

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ
РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛА»**

для студентов направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
направленность (профиль) «Физическая культура»

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение	4
Методические указания по выполнению практических работ	7
Обучение технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками	7
Обучение технике выполнения передачи мяча снизу двумя руками	9
Обучение технике выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	11
Обучение технике выполнения прямого нападающего удара	13
Обучение технике выполнения блокирования.	15
Обучение групповым тактическим действиям в нападении и в защите	18
Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите	22

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания «Теория и методика волейбола» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура».

Методические указания содержат программный материал, способствующий систематизации системы знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «Теория и методика волейбола», формированию способности проводить тренировочные занятия различной направленности в процессе обучения волейболу и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, способности организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство соревнований по волейболу, способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий волейболом.

Целью освоения дисциплины «Теория и методика волейбола» является формирование набора профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура».

Задачи освоения дисциплины:

- формировать технические и тактические приемы волейбола, умение применять их в игре, обеспечить развитие необходимых физических качеств;
- сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования волейбола в физкультурной практике (педагогической, спортивно-оздоровительной и судейской);
- формировать навыки осуществлять обучение волейболу на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития обучающихся;
- формировать навыки поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами волейбола;
- формировать навыки осуществления контроля и оценки результатов обучения волейболу.

Содержание дисциплины направлено на формирование у студентов способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.) и способность участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы (ПК-5).

Методические указания содержат программный материал для практических занятий, вопросы для обсуждения, требования к контролю уровня сформированности компетенций, список рекомендуемой литературы.

Дисциплина изучается в 7 семестре и должна вооружить студентов системой специальных знаний обучение и совершенствования игровых

приемов волейбола, системы организации и поведения спортивного отбора, знания организационных основ проведения соревнований, современных тенденций развития волейбола, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Умеет определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	ИД-2. УК-7 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Владеет технологиями здорового образа жизни и технологиями использования физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1. Способен осваивать использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИД-1 ПК-1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области теории и методики волейбола
	ИД-2. ПК-1. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Умеет осуществлять выбор содержания учебного материала по теории и методики волейбола для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
	ИД-3. ПК-1. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Владеет навыками разработки различных форм учебных занятий, применения методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных.
ПК-5. Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	ИД-1 ПК-5 Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектными технологиями.	Знает принципы использования проектных технологий и способы проектирования и образовательной среды в процессе обучения теории и методики волейбола.
	ИД-2 ПК-5 Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную	Умеет разрабатывать и реализовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную

	деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.	деятельность обучающихся в процессе обучения теории и методики волейбола.
	ИД-ЗПК-5 Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.	Владеет навыками использования передовых педагогических технологий в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в процессе обучения теории и методики волейбола

Методическое пособие по дисциплине «Теория и методика волейбола» содержит учебные задания для подготовки студентов к практическим занятиям, методические рекомендации, позволяющие ориентироваться в многообразии учебного и научного материала. Тематика заданий соответствует содержанию ФГОС ВО бакалавриата направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ТЕМА 6. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ

Цель: формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек и верхней передаче мяча.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять различные способы перемещений волейболистов; основных стоек волейболистов; верхнюю передачу мяча двумя руками на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-13 -

способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники волейбола.

Теоретическая часть. Обучая стойкам необходимо помнить, что: при всех видах стоек ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне или одна стопа впереди, что практически не влияет на стартовую скорость, центр массы тела вынесен вперед за счет наклона плеч вперед.

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, необходимо создать правильное представление о передаче мяча и способе её выполнения. Обучающиеся должны знать что: выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы в момент передачи мяча оказаться в исходном положении, стопы на расстоянии не более ширины плеч, перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи, при передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально, перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх, кисти чуть выше головы, во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь, кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше размера мяча, руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч, кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление, в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев, мяч сопровождают руками, при выполнении первых и вторых передач, передач мяча над собой и за голову положение кистей различно, после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

Вопросы и задания

1. Определения всех технических приемов волейбола.
2. Анализ техники выполнения различных способов перемещения.
3. Анализ техники выполнения стартовых стоек.
4. Анализ техники выполнения передаче мяча сверху двумя руками.

5. Типичные ошибки при обучении техники способов перемещения, основных стоек волейболистов, передачи мяча сверху двумя руками.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Ежова, А. В. Подготовка к сдаче государственного экзамена студентов специализации волейбол Электронный ресурс / Ежова А. В.: методические рекомендации по направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура. направленность (профиль)- спортивная тренировка в избранном виде спорта. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 70 с., экземпляров неограничено.
2. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А.: учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020.-195с.-Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол Электронный ресурс: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №680. - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 26 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4487-0582-3, экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1. Основы обучения технике игры в волейбол Электронный ресурс: учебное пособие / Т.А. Колупаева / Б.П. Сокур / И.А. Рогов / А.А. Гераськин. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено.
2. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А.: учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено.
3. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учебник для вузов / [Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.] ; под ред.: Ю. Д.

4. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение
Электронный ресурс / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. - Москва : Издательство
«Спорт», 2015. - 88 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. -
ISBN 978-5-9906578-2-3, экземпляров неограничено

Цель: формирование умений выполнения различных способов техники передачи мяча снизу двумя руками.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-13 - способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники волейбола.

Теоретическая часть. Последовательность обучения передаче мяча следующая: над собой, вперед с места, вперед после перемещения, назад за голову с места, назад и вперед после перемещения. Главным при обучении передачам является своевременный и точный выход к мячу.

К изучению этого приёма следует переходить после овладения техникой передачи двумя руками сверху.

Прежде чем приступить к освоению этого приема занимающиеся должны знать следующее: необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча оказаться в стойке волейболиста, стопы располагаются на расстоянии не менее ширины плеч, туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально, ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук, при приеме мяча руки выпрямлены в локтях, плотно соединены, кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает), руки вынесены вперед перпендикулярно к траектории полета мяча, мяч принимают на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов (если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приёма и точность передачи ухудшаются), при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно и руки плавно сопровождают мяч вверх-вперед, после приема игрок должен принять положение готовности, встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча, при значительной скорости полета мяча амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз, при приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается

Вопросы и задания

1. Терминологически правильные определения технических приемов.
2. Анализ техники выполнения передаче мяча снизу двумя руками.
3. Типичные ошибки при обучении техники способов перемещения, основных стоек волейболистов, передачи мяча снизу двумя руками.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Ежова, А. В. Подготовка к сдаче государственного экзамена студентов специализации волейбол Электронный ресурс / Ежова А. В.: методические рекомендации по направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура. направленность (профиль)- спортивная тренировка в избранном виде спорта. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 70 с., экземпляров неограничено.
2. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А.,

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча двумя руками на месте и в движении

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-13 - способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники волейбола.

Теоретическая часть. Важным элементом техники подач является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступать к изучению удара по мячу и согласованной работы отдельных звеньев тела в ударном движении. При обучении подаче мяча занимающийся должен усвоить следующее: правильное исходное положение определяет результат подачи, перед подачей стопы направлены в сторону предполагаемого полета мяча, перед подачей стопа, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5-1,5 стопы, рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса и слегка согнута, подбрасывание выполняется вертикально вверх. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5-2 стопы. Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости, удар начинается с движения плеча вперед, удар по мячу выполняется прямой рукой, удар по мячу наносится основанием напряженной ладони, от места соприкосновения кисти с мячом зависит направление его полета, а от силы соприкосновения - скорость самого полёта, после подачи вес

тела переносится на впереди стоящую ногу, после подачи рука показывает направление вылета мяча, подачам надо уделять внимание на каждом занятии.

Вопросы и задания

1. Терминологически правильные определения технических приемов.
2. Анализ техники выполнения нижней прямой подачи.
3. Анализ техники выполнения верхней прямой подачи.
4. Типичные ошибки при обучении технике верхней прямой подачи и нижней прямой подачи.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

- [illegible]

ТЕМА 9. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

Цель: формирование навыков выполнения техники выполнения прямого нападающего удара.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять прямой нападающей удар по неподвижному мячу, с самонабрасывания и, с передачи мяча из зоны 3.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-13 - способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники волейбола.

Теоретическая часть. К изучению этого приёма следует переходить после овладения техникой выполнения верхней прямой подачи.

Прежде чем приступить к обучению нападающему удару, необходимо создать правильное представление о нем и способе его выполнения, при этом обучающиеся должны знать что: разбег обычно выполняется в два-три шага, напрыгивание выполняется на две ноги: левая нога ставится с пятки перекатом (стопорящий шаг), правая нога приставляется, «догоняя» правую ногу, ноги выполняют отталкивание согласованно с махом рук, наиболее рациональным при отталкивании является параллельное положение стоп или небольшой разворот их к наружи, высота прыжка зависит в основном от угла сгибания

ног в коленных суставах, положение бьющей руки в замахе: кисть во фронтальной плоскости над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча, небьющая рука при махе выносится до уровня головы для противовеса, удар начинается с движения плеча вперед, рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, бьющая рука показывает направление вылета мяча, приземление после удара на две ноги. Последовательность обучения нападающим ударам следующая: прямой нападающий удар по ходу, обманный удар, нападающий удар с переводом, боковой нападающий удар.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы, по своему характеру, для всех способов нападающих ударов. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод в следующей последовательности: заключительное движение (финальное усилие) - замах и удар по мячу в опорном положении, вверх толчком двумя ногами с места и разбега, удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага, удар через сетку по неподвижному мячу после передвижения в один, в два и, в три шага, удар с собственного набрасывания, со второй и первой линии, удар с различных по высоте и расстоянию передач.

Вопросы и задания

1. Анализ техники выполнения прямого нападающего удара.
2. Анализ техники выполнения прямой подачи.
3. Типичные ошибки при обучении технике выполнения верхней и нижней прямой подачи, прямого нападающего удара.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А.: учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020.-195с.-Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации

основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

- [illegible]

ТЕМА 10. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БЛОКИРОВАНИЯ

Цель: формирование навыков выполнения прямого нападающего удара и технике выполнения блокирования.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания анализа техники и умение выполнять одиночное блокирование.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-13 -

способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения техники волейбола.

Теоретическая часть. Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее – вынос рук и постановку их над сеткой, затем – блок после перемещения. Для успешного овладения техникой блокирования занимающиеся должны усвоить следующее: ноги игрока располагаются на расстоянии 1 - 1,5 стопы от сетки, на ширине плеч, согнуты в коленях, руки перед грудью, согнуты в локтях, ладонями вперед, перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами, место отталкивания определяется характером разбега нападающего игрока соперников: блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего, момент отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже отталкивание: при ударах, выполняемых со средних или высоких передач, прыгать следует чуть позже нападающего; при передачах на взлет – одновременно с нападающим, после отталкивания руки выносятся вверх - вперед кратчайшим путем, расстояние между руками и сеткой минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой, поднятые руки располагают параллельно, кисти напряжены, пальцы разведены, указательные пальцы несколько сближены, чтобы мяч не пролетел между кистями, жесткость блока обеспечивается натяжением рук вперед - вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев, в момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова ровно, приземляться необходимо на согнутые ноги, после блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверху, выполнив блокирование, игрок продолжает следить за мячом.

Изучение этого технического приёма начинают с обучения одиночного блока на месте, затем изучают блокирование после перемещения и групповое

блокирование.

Вопросы и задания

1. Анализ техники выполнения одиночного блокирования.
2. Анализ техники выполнения прямого нападающего удара.
3. Типичные ошибки, возникающие при обучении техники прямого нападающего удара и блокирования.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А.: учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020.-195с.-Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

- [illegible]

ТЕМА 11. ОБУЧЕНИЕ ГРУППОВЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ И В ЗАЩИТЕ

Цель: формирование умений выполнять групповые тактические действия в нападении, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания состава и содержания групповых тактических действий в нападении и - умения выполнять групповые тактические действия в нападении (взаимодействия между связующим игроком и нападающими игроками).

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-13 - способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения тактики волейбола.

Теоретическая часть. Групповые тактические действия представляют собой взаимодействия двух и более игроков, направленных на обыгрывание соперника.

Взаимодействия в групповой тактике нападения могут быть:

1. Между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара) и связующим игроком: а) передней линии; б) выходящим с задней линии.

2. Между связующим игроком и нападающими игроками 1го и 2-го темпа и наоборот (комбинации крест, волна, эшелон).

3. Нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнера.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

а) нападающими 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают);

б) нападающими 2-го темпа (выполняют перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа): крайние нападающие - **доигровщики и диагональный**.

Признаками согласования для атакующего игрока 1-го темпа являются:

- начало разбега к нападающему удару - начальная часть траектории полета мяча при первой передаче;

- окончание разбега и прыжка - момент касания мячом рук связующего игрока, выполняющего вторую передачу.

Для атакующих игроков 2-го темпа признаки согласования следующие:

- начало разбега - после начала разбега игрока 1-го темпа;

- окончание разбега - траектория полета мяча при второй передаче.

Комбинацией называют взаимодействие группы игроков, стремящихся посредством серии передач, перемещений и отвлекающих действий переиграть соперника. Их цель запутать блокирующих соперника и вывести своего нападающего как максимум на один блок, а лучше совсем без него.

«Крест сзади» – крест играется за спиной пасующего игрок зоны 2 бежит на «взлет сзади», игрок зоны 3 – на «метр сзади», пас прокидывается в 4 зону, если оба игрока играющих сзади закрыты.

«Обратный крест». Нападающие идут по разные стороны от пасующего. Игрок зоны 2 бежит перед ним на «взлет», игрок зоны 3 - за ним на «метр сзади», передача может быть направлена в зону 4. Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Последовательность обучения групповым взаимодействиям:

- 1) назвать тактическое взаимодействие;

- 2) показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео, площадке;

3) показать место и путь движения игроков при выполнении тактического взаимодействия;

4) имитация этого взаимодействия;

5) практическое выполнение взаимодействия с первой передачи атакующего (самого) игрока, затем с первой передачи игрока зоны 6.

Изучают и совершенствуют групповые тактические взаимодействия в этой последовательности.

Вопросы и задания

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ групповых тактических действий в нападении.

Задание 3. Объяснить последовательность выполнения комбинаций крест, волна, эшелон

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А.: учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020.-195с.-Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

2. Основы обучения технике игры в волейбол Электронный ресурс: учебное пособие / Т.А. Колупаева / Б.П. Сокур / И.А. Рогов / А.А. Гераськин. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено.
3. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А.: учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации

основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено.

4. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение
Электронный ресурс / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. - Москва :
Издательство «Спорт», 2015. - 88 с. - Книга находится в премиум-
версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9906578-2-3, экземпляров
неограничено

12. ОБУЧЕНИЕ КОМАНДНЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ И В ЗАЩИТЕ

Цель: формирование умений выполнять командные тактические действия, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания состава и содержания командных тактических действий в нападении и - умения выполнять командные тактические действия в нападении.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-13 - способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения тактики волейбола.

Теоретическая часть. Командные тактические действия.
Результативность нападения зависит от индивидуальной технико-тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, слаженности действий всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности подразделяются на два вида:

- при ударах со второй передачи;
- при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий.

Тактическая система игры - это организация командных действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на площадке.

Существуют следующие системы игры в нападении:

- система игры в нападении через связующего игрока передней линии;
- система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;
- система игры в нападении с первых передач и откидок.

Система игры в нападении через связующего игрока передней линии наиболее проста и надежна. Атакующая мощь при этом снижена из-за наличия в линии нападения всего двух нападающих, что ограничивает число комбинаций. Для усиления атаки используются игроки задней линии, атакующие из-за 3-метровой линии. Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах 2 и 3. Эта система игры требует от нападающих игроков высокой степени владения техникой нападающего удара, что позволяет им бороться с блоком т.к. обычно нападению противостоит групповой блок.

Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии - широко используется в играх команд различной квалификации, особенно в играх команд высших разрядов. Это наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трех нападающих, что повышает атакующий потенциал команды за счет разнообразной комбинированной игры. Игроки путем скрытных и быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования.

Чаще всего позиция связующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1-2 м от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать

на приеме мяча рядом стоящим партнерам. Наиболее удачный маршрут движения при выходе из зоны 1 — вдоль боковой линии. Из зоны 6 - у сетки (игроки зон 3 и 6 располагаются рядом) Из зоны 5 — в зоне действия игрока зоны 4 (игроки располагаются рядом).

От комплектования команды зависит выбор вариантов комбинаций. В практике распространены **два варианта комплектования стартовой шестерки:**

- **четыре нападающих и два связующих (4:2).** При этом варианте связующие игроки располагаются по диагонали и могут играть по системе:

- игра в нападении со второй передачи игрока (связующего) первой линии. Используется на начальном этапе обучения;

- игра в нападении со второй передачи игрока (связующего) выходящего со второй линии. Это дает возможность все время иметь трех нападающих в передней линии.

- **пять нападающих и один связующий (5:1).**

При варианте комплектования 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

Система игры в нападении с первых передач и откидок - самая результативная. Для полноценного использования этой системы, необходимы игроки умеющие, атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и первую передачу выполнять точно.

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже - при приеме подач, если подачи несложные.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону), и должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При совершенствовании этой системы внимание уделяется атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка выполняется из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается на 1 -2 м от боковой линии, а если за

голову — на 2-3 м от боковой линии. Передачу на удар давать невысоко и в 0,5 - 1 м от сетки.

Передачу в зону 2 дают в случае, если там находится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача дается из зоны 4 или 5).

Между партнерами, должно быть полное взаимопонимание и сыгранность. Эти комбинации выполняют при взаимодействии двух-трех игроков. Главное в них - внезапность атаки.

Последовательность обучения командным действиям в нападении.

Для всех систем нападения построение командных тренировок может быть следующим:

- 1) назвать тактическое взаимодействие;
- 2) показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.;
- 3) показать место и путь игроков при выполнении тактического взаимодействия;
- 4) имитация этого взаимодействия;
- 5) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;
- 6) то же, но выполнение более сложных комбинаций;
- 7) то же, но с блоком;
- 8) то же, но после приема подач;
- 9) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений.

Вопросы и задания

1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.
2. Дать анализ индивидуальных тактических действий в защите.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

В результате изучения темы дисциплины студент должен сформировать знания состава и содержания командных тактических действий в защите и умения выполнять командные тактические действия в защите.

Формируемые компетенции: ОПК-4 - способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ОПК-2 - способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-13 - способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы: рассматриваемая тема создает общие представления о системе обучения тактики волейбола.

Теоретическая часть. Командные тактические действия в защите (обороне). Командные действия в защите определяются расположением и взаимодействием игроков при приеме подач, блокировании, страховке и нападающих ударов.

Командные действия при выполнении нападающих ударов соперника. Построение действий обороны эшелонировано и организовано в две линии: первая линия - блокирование, вторая линия - либо страховка блока, либо прием мяча в поле. При этом, каждый из игроков передней линии, имеющий право блокировать, располагается напротив «своего» нападающего игрока соперника: игрок зоны 2 - напротив игрока нападения в зоне 4, игрок зоны 4 - напротив игрока соперника в зоне 2 и т.д.; такое начальное расположение характерно для всех вариантов командных действий обороны;

Выделяют три системы ведения игры в обороне название, каждой системы определяется страхующим игроком:

а) система обороны «углом вперед» - при страховке блока центральным игроком задней линии - широко используется в практике соревновательной деятельности команд различной квалификации.

Например, при атаке соперника из зоны 4 игроки зон 2 и 3 организуют групповой блок в зоне 2; игрок зоны 4, не участвующий в блоке, смещается от

сетки к линии нападения и обеспечивает страховку блока, а в случае атаки мимо блока - прием мяча от нападающего удара. Игрок зоны 6 смещается к линии нападения и располагается за блоком, обеспечивая прием мяча при обманных ударах (страховка блока). Игроки зон 1 и 5 выходят «из-за блока», с тем, чтобы видеть действия нападающего игрока команды соперника, и обеспечивают прием мяча в поле, если он будет послан мимо блока.

б) система обороны «углом назад» - при страховке блока крайним игроком задней линии - также широко используется в играх различных команд. Рассмотрим вариант организации обороны при атаке соперника в зоне 2. В этом случае игроки зон 4 и 3 организуют групповой блок в зоне 4; игрок зоны 2, не участвуя в блоке, смещается к линии нападения и обеспечивает прием мяча от нападающего удара (возможна и страховка блока). Игрок зоны 5 смещается к линии нападения и обеспечивает прием мяча от обманных ударов (страховка блока); игрок зоны 6 смещается назад в своей зоне и обеспечивает прием мяча, отскочившего от рук блокирующих при ударе «выше блока». Игрок зоны 1 выходит «из-за блока» и обеспечивает в поле прием мяча, посланного мимо блока.

в) система обороны при страховке игроком передней линии, свободным от блока - принципиально ничем не отличается от описанных выше вариантов. Здесь в зону закрытия блоком для приема мяча от обманных ударов «за блок» перемещается один из игроков передней линии, который в данный момент не принимает участия в блокировании. В нашем примере это игрок зоны 4, который занимает обычное место страхующего. Свободное место площадки после ухода игрока зоны 4 на страховку занимает игрок задней линии (игрок зоны 5), который обеспечивает прием мяча от нападающего удара, посланного мимо блока. Игроки зоны 1 и 6 играют на приеме мяча в поле и т.д.;

Наиболее простые командные тактические действия в защите, когда атака соперника ведется с передачи связующего игрока передней линии (два нападающих почти всегда борются с двойным блоком).

Двойное блокирование применяется когда видно, что нападающий игрок не может выполнить откидку; когда первая передача направлена сильнейшему нападающему игроку на линии; когда первая передача направлена близко к сетке и, невозможно выполнить откидку.

Таким образом, существуют следующие системы игры в поле, которые определяются расположением игроков, страхующих блок:

1. Страховка игроком, не участвующим в блокировании.
2. Страховка игроком задней линии (игрок зоны 1 или 6, или 5),
3. Страховка игроками передней и задней линии.

Каждая система игры в защите имеет свои варианты расположения игроков в зависимости от того, из какой зоны противник атакует.

Последовательность обучения командным действиям в защите:

- рассказать и показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока;
- рассказать, что входит в анализ действий атакующих игроков и действий партнеров;
- имитация изучаемого тактического действия;
- выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки;
- то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания;
- то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока);
- то же, но первая передача от игрока зоны 6;
- то же, но нападающий удар после приема подачи;
- выполнение тактического действия с двумя известными вариантами атаки;
- то же, но с двумя неизвестными вариантами атаки;
- то же, но с участием двух нападающих игроков;
- то же, но с участием трех нападающих игроков.

Схема освоения и совершенствования тактических действий

- 1) упражнения без сопротивления;
- 2) упражнения с пассивным сопротивлением противника;
- 3) упражнения с активным «управляемым» противником;
- 4) упражнения с вариативным сопротивлением противника;
- 5) двухсторонняя игра.

Вопросы и задания

1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.
2. Анализ командных тактических действий в защите.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

7 семестр

Базовый уровень

1. Контрольное упражнение 1.

25 верхних передач мяча в цель. Верхняя передача мяча выполняется в квадрат, размером 1м х 1м, размеченный на стене, на высоте 3 метра. Передача выполняется на расстоянии 3 метров от стены. Оценивается количество точных передач. Норматив: 18 -21 передач - «хорошо»; 14 - 17 передач - «удовлетворительно».

2. Контрольное упражнение 2.

25 нижних передач мяча в цель. Передача мяча снизу двумя руками выполняется в квадрат, размером 1м х 1м, размеченный на стене, на высоте 3 метра. Передача выполняется на расстоянии 3 метров от стены. Оценивается количество точных передач. Норматив: 18 -21 передач - «хорошо»; 14 - 17 передач - «удовлетворительно».

3. Контрольное упражнение 3.

Верхняя передача мяча над собой в кругу. Не выходя из круга диаметром три 3,6 выполнить 25 передач мяча двумя руками сверху над собой (высота передачи 1-1,5 м). Норматив: 20 передач - «хорошо»; 15 передач - «удовлетворительно».

4. Контрольное упражнение 4.

Нижняя передача мяча над собой в кругу. Не выходя из круга диаметром 3,6 метра выполнить 25 передач мяча двумя руками снизу над собой (высота передачи 1-1,5 м). Норматив: 20 передач - «хорошо»; 15 передач - «удовлетворительно».

5. Контрольное упражнение 5.

Нижняя прямая подача мяча. подача выполняется из зоны подачи. Учитывается количество точных подач в площадку. Дается 5 попыток
Норматив: 4 подачи - «хорошо»; 3 подачи - «удовлетворительно».

6. Контрольное упражнение 6.

Верхняя прямая подача мяча. Пять верхних прямых подач из зоны подачи с обязательным попаданием в площадку. Норматив: 3 подачи - «хорошо»; 2 подачи - «удовлетворительно».

7. Контрольное упражнение 7.

Чередование верхней и нижней передач мяча двумя руками над собой в движении. Перемещаясь по границам волейбольной площадке выполняется Чередование верхней и нижней передач мяча двумя руками над собой серию (высота передачи 1-1,5 м), выполнение верхней передачи мяча двумя руками над собой затем нижней передачи мяча двумя руками над собой составляет одну серию. Норматив: 15 серий - «хорошо»; 12 серий - «удовлетворительно».

8. Контрольное упражнение 8.

Чередование верхней и нижней передачи мяча над собой в кругу. Не выходя, из круга диаметром 3,6 метра выполнение верхней передачи мяча двумя руками над собой затем нижней передачи мяча двумя руками над собой составляет одну серию (высота передачи 1-1,5 м). Нарушение очередности передач считается ошибкой, нарушение техники передач считается ошибкой, Норматив: 20 серий - «хорошо»; 15 серий - «удовлетворительно».

9. Контрольное упражнение 9.

Чередование верхней и нижней передач мяча над собой в движении. Перемещаясь по границам волейбольной площадки выполняется. Чередование верхней и нижней передач мяча двумя руками над собой серию (высота передачи 1-1,5 м), выполнение верхней передачи мяча двумя руками над собой затем нижней передачи мяча двумя руками над собой составляет одну серию. Норматив: 15 серий - «хорошо»; 12 серий - «удовлетворительно».

10. Контрольное упражнение 10.

Нападающий удар из 4 зоны. Нападающий удар выполняется с самоподбрасывания из зоны 4. Оценивается количество попаданий мяча в площадку из 5 попыток. Попадание мяча в сетку или «аут» после выполнения нападающего удара считается ошибкой. Норматив: 3 - «хорошо»; 2 - «удовлетворительно».

Повышенный уровень

11. Контрольное упражнение 1.

25 верхних передач мяча в цель. Верхняя передача мяча выполняется в квадрат, размером 1м x 1м, размеченный на стене, на высоте 3 метра. Передача выполняется на расстоянии 3 метров от стены. Оценивается количество точных передач. Норматив: 25- 22 передач - «отлично».

12. Контрольное упражнение 2.

25 нижних передач мяча в цель Передача мяча снизу двумя руками выполняется в квадрат, размером 1м х 1м, размеченный на стене, на высоте 3 метра. Передача выполняется на расстоянии 3 метров от стены. Оценивается количество точных передач. Норматив: 25- 22 передач - «отлично».

13. Контрольное упражнение 3.

Верхняя передача мяча над собой в кругу. Не выходя из круга диаметром три 3,6 выполнить 25 передач мяча двумя руками сверху над собой (высота передачи 1-1,5 м). Норматив: 25 передач - «отлично»; 20 передач - «хорошо»; 15 передач - «удовлетворительно».

14. Контрольное упражнение 4.

Нижняя передача мяча над собой в кругу. Не выходя из круга диаметром 3,6 метра выполнить 25 передач мяча двумя руками снизу над собой (высота передачи 1-1,5 м). Норматив: 25 передач - «отлично».

15. Контрольное упражнение 5.

