возрастной группы детей (из расчета 10 минут на проведение комплекса). По жеребью один слушатель из подгруппы проводит комплекс упражнений на группе слушателей из 6-12 человек (по 2-3 человека из других подгрупп). После демонстрации каждой подгруппой своего комплекса проводится анализ и разбор ошибок.

Образец карточки для заполнения:

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Подгруппа № _____

ФИО слушателей _____

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

| | |
|-----------------------|--|
| Возраст детей | |
| Группа | |
| Задачи комплекса: | |
| Спортивный инвентарь: | |

план проведения

| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|------------|-----------|--------------------------------------|
| | | | |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 19 из 27 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

5. Критерии оценки:

| Зачет | Незачет |
|---|--|
| Ставится, если слушатели разработали комплекс упражнений с учетом соответствующего возраста детей, упражнения подобраны с использованием спортивного инвентаря. | Ставится, если слушатели разработали комплекс упражнений с учетом соответствующего возраста детей, упражнения частично подобраны с использованием спортивного инвентаря. |

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

1. Цель работы: сформировать у слушателя навыки конструирования комплексов упражнений по тактическим действиям в защите.

2. Задание: составить и продемонстрировать на группе слушателей комплекс упражнений по тактическим действиям в защите – 3 упражнения для индивидуальных тактических действий, 3 упражнения для групповых тактических действий, 3 упражнения для командных тактических действий (возрастная группа на выбор слушателя).

3. Условия выполнения задания:

3.4. Место (время) выполнения задания: в спортивном зале на практическом занятии.

3.5. Максимальное время выполнения задания: 20 минут отводится на разработку комплекса упражнений (для группы в целом), 15 минут – демонстрацию комплекса (для каждой подгруппы отдельно).

3.6. Необходимое:

- в) оборудование (инвентарь),
 - волейбольные мячи – 12 шт.;
 - волейбольная сетка – 1 шт.;
 - волейбольные стойки – 2 шт.;
 - волейбольные антенны – 2 шт.;
 - конусы – 20 шт.;
 - корзина для мячей – 1 шт.;
 - скамейки – 4 шт.;

г) расходные материалы: планшет для бумаги, листы формата А4, ручки, карандаши – по 6 шт.

4. Содержание задания: Группа слушателей разбивается на 3 подгруппы по 8-10 человек. Каждая подгруппа разрабатывает самостоятельно по заданию преподавателя комплекс упражнений по

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| г. Москва 2019 год | Индекс дела хранения 07.01-10 | Срок хранения документа Пост. | Статья по перечню № 711а |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 20 из 27 |

тактическим действиям в нападении для определенной возрастной группы детей (из расчета 15 минут на проведение комплекса). По жеребью один слушатель из подгруппы проводит комплекс упражнений на группе слушателей из 12-15 человек (по 6-8 человека из других подгрупп). После демонстрации каждой подгруппой своего комплекса проводится анализ и разбор ошибок.

Образец карточки для заполнения:

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

Подгруппа № _____
 ФИО слушателей _____

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

| | |
|-----------------------|--|
| Возраст детей | |
| Группа | |
| Задачи комплекса: | |
| Спортивный инвентарь: | |

план проведения

| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|------------|-----------|--------------------------------------|
| | | | |

5. Критерии оценки:

| Зачет | Незачет |
|---|--|
| Ставится, если слушатели разработали комплекс упражнений с учетом соответствующего возраста детей, упражнения подобраны с использованием спортивного инвентаря. | Ставится, если слушатели разработали комплекс упражнений с учетом соответствующего возраста детей, упражнения частично подобраны с использованием спортивного инвентаря. |

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| г. Москва 2019 год | Индекс дела хранения 07.01-10 | Срок хранения документа Пост. | Статья по перечню № 711а |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 21 из 27 |

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

1. Цель работы: сформировать у слушателя навыки конструирования комплексов упражнений для развития физических качеств.

2. Задание: составить и продемонстрировать на группе слушателей комплекс упражнений для развития физических качеств – круговая тренировка (6–7 станций) для развития любого физического качества (возрастная группа на выбор слушателя).

3. Условия выполнения задания:

3.7. Место (время) выполнения задания: в спортивном зале на практическом занятии.

3.8. Максимальное время выполнения задания: 20 минут отводится на разработку комплекса упражнений (для группы в целом), 15 минут – демонстрацию круговой тренировки (для каждой подгруппы отдельно).

3.9. Необходимое:

д) оборудование (инвентарь),

– набивные мячи – 8 шт.;

– скакалка – 8 шт.;

– маты – 6 шт.;

– конусы – 20 шт.;

– скамейки – 4 шт.;

– барьер легкоатлетический – 4 шт.;

– эспандер резиновый ленточный – 4 шт.

е) расходные материалы: планшет для бумаги, листы формата А4, ручки, карандаши – по 6 шт.

4. Содержание задания: Группа слушателей разбивается на 3 подгруппы по 10 человек. Каждая подгруппа разрабатывает самостоятельно по заданию преподавателя круговую тренировку (из расчета 15 минут на проведение тренировки). По жеребью один слушатель из подгруппы проводит круговую тренировку на группе слушателей из 12 человек (по 4 человека из других подгрупп). После демонстрации каждой подгруппой своего комплекса проводится анализ и разбор ошибок.

Образец карточки для заполнения:

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

Подгруппа № _____

ФИО слушателей _____

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

| | |
|-------------------|--|
| Возраст детей | |
| Группа | |
| Задачи комплекса: | |

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 22 из 27 |

| | |
|-----------------------|--|
| | |
| Спортивный инвентарь: | |

план проведения

| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|------------|-----------|--------------------------------------|
| | | | |

5. Критерии оценки:

| Зачет | Незачет |
|---|--|
| Ставится, если слушатели разработали комплекс упражнений с учетом соответствующего возраста детей, упражнения подобраны с использованием спортивного инвентаря. | Ставится, если слушатели разработали комплекс упражнений с учетом соответствующего возраста детей, упражнения частично подобраны с использованием спортивного инвентаря. |

4.2. Оценочные материалы для итоговой аттестации

КРУГЛЫЙ СТОЛ

1. **Тема:** «Инновационные технологии спортивной подготовки в детском волейболе».

2. **Условия выполнения задания:**

Место (время) выполнения задания: в аудитории на последнем практическом занятии.
Максимальное время выполнения задания: 2 ак. часа.

3. **Вопросы для обсуждения:**

1. Развитие у учащихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| г. Москва 2019 год | Индекс дела хранения 07.01-10 | Срок хранения документа Пост. | Статья по перечню № 711а |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 23 из 27 |

2. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в волейболе в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха.
3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения в волейболе. Характеристика нагрузки в волейболе.
4. Соревновательные и тренировочные нагрузки в волейболе. Основные компоненты нагрузки.
5. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе по волейболу.
6. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств в волейболе.
7. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.
8. Технические средства, применяемые при обучении в волейболе.
9. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
10. Характеристика команды соперника.
11. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.
12. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.
13. Анализ техники и методика обучения стойкам волейболиста и перемещениям.
14. Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками сверху.
15. Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками сверху за голову.
16. Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками снизу.
17. Анализ техники и методика обучения технике передачи мяча двумя руками снизу за голову.
18. Анализ техники и методика обучения передаче мяча двумя руками сверху в прыжке.
19. Анализ техники и методика обучения приему мяча двумя руками снизу в падении.
20. Анализ техники и методика обучения технике прямого нападающего удара.
21. Анализ техники и методика обучения технике верхней прямой подачи.
22. Анализ техники и методика обучения технике блокирования.
23. Анализ индивидуальных тактических действий связующего игрока.
24. Анализ тактики подающего игрока.
25. Анализ индивидуальных тактических действий нападающего игрока.
26. Анализ и методика обучения групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие связующего и нападающих 2-й и 4-й зон.
27. Анализ и методика обучения групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие принимающих и связующего.
28. Система игры в нападении со второй передачи через игрока первой линии. Анализ, методика обучения.
29. Система игры в нападении со второй передачи через игрока второй линии, выходящего в зону нападения. Анализ, методика обучения.
30. Анализ и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите – выбор места и «доводка».
31. Анализ и методика обучения взаимодействиям в защите блокирующих.
32. Анализ и методика обучения взаимодействиям блокирующих и страхующего.
- 33.

4. Критерии оценки:

| Зачет | Незачет |
|---|---|
| Слушатель твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, | Слушатель не знает значительной части программного материала, допускает |

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| г. Москва 2019 год | Индекс дела хранения 07.01-10 | Срок хранения документа Пост. | Статья по перечню № 711а |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 24 из 27 |

| | |
|--|--|
| не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения. | существенные ошибки, испытывает большие затруднения. |
|--|--|

5.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей учреждений и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса по программе повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается научно-педагогическими работниками ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта и других образовательных организаций высшего образования и дополнительного профессионального образования, а также специалистами отрасли физической культуры и спорта, привлекаемыми к реализации программы на условиях трудового договора с почасовой оплатой труда.

