

УДК 796.325.01 (073)

ББК 75.569

П 44

Рецензенты:

к.п.н., профессор Черемисин В.П.

доцент Долинская Н.В.

Теория и методика волейбола. Учебная программа для слушателей факультета повышения квалификации вузов физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 40 с.

Учебная программа по теории и методике волейбола разработана в соответствии с общими требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки специалиста по специальности 032101 – «Физическая культура и спорт».

В программе определены задачи преподавания ТиМ волейбола в вузе физической культуры, содержание и порядок обучения предмету на лекциях и методических занятиях, а также при самостоятельном изучении слушателями отдельных тем и вопросов.

Программа предназначена для слушателей ФПК вузов физкультурного профиля, факультетов физического воспитания педагогических вузов.

Одобрена УМК и утверждена Ученым Советом МГАФК в качестве учебной программы по ТиМ волейбола для слушателей ФПК

© Подольская Т.В., 2010

© Московская государственная академия физической культуры, 2010

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Пояснительная записка | 4 |
| – Распределение учебных часов по теории и методике волейбола для слушателей факультета повышения квалификации | 6 |
| I. Общие основы теории и методики спортивной тренировки | 7 |
| II. Содержание игровой деятельности | 8 |
| III. Методика обучения | 13 |
| IV. Тактика волейбола | 15 |
| V. Теория и методика спортивной тренировки | 19 |
| VI. Подготовка игроков и команд к соревнованиям | 25 |
| VII. Управление подготовкой волейболистов | 27 |
| VIII. Соревнования по волейболу | 29 |
| IX. Научно-исследовательская работа | 30 |
| X. Объемные требования | 32 |
| Литература | 35 |