Нижняя прямая подача мяча. подача выполняется из зоны подачи. Учитывается количество точных подач в площадку. Дается 5 попыток
Норматив: 5 подач - «отлично».

16. Контрольное упражнение 6.

Верхняя прямая подача мяча. Пять верхних прямых подач из зоны подачи с обязательным попаданием в площадку. Норматив: 4 подачи - «отлично».

17. Контрольное упражнение 7.

Чередование верхней и нижней передач мяча двумя руками над собой в движении. Перемещаясь по границам волейбольной площадке выполняется Чередование верхней и нижней передач мяча двумя руками над собой серию (высота передачи 1-1,5 м), выполнение верхней передачи мяча двумя руками над собой затем нижней передачи мяча двумя руками над собой составляет одну серию. Норматив: 20 серий - «отлично».

18. Контрольное упражнение 8.

Чередование верхней и нижней передачи мяча над собой в кругу. Не выходя, из круга диаметром 3,6 метра выполнение верхней передачи мяча двумя руками над собой затем нижней передачи мяча двумя руками над собой составляет одну серию (высота передачи 1-1,5 м). Нарушение очередности передач считается ошибкой, нарушение техники передач считается ошибкой, Норматив: 25 серий - «отлично».

19. Контрольное упражнение 9.

Чередование верхней и нижней передач мяча над собой в движении. Перемещаясь по границам волейбольной площадки выполняется. Чередование верхней и нижней передач мяча двумя руками над собой серию (высота передачи 1-1,5 м), выполнение верхней передачи мяча двумя руками над собой затем нижней передачи мяча двумя руками над собой составляет одну серию. Норматив: 20 серий - «отлично».

20. Контрольное упражнение 10.

Нападающий удар из 4 зоны. Нападающий удар выполнялся с самоподбрасывания из зоны 4. Оценивается количество попаданий мяча в площадку из 5 попыток. Попадание мяча в сетку или «аут» после выполнения нападающего удара считается ошибкой. Норматив: 4 - «отлично».

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А.: учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020.-195с.-Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

- [illegible]

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛА»**

для студентов направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
направленность (профиль) «Физическая культура»

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение

Характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛА**»

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Методические указания по видам работ предусмотренных рабочей программой дисциплины

Методические указания по подготовке к экзамену

Список рекомендуемой литературы

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий студентов. Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубления и расширения теоретических знаний; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, ответственности и организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развития исследовательских умений.

Организация любой самостоятельной работы студентов включает три этапа: первый этап - постановка перед студентами целей, задач выполнения заданий, разъяснения и указания по их выполнению; - второй этап - непосредственная деятельность студентов по выполнению заданий, третий этап - подведение итогов и оценка выполнения самостоятельной работы студентов. В ходе выполнения заданий студенты должны учиться мыслить, анализировать задания, учитывать условия, ставить задачи, решать возникающие проблемы.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛА»

Пособие содержит задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика волейбола», разработанные в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» направленность (профиль) «Физическая культура. Пособие раскрывает содержание и объем учебных заданий, необходимых для полноценного овладения материалом данной дисциплины.

Дисциплина призвана формировать компетенции: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.), способность осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач (ПК-1) и способность организовывать индивидуальную и совместную учебно- проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области (ПК-5).

С учетом отмеченных компетенций в учебном материале отражены системные межпредметные, общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ

профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре, воспитать необходимые личностные качества, приобрести высокий уровень общей культуры, а также привить студентам умения практической реализации основных теоретико-методических положений, практических умений и навыков применительно к основным видам будущей деятельности.

Дисциплина «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛА», наряду с другими дисциплинами предметной подготовки учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров по физической культуре.

Дисциплина «Теория и методика волейбола» представляет собой самостоятельную логически завершенную систему подготовки специалистов, которая реализуется в форме лекционных, и практических занятиях в процессе подготовки студентов.

Работа студентов направлена на изучение литературных источников, изучение и составление рабочей документации, выполнение домашних заданий, организацию, проведение и судейство соревнований.

Целью освоения дисциплины «Теория и методика волейбола» является формирование готовности к реализации образовательных программы будущих бакалавров по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» направленность (профиль) «Физическая культура Пособие раскрывает содержание и объем учебных заданий, необходимых для полноценного овладения материалом данной дисциплины.

Задачи дисциплины:

- сформировать технические навыки волейбола и умение применять их в игре, обеспечить развитие необходимых физических качеств;

- сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования волейбола в физкультурной практике;

- сформировать навыки владения терминологией волейбола, навыки обучения техническим приемам волейбола, умения определять ошибки и навыки их исправления;

- сформировать умение разрабатывать программы обучения технико-тактическим действиям волейбола.

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;

2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;

4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;

5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

~ литературных источников, изучение и составление различной документации;

~ выполнение домашних заданий;

~ организацию, проведение и судейство соревнований;

~ проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

~ работа с понятийным аппаратом;

~ поисковая работа с различными источниками;

~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;

~ подготовка творческих заданий по темам.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

~ Выполняя самостоятельную работу студент должен:

~ освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;

~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

~ выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе бакалавров.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к заданиям.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1 УК-7 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и	Умеет определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической подготовленности.	
	ИД-2. УК-7 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Владеет технологиями здорового образа жизни и технологиями использования физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИД-1 ПК-1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области теории и методики волейбола
	ИД-2. ПК-1. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Умеет осуществлять выбор содержания учебного материала по теории и методики волейбола для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
	ИД-3. ПК-1. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Владеет навыками разработки различных форм учебных занятий, применения методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных.
ПК-5. Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	ИД-1 ПК-5 Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектными технологиями.	Знает принципы использования проектных технологий и способы проектирования и образовательной среды в процессе обучения теории и методики волейбола.
	ИД-2 ПК-5 Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.	Умеет разрабатывать и реализовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в процессе обучения теории и методики волейбола.
	ИД-3 ПК-5 Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.	Владеет навыками использования передовых педагогических технологий в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в процессе обучения теории и методики волейбола

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы, по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

Дисциплина предусматривает освоение следующих тем:

1. Характеристика волейбола
2. Классификация техники игры. Техника игры в нападении.
Техника игры в защите.
3. Методика обучения технике игры.
4. Классификация тактики игры. Тактика игры в нападении и в защите. Методика обучения.
5. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении
6. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
7. Обучение групповым тактическим действиям в нападении
8. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и в защите
9. Обучение командным тактическим действиям в нападении
10. Обучение командным тактическим действиям в защите
11. Совершенствование командных технико-тактических действий в нападении и защите

В ходе изучения тем дисциплины **«Теория и методика обучения волейбола»** рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплине рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплине необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Конспектирование первоисточника и научно-исследовательской литературы. Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные

положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы магистр должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При самостоятельной подготовке студенты ориентируются на следующие виды самостоятельной работы: подготовка к ответу на вопросы собеседования, выполнение творческих заданий, подготовка доклада, тестирование студента. При самостоятельной работе студенту предоставляется право пользования справочными таблицами, рекомендуемой литературой.

Методические рекомендации к подготовке на вопросы тем дисциплины

Планы занятий содержат перечень вопросов, выносимых на обсуждение по теме. Студенты при ответе на вопросы учатся логично формулировать свои мысли, говорить аргументировано, убеждённо отстаивать свою точку зрения, делать выводы. На занятиях при ответе на вопросы студенты приобретают навыки устных выступлений перед аудиторией.

В ходе обсуждения студента рекомендуется выступать с дополнениями, готовиться отвечать на дополнительные вопросы. При этом важно не повторяться и не уходить в сторону от изучаемой проблемы, уметь связывать изучаемый материал с современностью.

Слушая выступавшего, рекомендуется студентам акцентировать внимание на возможные ошибки, упущения, неточности, с последующей возможностью поправить выступающего, дополнить, уточнить, задать вопрос.

Методические рекомендации к выполнению творческих заданий

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности студентов, активизировать познавательную деятельность,

стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Выполнение творческих заданий предусматривает индивидуальную или групповую формы работы.

Подготовка к защите творческого задания заключается в оформлении варианта творческого задания, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи выполняемой работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты. Продолжительность выступления – не более 10 минут.

Защита творческих заданий предполагает выступление студента (или группы). После каждого выступления присутствующие на защите творческого задания участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема творческого задания и насколько эффективно.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить представленные творческие задания по темам дисциплины.

Методические рекомендации к подготовке доклада

Готовясь к докладу или сообщению студенту рекомендуется, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Необходимо проявлять собственное отношение к тому, о чем предусматривается говорить, высказывать свое личное мнение, понимание, обосновывать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта, непосредственно к первоисточникам, использовать знание литературы, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

При защите доклада необходимо подготовить презентацию, с отображением основных ключевых моментов на слайде.

Методические рекомендации к подготовке тестированию

Тестовые задания позволяют провести объективную оценку достигнутого уровня знаний, умений и навыков при массовой проверке. Тестовые задания, позволяют оказать стимулирующее воздействие на познавательную деятельность студентов, обеспечивают быстроту проведения контроля, могут быть использованы при обучении, самоконтроле, самоподготовке и представляют, возможность убедиться в эффективности тестирования.

Выбирая подходящий ответ при тестировании, студент должен внимательно прочитать вопросы с тем, чтобы ни одна деталь не осталась не учтенной, так как, может быть, именно она содержит необходимые для верного решения данные, а затем выбрать правильный вариант ответа.

Ниже представлены задания для организации самостоятельной работы при подготовке к занятиям по темам дисциплины.

7 семестр

Характеристика волейбола

Цель: дать характеристику волейбола, определить место волейбола в системе физического воспитания на разных ступенях образовательной системы.

Задачи:

1. Характеристика волейбола как технически сложной спортивной игры с мячом и как эффективного средства укрепления здоровья, физического развития и активной жизнедеятельности.
2. Целевая направленность волейбола и характеристика его видов.
3. История развития волейбола.
4. Методические особенности волейбола.

Методические рекомендации. При рассмотрении данной темы студенты должны обратить внимание на характеристику волейбола, как спортивной игры с мячом и как эффективного средства укрепления здоровья и активной жизнедеятельности, знать основные этапы развития волейбола и место волейбола как учебно-педагогической дисциплины в системе физического воспитания.

Следует охарактеризовать виды волейбола в соответствии с их целевой направленностью и методическими особенностями, акцентируя внимание на те из них, которые направлены на обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий

Задания для самостоятельной работы студентов

Задание 1. Укажите размеры площадки и количество игроков основного состава в различных видах игры в волейбол

Задание 2. Составьте логическую схему основных этапов возникновения и развития волейбола

1895 г.- _____

1923 г.- _____

1933 г.- _____

1954 г. _____

1990г. _____

1993 г. _____

1994 г. _____

1999 г. _____

2006г. _____

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми

общефессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины

Классификация техники игры в нападении и защите

Цель: овладение теоретическими знаниями и методико-практическими умениями анализа техники игры в нападении и защите.

Задачи:

1. Освоение анализа техники игры в нападении и защите
2. Приобретение умения выделять типичные ошибки при выполнении технических приемов нападения и защиты.

Методические рекомендации. При рассмотрении данной темы студенты должны обратить внимание, на то, что техника нападения включает: технику передвижений и технику владения мячом.

К перемещениям относят: ходьбу (вперед, назад, в стороны обычным шагом, приставным и двойным); бег (вперед, назад, в стороны обычным шагом, приставным и двойным); прыжки (с места или с разбега толчком одной ногой, двумя ногами); стартовые стойки (устойчивая, основная, неустойчивая; высокая, средняя, низкая).

Техника владения мячом включает: подачи (верхняя, нижняя, прямая, боковая, в прыжке); передачи (верху двумя и одной рукой); нападающий удар (прямой, боковой, обманный).

Студентам необходимо терминологически, методически и практически освоить основные технические приемы волейбола и уметь применять их применяя современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса. При рассмотрении данной темы студенты должны обратить внимание, на то, что техника защиты включает: технику передвижений, технику противодействия. К перемещениям в защите относят: ходьбу (вперед, назад, в стороны обычным шагом, приставным и двойным); бег (вперед, назад, в стороны обычным шагом, приставным и двойным); прыжки (с места или с разбега толчком одной ногой, двумя ногами); выпады (вперед и в стороны); скачок; стартовые стойки (устойчивая, основная, неустойчивая; высокая, средняя, низкая). Техника противодействия включает: приём мяча (двумя руками снизу и верху и, одной рукой снизу); блокирование (одиночное и групповое).

Приемы и способы имеют разновидности выполнения, это делает технику разнообразной, приемлемой для использования в различных условиях жизнедеятельности и на различных ступенях образовательной системы с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий

Задания для самостоятельной работы студентов

Задание 1. Терминологически правильная характеристика технических приемов нападения и защиты в волейболе.

Задание 2. Дайте анализ техники выполнения технического приема.

Задание 3. Назвать типичные ошибки при обучении технических приемов волейбола.

Задание 4. Приведите в соответствие термины, применяемые в волейболе и их определения. Номер ответа (правильного определения) записать в первую графу таблицы.

№	Термин	Определение
	Стойка	1. Технический приём, вводящий мяч в игру.
	Перемещения	2. Поочерёдное перемещение игроков на площадке при смене подачи.
	Подача мяча	3. Положение игрока для выполнения перемещений и технических приемов.
	Передача мяча	4. Технический прием, преграждающий путь мячу после нападающего удара.
	Нападающий удар	5. Действие игрока при выборе места на площадке.
	Блокирование	6. Технический прием, завершающий атаку одной рукой.
	Переход	7. Технический прием, направляющий мяч выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины

Методика обучения технике игры

Цель: овладение методикой обучения техники игры в волейболе

Задачи:

1. Создать представление об этапах процесса обучения техническим приемам в спортивных играх.
2. Сформировать представление о методике обучения техническим приемам волейбола.
3. Создать представление о причинах возникновения ошибок при обучении технике игры и основных методических приёмов исправления ошибок.

4. Создать представление о совершенствовании технических приемов с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных тренировочных играх, применяя современные методики и технологии обучения.

Методические рекомендации.

Обучая стойкам необходимо помнить, что:

- 1) при всех видах стоек ноги согнуты в коленях;
- 2) стопы стоят на одном уровне или одна стопа впереди, что практически не влияет на стартовую скорость;
- 3) центр массы тела вынесен вперед за счет наклона плеч вперед;
- 4) руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса;
- 5) руки в стойке для выполнения верхней передачи мяча должны быть вынесены на уровень лица.

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, необходимо создать правильное представление о передаче мяча и способе её выполнения, при этом обучающиеся должны знать что:

- 1) при выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы в момент передачи мяча оказаться в исходном положении;
- 2) стопы на расстоянии не более ширины плеч;
- 3) перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи;
- 4) при передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.
- 5) перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх, кисти чуть выше головы.
- 6) во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь, кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше размера мяча;
- 7) руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч, кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление;
- 8) в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев;
- 9) в момент передачи разгибание рук, туловища, ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до их полного выпрямления;
- 10) при выполнении первых и вторых передач, передач мяча над собой и за голову положение кистей различно;
- 11) после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

Прежде чем приступить к освоению передачи **двумя руками снизу** занимающиеся должны знать следующее:

- 1) необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча оказаться в стойке волейболиста;
- 2) стопы располагаются на расстоянии не менее ширины плеч;
- 3) туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально;

- 4) ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
- 5) при приеме мяча руки выпрямлены в локтях, плотно соединены, кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает);
- 6) руки вынесены вперед перпендикулярно к траектории полета мяча;
- 7) мяч принимают на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов (если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приёма и точность передачи ухудшаются);
- 8) при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно и руки плавно сопровождают мяч вверх-вперед;
- 9) после приема игрок должен принять положение готовности;
- 11) встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча;
- 12) при значительной скорости полета мяча амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз.
- 13) при приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближе к мячу плечо поднимается

Важным элементом **техники подачи** является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступать к изучению удара по мячу и согласованной работы отдельных звеньев тела в ударном движении.

При обучении подаче мяча занимающийся должен усвоить следующее:

- 1) правильное исходное положение определяет результат подачи;
- 2) перед подачей стопы направлены в сторону предполагаемого полета мяча;
- 3) перед подачей стопа, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5-1,5 стопы;
- 4) рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса и слегка согнута;
- 5) подбрасывание выполняется вертикально вверх. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5-2 стопы;
- 6) кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости;
- 7) удар начинается с движения плеча вперед;
- 8) удар по мячу выполняется прямой рукой;
- 9) удар по мячу наносится основанием напряженной ладони;
- 10) от места соприкосновения кисти с мячом зависит направление его полета, а от силы соприкосновения - скорость самого полёта;
- 11) после подачи вес тела переносится на впереди стоящую ногу;
- 12) после подачи рука показывает направление вылета мяча;
- 13) подачам надо уделять внимание на каждом занятии.

К изучению **нападающего удара** следует переходить после овладения техникой выполнения верхней прямой подачи.

Прежде чем приступить к обучению нападающему удару, необходимо создать правильное представление о нем и способе его выполнения, при этом обучающиеся должны знать что:

- 1) разбег обычно выполняется в два-три шага;
- 2) напрыгивание выполняется на две ноги: левая нога ставится с пятки перекатом (стопорящий шаг), правая нога приставляется, «догоняя» правую ногу;
- 3) ноги выполняют отталкивание согласованно с махом рук;
- 4) наиболее рациональным при отталкивании является параллельное положение стоп или небольшой разворот их к наружи;
- 5) высота прыжка зависит в основном от угла сгибания ног в коленных суставах;
- 6) положение бьющей руки в замахе: кисть во фронтальной плоскости над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча;
- 7) небьющая рука при махе выносится до уровня головы для противовеса;
- 8) удар начинается с движения плеча вперед;
- 9) рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе;
- 10) удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью;
- 11) бьющая рука показывает направление вылета мяча;
- 12) приземление после удара на две ноги.

Для успешного овладения техникой **блокирования** занимающиеся должны усвоить следующее:

- 1) ноги игрока располагаются на расстоянии 1 - 1,5 стопы от сетки, на ширине плеч, согнуты в коленях;
- 2) руки перед грудь, согнуты в локтях, ладонями вперед;
- 3) перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами;
- 4) место отталкивания определяется характером разбега нападающего игрока соперников: блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего;
- 5) момент отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже отталкивание: при ударах, выполняемых со средних или высоких передач, прыгать следует чуть позже нападающего; при передачах на взлет – одновременно с нападающим;
- 6) после отталкивания руки выносятся вверх - вперед кратчайшим путем;
- 7) расстояние между руками и сеткой минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой;
- 8) поднятые руки располагают параллельно, кисти напряжены, пальцы разведены, указательные пальцы несколько сближены, чтобы мяч не пролетел между кистями;
- 9) жесткость блока обеспечивается натяжением рук вперед - вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев;
- 10) в момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова ровно;

11) приземляться необходимо на согнутые ноги;
12) после блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверх;

13) выполнив блокирование, игрок продолжает следить за мячом.

Изучение этого технического приёма начинают с обучения одиночного блока на месте, затем изучают блокирование после перемещения и групповое блокирование.

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий

Задания для самостоятельной работы студентов

Задание 1. Разработать комплекс упражнений и заданий для каждого этапа обучения техническим приемам с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности:

1. Ознакомление занимающихся с приемом.
2. Разучивание приема в упрощенных условиях.
3. Разучивание приема в усложненной (игровой) обстановке.
4. Совершенствование приема в игре.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины

Варианты решения задач

Задача 1. Составить комплекс упражнений для обучения блокированию

Примерные упражнения для обучения:

1. В стойке готовности выпрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но у стены с ударом ладонями о стену.
3. То же, в прыжке
4. Серийное блокирование в прыжке у стены:
5. Имитация блока с места у сетки.
6. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.

Задача 2. Составить комплекс упражнений для обучения нижней передаче мяча.

Примерные упражнения для обучения:

1. В стойке волейболиста имитация приема перед собой и сбоку.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре - один кладет мяч на предплечья другому и слегка давит на мяч; второй имитирует прием.
4. Подбросить мяч, после отскока от пола выполнить передачу мяча

снизу над собой, затем поймать мяч.

5. Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх-вперед, от стены поймать мяч.

6. Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока от рук поймать мяч.

7. Бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.

8. Бросить мяч вверх-вперед, переместиться, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.

9. Двукратное, и многократное выполнение нижней передачи: над собой, у стены.

10. Упражнения в парах.

Обучение передаче мяча сверху двумя руками

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча двумя руками, освоение методики её обучения.

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники выполнения верхней передачи мяча двумя руками.

2. Освоить технику выполнения верхней передачи мяча двумя руками на месте и в движении.

3. Уметь определять типичные ошибки при обучении верхней передачи мяча двумя руками.

4. Освоить методику обучения верхней передачи мяча двумя руками.

1. Анализ техники выполнения верхней передачи мяча двумя руками. Верхняя передача мяча двумя руками выполняется в средней стойке, которая характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата, за счет переноса веса тела на переднюю часть стоп. Ноги на шире плеч согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Кисти рук находятся чуть выше лица. Пальцы разведены и направлены вверх образуя ворону, ковш. Указательные пальцы направлены друг к другу и к лицу, образуя треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. При приближении мяча игрок встречает мяч, подушечками пальцев, одновременно слегка разгибая руки и ноги.

2. Осваивая технику выполнения верхней передачи мяча двумя руками необходимо помнить, что:

1) к мячу необходимо перемещаться так, чтобы в момент передачи мяча оказаться в исходном положении;

2) при передаче стопы должны быть на расстоянии не более ширины плеч;

3) перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи;

4) при передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.

5) перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх, кисти чуть выше головы.

6) во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь, кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше размера мяча;

7) руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч, кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление;

8) в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев;

9) в момент передачи разгибание рук, туловища, ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до их полного выпрямления;

10) при выполнении первых и вторых передач, передач мяча над собой и за голову положение кистей различно;

11) после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

3. Обучая техники верхней передаче мяча двумя руками необходимо уметь выделять типичные ошибки, к которым относятся:

1) неточный и несвоевременный выход под мяч (мяч не перед лицом);

2) передача выполняется на прямых ногах;

3) корпус отклонен назад;

4) руки выносятся по широкой амплитуде.

5) локти слишком широко разведены или наоборот;

6) широко поставлены кисти рук;

7) кисти рук не образуют «ковш» - указательные пальцы разведены;

8) большие пальцы направлены вперед;

9) пальцы полностью выпрямлены или излишне согнуты.

10) кисти встречают мяч при почти выпрямленных руках;

11) кисти встречают мяч на уровне лица или груди;

12) мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами;

13) кисти не сопровождают мяч;

14) после передачи мяча разведение рук в стороны;

15) несогласование движения рук, ног, туловища;

16) руки недостаточно сопровождают мяч или отдергиваются назад.

4. При обучении верхней передаче мяча необходимо соблюдать следующую последовательность:

- над собой;

- вперед с места;

- вперед после перемещения;

- назад за голову с места;

- назад и вперед после перемещения;

- вперед в прыжке с места;

- вперед в прыжке после перемещения;

- назад за голову в прыжке без перемещения, потом после перемещения.

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий, сдача контрольного норматива.

Задания для самостоятельной работы студентов

Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Разработать конспекты упражнений по обучению техники передачи мяча сверху двумя руками.

Контрольные вопросы

1. Терминологически правильно дать анализ техники выполнения верхней передачи мяча двумя руками.
2. Типичные ошибки при обучении верхней передачи мяча двумя руками

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Тема.2 Обучение передаче мяча снизу двумя руками

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения нижней передачи мяча двумя руками, освоение методики её обучения.

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники выполнения нижней передачи мяча двумя руками.
2. Освоить технику выполнения нижней передачи мяча двумя руками на месте и в движении.
3. Уметь определять типичные ошибки при обучении нижней передачи мяча двумя руками.
4. Освоить методику обучения нижней передачи мяча двумя руками.
5. Разработать конспекты занятий по обучению техники передачи мяча снизу двумя руками.

1. Анализ техники выполнения нижней передачи мяча двумя руками. Нижняя передача мяча двумя руками выполняется в средней или низкой стойке, которая характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата, за счет переноса веса тела на переднюю часть стоп. Ноги согнуты в коленях, стопы чуть шире плеч, переступают, туловище незначительно наклонено, руки вынесены вперед перпендикулярно к траектории полета мяча выпрямленными и напряженными, локти супинированы, кисти соединены, образуют своеобразный «замок». При приближении мяча встречное движение начинают ноги, слегка разгибаясь в коленях; тело игрока слегка поднимается вверх и вперед. Мяч принимают

предплечьями, чуть выше лучезапястных суставов. Сопровождающее движение рук определяет направление полета мяча.

2. Осваивая технику выполнения нижней передачи мяча двумя руками необходимо помнить что:

- 1) необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча оказаться в стойке волейболиста;
- 2) стопы располагаются на расстоянии не менее ширины плеч;
- 3) туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально;
- 4) ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
- 5) при приеме мяча руки выпрямлены в локтях, плотно соединены, кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает);
- 6) руки вынесены вперед перпендикулярно к траектории полета мяча;
- 7) мяч принимают на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов (если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приёма и точность передачи ухудшаются);
- 8) при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно и руки плавно сопровождают мяч вверх-вперед;
- 9) после приема игрок должен принять положение готовности;
- 11) встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча;
- 12) при значительной скорости полета мяча амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз.
- 13) при приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается

3. Обучая техники нижней передаче мяча двумя руками необходимо уметь выделять типичные ошибки, к которым относятся:

- 1) несвоевременный выход под мяч;
- 2) предплечья расположены несимметрично, не супинированы и недостаточно сведены;
- 3) в момент приема руки согнуты в локтях;
- 4) в момент приема плечи подняты;
- 5) в момент приема недостаточно натянуты руки;
- 6) руки почти параллельно полу;
- 7) резкое встречное движение руками к мячу;
- 8) туловище отклонено назад;
- 9) руки подняты выше уровня плеча;
- 10) прием мяча кистями рук (на кулаки);
- 11) нет сопровождающего движения руками;
- 12) после приема руки отдергиваются;
- 13) прием выполняется на прямых или на излишне согнутых ногах;
- 14) стопы стоят узко или излишне широко;
- 15) стопы не развернуты в направлении передачи;
- 16) пятки прижаты к полу.

17) после приема нет контакта с опорой (прыжок).
4. При обучении нижней передаче мяча необходимо соблюдать следующую последовательность:

- над собой;
- вперед с места;
- вперед после перемещения;
- назад за голову с места;
- назад и вперед после перемещения;
- назад за голову в прыжке без перемещения, потом после перемещения.

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий, сдача контрольного норматива.

Задания для самостоятельной работы студентов

Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Разработать комплексы упражнений по обучению техники передачи мяча снизу двумя руками.

Контрольные вопросы

1. Терминологически правильно дать анализ техники выполнения нижней передачи мяча двумя руками.
2. Типичные ошибки при обучении нижней передачи мяча двумя руками.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Обучение технике выполнения нижней и верхней прямой подачи мяча.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения нижней и верхней подачи мяча, освоение методики их обучения.

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники выполнения нижней и верхней подачи мяча.
2. Освоить технику выполнения нижней и верхней подачи мяча.
3. Уметь определять типичные ошибки при обучении выполнению нижней и верхней подачи мяча.
4. Освоить методику обучения нижней и верхней подачи мяча.
5. Разработать конспекты занятий по обучению технике выполнения нижней и верхней подачи мяча.

1. Анализ техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Выполняя подачу игрок, принимает устойчивую стойку, ставя противоположную бьющей руке ногу впереди, стопы находятся на расстоянии шага, ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено вперед, Мяч лежит на ладони левой (не бьющей) руки согнутой в локтевом суставе и вынесенной вперед чуть ниже пояса. Бьющая рука готовится к замаху.

Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м. Замах руки выполняют назад и несколько вверх. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара рука продолжает движение за мячом и фиксируется в таком положении.

Удар по мячу наносят напряженной кистью. