

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ ТЕХНИКУМ НОВЫЙ УРЕНГОЙ»**

**Сборник методических указаний
«Методика обучения игры в волейбол»
по учебной дисциплине
«Физическая культура»
программы подготовки специалистов среднего звена
всех специальностей**

Новый Уренгой 2017

Сборник методических указаний разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям), 18.02.09 Переработка нефти и газа, 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ, 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, 21.02.09 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) среднего профессионального образования (далее - СПО).

РАЗРАБОТЧИК:

Алексей Павлович Грудневских, преподаватель высшей квалификационной категории

Данный сборник методических указаний является собственностью

© ЧПОУ «Газпром техникум Новый Уренгой»

Рассмотрена на заседании ПК ФК и БЖД и рекомендована к применению

Протокол № 3 от «22» 05 2018г.

Председатель Кругляков В.В. Кругляков

Зарегистрирована в реестре учебно-программной документации.

Регистрационный номер 450. МЧ. ИС. СПСЗ. 04. П. 109Ж.ч
БЖД. 0014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Основные приемы техники игры в волейбол	6
1.1 Стойки и перемещения	6
1.2 Подачи	6
1.3 Прием и передача мяча	8
2 Физическая подготовка	10
2.1 Общая физическая подготовка	10
2.2 Специальная физическая подготовка	12
2.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча	14
2.4 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	15
2.5 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	16
2.6 Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	17
3 Практические занятия по волейболу	20
3.1 Правила выполнения контрольных нормативов	24
3.2 Контрольные нормативы по волейболу	25
4 Информационное обеспечение	26
5 Лист согласования	27

ВВЕДЕНИЕ

В основу данной методической разработки легли материалы, прошедшие проверку временем и практикой преподавания методики волейбола студентам, анализ теоретических материалов российских и зарубежных авторов, методические наработки тренеров детско-юношеских школ, вузов и тренеров, работающих со спортсменами высших разрядов.

Данная методическая разработка рассчитана для преподавателей и студентов физической культуры для начального обучения студентов основам техники и знаний тактики волейбола. Отражены все основные этапы начальной подготовки волейболистов.

Подробно описывается механизм движения при выполнении верхней передачи, нижней передачи, нижней и верхней подачи, нападающего удара, а также даются методические указания преподавателям физической культуры для поэтапного обучения студентов основным навыкам игры.

Первостепенное значение для начинающих заниматься имеет главный элемент в волейболе – верхняя передача. С него начинается обучение волейболистов, далее последовательно дается техника освоения нижней передачи, подачи, нападающего удара, защитных действий и основы тактики игры.

Волейбол – один из наиболее увлекательных, зрелищных и массовых видов спорта, получивших мировое признание. Волейбол, в отличие от большинства игровых видов спорта включает в себя большое разнообразие движений. Для того чтобы высококлассно играть в волейбол, необходимо обладать высокими скоростными качествами, уметь мгновенно менять направление и скорость движения, иметь высокий прыжок, а также обладать силой, ловкостью и выносливостью. Быстрая смена игровых ситуаций заставляет игроков испытывать большое психоэмоциональное напряжение, вызывает в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Изменения происходят и в двигательном аппарате волейболистов.

Во время тренировок игроки выполняют большое количество перемещений, прыжков, беговых упражнений при передачах мяча, подаче нападающих ударах и блокировании, что способствует укреплению костно-мышечной системы, подвижности суставов, повышению силы и эластичности мышц. Постоянные взаимодействия с мячом улучшают глубинное и периферическое зрение, повышают координацию движений, точность ориентировки в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Методика обучения основным техническим приемам начинающих волейболистов должна начинаться с освоения стоек, перемещений, правильного расположения корпуса, постановки рук и ног. Поэтому, прежде всего, необходимо применять подготовительные и подводящие упражнения на начальном этапе обучения на каждом занятии.

1 Основные приемы техники игры в волейбол

Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые применяют в процессе игры. Основные приемы техники: стойки, перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Класс игрока определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

1.1 Стойки и перемещения

Стойкой в волейболе называют положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выходя на исходное положение для выполнения технического приема. В игре применяют три стойки высокую, среднюю и низкую, каждая из которых характеризуется определенным сгибанием ног и наклоном туловища вперед. Стойка не должна быть напряженной, чтобы игрок не был скован в стойке, ему рекомендуется переступать с ноги на ногу (переминаться). Находясь в стойке занимающийся внимательно следит за мячом.

Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачек, бег, прыжок, падение, остановка после перемещения.

Очень важно научиться сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием стойки в зависимости от игровой ситуации. Все перемещения надо обязательно заканчивать имитацией того или иного технического приема с волейбольным мячом.

1.2 Подачи

Игра в волейбол начинается с подачи мяча. В подаче различают исходное положение, подбрасывание мяча, замах рукой, удар по мячу и движение после

удара по мячу. Успех выполнения подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по нему был произведен в нужной точке, что обеспечивают эффективность подачи (силу или точность).

При подаче ударяют по мячу ладонью или кулаком. Подбрасывают мяч одной рукой (разноименной с бьющей). Направление и высота подбрасывания мяча зависят от способа выполнения подачи. Поддачи, при которых удар по мячу наносится над головой, называются верхними, снизу - нижними. Подача, при которой игрок стоит лицом к сетке, называются прямой, боком - боковой. Каждый волейболист должен овладеть одним способом точной подачи и одним способом подачи на силу. Подача служит не только для введения мяча в игру, но и является эффективным средством атаки. От умения выполнять и тактически правильно реализовать подачу во многом зависит результат игры. Подача - единственный технический прием, который выполняется игроком в полном смысле самостоятельно, начиная от выбора места и кончая ударом по мячу.

Правила соревнований гласят: подача производится только с определенного места; перед ударом мяч должен быть подброшен; удар по мячу наносится одной рукой.

Нижняя прямая подача - основной способ подачи для начинающих. Она выполняется из исходного положения: спортсмен стоит лицом к сетке, сместив центр тяжести к сзади стоящей ноге, бьющая рука отведена назад в положение замаха. Другой рукой, согнутой в локтевом суставе, спортсмен держит мяч перед собой на уровне пояса или несколько ниже. Подбросив мяч на высоту 20 - 30 см вверх, волейболист маховым движением руки производит удар по мячу.

Вместе с движением бьющей руки волейболист разгибает сзади стоящую ногу, перенося центр тяжести тела на ногу, стоящую впереди и делает правой ногой шаг в площадку. Ударяют по мячу напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса или кулаком (когда большой палец вместе с указательным образуют своеобразную площадку, которой и производится удар). Направление полёта после удара рукой должно быть вперед и вверх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НИЖНЕЙ ПОДАЧЕ:

- 1 Имитация изученного способа подачи;
- 2 Занимающиеся располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8 - 10 м. Один из них подбрасывает мяч 5 - 10 раз, другой контролирует выполнение;
- 3 Броски набивного (баскетбольного) мяча одной рукой снизу на высоту 6 - 9 м;
- 4 Подача в стену с расстояния 6 - 9 м;
- 5 Подача в ближние и дальние зоны (3 - 6; 2 - 1; 4 - 5);
- 6 Чередование подач на силу и точность.

1.3 Прием и передача мяча

Причем и передача мяча не есть два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например нападающий удар и блокирование. В основе своей это - единое действие игрока, суть которого - при помощи рук изменить первоначальное направление полета мяча на такое, какое требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрыша мяча).

От успешного освоения верхней передачи мяча во многом зависит правильное обучение игре волейболу в дальнейшем.

Объяснительным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Правильным считается положение, когда ноги согнуты в коленях и расставлены врозь (одна нога выставлена вперед). Туловище в вертикальном положении, руки вынесены вперед - вверх и согнуты в локтях. Они соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания (ладонями во внутрь), пальцы слегка согнуты и немного напряжены, плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (в момент приема мяча основная нагрузка при передаче приходится на большие, указательные и средние пальцы рук) Ноги и руки вы-

прямяются, разгибанием в лучезапястных суставах и мягким пружинистым движением пальцев придается нужное направление.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧЕ:

1 Подбрасывание мяча вверх и ловля его из исходного положения для передачи.

2 Занимающиеся располагаются парами. Один из них набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи и ловит его.

3 Исходное положение тоже, но после ловли мяча игрок бросает мяч своему партнеру.

4 Занимающийся с мячом в руках принимает исходное положение для передачи, а затем бросает мяч в баскетбольное кольцо или определенную отметку на стенке.

5 Игрок двумя руками ударяет мяч о пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу.

6 Передача мяча у стенки сверху двумя руками вверх - вперед и над собой.

7 Различные передачи по расстоянию и высоте в пределах границ площадки.

8 Сочетание передач: длинные - низкие.

2 Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Из всего разнообразия средств общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще не значительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятия заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, в прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два - три отрезка по 20-30 м и по 40 м, три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-270 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девушки), 4 кг (юноши), 5 кг (юноши); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в

цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развития мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

В состав СФП в ходят: **Бег** с остановками и изменения направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок в начале пробегают лицом в перед, а затем спиной и

т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сло-

женные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количества прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

2.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сги-

бание кистей и разгибание, держа набивной мяч руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до неё. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй подач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

2.4 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены

на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен на нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при размахе. Броски мяча снизу двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после передвижения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

2.5 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние

5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленного на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой, левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки с глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленного на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча по ходу или с переводом (вправо, влево).

2.6 Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании поднимания рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (в различных сочетаниях), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся рас-

полагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движения на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, порот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к стенке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Напа-

дающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

3 Практические занятия по волейболу

Курс волейбольной подготовки рассчитан на 80 часов занятий (по 28 часов на I и II курсах и по 12 часов на III и IV курсах). Продолжительность занятий 90 мин. Учебный материал рассчитан на молодежь имеющих определенный уровень физической подготовки. Материал распределен так, чтобы им в одинаковой мере могли пользоваться студенты с различным уровнем подготовленности.

Большое место на занятиях занимает физическая подготовка особенно специальная. Физическая подготовка проводится во время занятия не только в подготовительной части, но и в основной путем выполнения комбинированных заданий по технике и физической подготовке.

Для контроля усвоения программы по волейболу ряд занятий посвящены сдаче учебных контрольных нормативов.

I КУРС

Занятие 1. Вводная беседа. Изучение правил игры в волейбол. Стойки и перемещения. Обучение передачи мяча двумя руками сверху перед собой на месте.

Занятие 2. Обучение передачи мяча двумя руками сверху над собой, в сторону, за голову на месте. Нижняя прямая подача. Физическая подготовка.

Занятие 3. Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче мяча двумя руками после перемещений.

Занятие 4. Обучение нижней прямой подаче. Верхние подачи в средней и низкой стойке после перемещения.

Занятие 5. Изучение тактики первых и вторых передач. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками снизу перед собой, в стороны и за голову на месте.

Занятие 6. Прием мяча с подачи. Нижние подачи. Верхние передачи. Правила игры в волейбол.

Занятие 7. Обучение приему и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.

Занятие 8. Прием мяча сверху с подачи. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.

Занятие 9. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Приемы и передачи мяча сверху в парах, у стенки. Физическая подготовка.

Занятие 10. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков подачи. Отработка контрольных нормативов.

Занятие 11. Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.

Занятие 12. Совершенствование навыков перемещения. Поддачи и прием мяча с подачи. Отработка контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол.

Занятие 13. Физическая подготовка. Передача мяча двумя руками снизу после перемещения вперед, в сторону и назад. Техника и тактика подачи. Эстафета с мячом.

Занятие 14. Физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

II КУРС

Занятие 15. Вводная беседа. Передача мяча двумя руками снизу перед собой, в стороны и за голову на месте. Легкоатлетические упражнения. Физическая подготовка.

Занятие 16. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра в волейбол.

Занятие 17. Прием и передача сверху. Прием мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару. Игры и эстафеты с мячом.

Занятие 18. Совершенствование прямого нападающего удара (по ходу). Физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Учебная игра.

Занятие 19. Передача мяча в тройках. «Эстафета» у стены. Метание теннисных мячей через сетку в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.

Занятие 20. Прием мяча после подачи. Нападающий удар из зоны 4 и 2 с передачи из зоны 3. Отработка контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол.

Занятие 21. Обучение в верхней прямой подаче. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нападающий удар из зоны 4 и 3 после передачи из зоны 2. Игра. Два мяча через сетку (четырьмя баскетбольными мячами).

Занятие 22. Обучение блокированию. Нападающий удар после набрасывания. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

Занятие 23. Ознакомление с передачей мяча в прыжке. Верхняя передача.

Занятие 24. Передача мяча на точность. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Отработка контрольных нормативов.

Занятие 25. Верхняя передача мяча назад, за голову. Верхняя прямая подача. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.

Занятие 26. Нападающий удар. Блокирование. Закрепление изученного материала в игре волейбол.

Занятие 27. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Прием мяча с прямой подачи. Сдача учебного норматива. Учебная игра в волейбол.

Занятие 28. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача. Эстафеты с переноской мячей. Учебная игра.

III КУРС

Занятие 29. Теоретические сведения по волейболу. Физическая подготовка. Прием и передача мяча сверху и снизу после перемещения. Учебная игра в волейбол.

Занятие 30. Совершенствование навыков второй передачи.

Занятие 31. Совершенствование передачи мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная двусторонняя игра.

Занятие 32. Одиночное блокирование. Физическая подготовка волейболиста. Групповые тактические действия в защите и нападении. Игровая тренировка.

Занятие 33. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по волейболу. Учебная игра в волейбол.

Занятие 34. Сдача контрольных нормативов. Физическая подготовка. Учебная игра в волейбол.

IV КУРС

Занятие 35. Вводная беседа. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Одиночное блокирование. Нападающий удар с переводом влево. Учебная игра.

Занятие 36. Тактика первых и вторых передач. Блокирование в зоне 3. Нападающий удар из зоны 4, по уходу. «Два мяча через сетку» четырьмя мячами.

Занятие 37. Акробатические, гимнастические упражнения. Физическая подготовка волейболиста. Отработка контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол.

Занятие 38. Совершенствование индивидуальных и групповых действий в нападении и защите. Сдача контрольных нормативов по волейболу. Учебная игра в волейбол.

Занятие 39. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Досдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол.

Занятие 40. Силовая подача мяча. Нападающий удар из зоны 4 и 2. Блокирование групповое. Учебные соревнования по волейболу внутри потоков учебных групп.

3.1 Правила выполнения контрольных нормативов

Норматив № 1, № 2 - выполняется в зале у стены. Сдающий располагается на расстоянии 2,5 м. от стены, подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу, направляя мяч в стену, после отскока продолжает выполнять передачи, соблюдая дистанцию от стены и высоту передачи, которая не должна быть ниже 2.5 м. Результат определяется по количеству выполненных без потери мяча и ошибок передач.

Норматив № 3, № 4 - выполняется на площадке ограниченных размеров (3 × 3). Сдающий норматив подбрасывает мяч и выполняет серию передач над собой. Высота передачи не должна быть ниже 2.5 м. Допускается перемещение занимающегося в пределах квадрата 3 × 3 метра. Результат определяется по количеству сделанных правильно передач.

Норматив № 5, № 6 - выполняется на баскетбольной площадке. Сдающий норматив становится на линию штрафного броска, подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу, направляя мяч в баскетбольное кольцо. Попадание в кольцо или касание его мячом считается удачной попыткой. Упражнение выполняется из 10 попыток. Допускается 3 пробные попытки перед началом упражнения.

Норматив № 7 - выполняется на волейбольной площадке. Подача выполняется любым способом и считается выполненной, если мяч не задел стойки (потолок) и попал в площадку противоположной стороны. Допускаются 3 пробные попытки перед сдачей норматива. Упражнение выполняется из 10 подач, следующих непрерывно одна за другой.

3.2 Контрольные нормативы по волейболу

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов. Результат					Курс
		5	4	3	2	1	
1	Верхняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6	I
		20	17	14	11	8	
2	Нижняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6	I
		20	17	14	11	8	
3	Верхняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
4	Нижняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6	II
		20	17	14	11	8	
5	Верхняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2	III,IV
		7	6	5	4	3	
6	Нижняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2	III
		7	6	5	4	3	
7	Подачи мяча	8	7	6	5	4	IV
		8	7	6	5	4	

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

4 Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники (для студентов)

1 Волейбол для всех. - Москва: ИЛ, 2012. - 125 с.

2 Росенко Обществознание. Учебное пособие для поступающих в ВУЗы физической культуры / Росенко, др. М. и. - М.: СПб: Северная звезда, 2014. - 208 с.

Дополнительные источники (для студентов)

3 История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с.

4 Очерки по истории физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 208 с.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

Старший методист



М.В. Отс

Методист по ИТ



Т.А. Сергеева