Научно-педагогические работники и привлекаемые специалисты должны иметь:

- высшее образование – специалитет, магистратура, аспирантура, по направлению подготовки соответствующей преподаваемой программе повышения квалификации;
- при несоответствии направленности (профиля) образования преподаваемой программе повышения квалификации – опыт работы в области профессиональной деятельности, осваиваемой обучающимися или соответствующей преподаваемой программе повышения квалификации;
- стаж научно-педагогической работы не менее одного года, при наличии ученой степени (звания) – без предъявления требований к стажу работы;
- отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

К преподавателям с учеными степенями и (или) учеными званиями приравниваются лица без ученых степеней и званий, имеющие спортивные звания мастер спорта России международного класса, мастер спорта России, гроссмейстер России и/или почетные спортивные звания «Заслуженный мастер спорта России», «Заслуженный тренер России», «Почетный спортивный судья России», лауреаты государственных премий в сфере физической культуры и спорта.

5.2. Требования к материально-техническим условиям

Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории для проведения лекционных и практических занятий, спортивного зала для проведения практических занятий и выполнения практических работ слушателями.

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- комплект учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературы: учебники, книги, журналы;
- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);
- технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| г. Москва 2019 год | Индекс дела хранения 07.01-10 | Срок хранения документа Пост. | Статья по перечню № 711а |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 25 из 27 |

Windows, Word for Windows, PowerPoint с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения.

Оборудование и техническое оснащение спортивного зала:

- спортивный зал для организации и проведения занятий по волейболу, должен отвечать действующим санитарным нормам;
- игровой зал 36 x 18 метров;
- волейбольные мячи – 12 шт.;
- волейбольная сетка – 1 шт.;
- антенны – 2 шт.;
- волейбольные корзины для мячей – 2 шт.

5.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям

Основная литература:

1. Волейбол: теория и практика: учебник / под ред. Рыцарева В.В. М.: Спорт. 2016. – 456с.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейство. М.: Спорт, 2019. – 192с.
3. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации. М.: Спорт, 2016. – 176с.
4. Коротаева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола: учебное пособие. М.: Проспект, 2018. – 48с.
5. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. М.: Спорт, 2018. 192с.

Дополнительная литература:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
2. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.
3. Методический сборник №11. Программирование недельного тренировочного микроцикла, обращая внимание на атаку первым темпом. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / автор: В.М.Алферов. – Москва: ВФВ, 2012. – 20 с., илл.
4. Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Москва - 2014. - 134с.
5. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл.
6. Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. – Москва: ВФВ, 2011. – 20 с., илл.
7. Методический сборник №9. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О.Романенко, Е.В.Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – 28 с., илл.

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы
«Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы
(ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта)

Система менеджмента качества
Учебно-методическая документация
Программа повышения квалификации

Регистрационный
№ документа

СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116

страница 26 из 27

8. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.
9. Фомин В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Учебное пособие: - М., 1984. – 63 с.
10. Чуркин А. А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. – СПбТЭИ, 1997. – 94 с.

Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):

1. Общественная организация «Всероссийская федерация волейбола» [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/pages/270/>
2. Общественная организация «Всероссийская федерация волейбола» [Электронный ресурс]. – 2019. - Режим доступа: <http://www.volley.ru/pages/497/>

5.4. Общие требования к организации образовательного процесса

Программа повышения квалификации проводится в течение 10 дней в объеме 72 часов, режим аудиторных занятий 6-8 часов в день, 2 дня.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе повышения квалификации.

Для проведения итоговой аттестации по программе создается аттестационная комиссия. В состав аттестационной комиссии входят преподаватели, реализующие учебный процесс по программе, специалисты учреждений и организаций по профилю осваиваемой слушателями программы, ведущие преподаватели и научные работники других образовательных организаций, а также педагогические работники ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта.

Решение по результатам проведения итоговой аттестации слушателей оформляется «Протоколом итоговой аттестации».

Слушателям, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Слушателям, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из учреждения, выдается справка об обучении или о периоде обучения по форме, самостоятельно установленной учреждением.

Технологии обучения.

В процессе обучения по программе повышения квалификации применяются следующие виды технологий – образовательные технологии и научно-производственные технологии.

Образовательные технологии – лекции, практические занятия, дискуссии, демонстрация презентаций, мастер-классов.

Научно-производственные технологии – подготовка и выполнение практических заданий; оформление результатов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к такого рода работам; разработка авторских проектов, новых технологий обучения.

В период обучения по программе применяются современные методы активизации мыслительной и практической деятельности слушателей: метод «ИТ» (ИТ, от англ. information technology) – данный метод предусматривает применение компьютеров для доступа к Internet-

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ | | |
| Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта) | | |
| Система менеджмента качества Учебно-методическая документация Программа повышения квалификации | Регистрационный № документа | СМК УМД КР 07.01-22/ПК -72.116 |
| | | страница 27 из 27 |

ресурсам (в том числе электронным библиотекам, обеспечивающих доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам) с целью расширения информационного поля у слушателей по интересующим их вопросам, повышения скорости получения, обработки и использования необходимой информации, удобства ее преобразования.

Самостоятельная работа.

В период освоения программы самостоятельная работа слушателей выступает в форме индивидуальной учебной деятельности, обеспечивающей качественное совершенствование профессиональных компетенций.

Самостоятельная работа направлена на закрепление полученных знаний в процессе аудиторных занятий, а также на приобретение дополнительной информации путём изучения литературы, конспектирования источников, использование материалов периодической печати, Internet.

Основными задачами самостоятельной работы слушателей являются:

- закрепление и углубление знаний и умений, полученных в ходе плановых учебных занятий;
- формирование навыков рефлексивной деятельности, объективное оценивание собственных учебных достижений;
- формирование умений мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
- формирование культуры умственного труда, умения работать с учебной, методической и научной литературой, с информационными ресурсами, а также развитие самостоятельности в поиске и приобретении знаний и умений, использование мультимедийных ресурсов и компьютерных технологий для обработки, передачи, систематизации информации, создания баз данных, презентации результатов познавательной и практической деятельности.

Затраты времени на выполнение самостоятельной работы не регламентируются расписанием. Режим и продолжительность работы выбирает сам слушатель в зависимости от своих способностей и конкретных условий. Слушатель, самостоятельно определяет место для проведения самостоятельной работы, например, работа, может проводиться в компьютерных классах, читальном зале библиотеки, а также в любом удобном для слушателя месте.

Основными видами самостоятельной работы в период обучения по программе является работа с научной, учебно-методической и справочной литературой с целью изучения современных методов физического воспитания и развития детей дошкольного возраста посредством использования мобильного спортивного инвентаря и создания трансформируемого развивающего пространства дошкольных групп.

| | | | |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| г. Москва | Индекс дела хранения | Срок хранения документа | Статья по перечню |
| 2019 год | 07.01-10 | Пост. | № 711а |

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на дополнительную профессиональную программу повышения квалификации
07.01-22/ПК-72.116 «Инновационные технологии спортивной подготовки в
детском волейболе»

| Критерии экспертизы | Оценка положительная | Оценка отрицательная |
|--|-------------------------|-------------------------|
| | 1 балл | 0 баллов |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Характеристика программы | | |
| 1.1. Цель и тема программы <i>соответствуют / не соответствуют друг другу</i> | 1 | |
| 1.2. Программа <i>направлена / не направлена</i> на совершенствование/формирование профессиональных компетенций и на обеспечение выполнения трудовых функции (при наличии в программе) в рамках имеющейся квалификации | 1 | |
| 1.3. Представленные компетенции <i>соответствуют / не соответствуют</i> выбранному ФГОС ВПО по соответствующему направлению и трудовым функциям (при наличии в программе) в рамках имеющейся квалификации | 1 | |
| 1.4. Планируемые результаты сформулированы <i>с учетом / без учета</i> совершенствуемых компетенций | 1 | |
| 1.5. Совершенствуемые компетенций <i>соответствуют / не соответствуют</i> квалификации указанной категории слушателей | 1 | |
| 1.6. Срок обучения по программе <i>достаточен / не достаточен</i> для достижения планируемых результатов | 1 | |
| 2. Содержание программы | | |
| 2.1. Содержание программы <i>соответствует / не соответствует</i> теме программы | 1 | |
| 2.2. Учебная программа <i>соответствует / не соответствует</i> учебному плану | 1 | |
| 2.3. В содержании программы <i>отражены / не отражены</i> планируемые знания и умения | 1 | |
| 2.4. Формы и виды учебной деятельности слушателей <i>позволяют / не позволяют</i> обеспечить достижение планируемых результатов обучения | 1 | |
| 3. Формы аттестации и оценочные материалы | | |
| 3.1. <i>Наличие / отсутствие</i> итоговой аттестации слушателей | 1 | |
| 3.2. Форма и содержание оценочных материалов итоговой аттестации <i>позволяют / не позволяют</i> проверить достижение планируемых результатов обучения | 1 | |
| 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы | | |
| 4.1. Рекомендованная литература: | | |
| 4.1.1. новизна содержания основной литературы (50% списка литературы, издано не более 5-ти лет назад) | 1 | |
| 4.1.2. <i>литература оформлена / не оформлена</i> в соответствии с принятыми требованиями | 1 | |
| 4.2. Интернет-ресурсы (оценивается при наличии): | | |
| 4.2.1. <i>доступные / недоступные</i> ссылки на источники | 1 | |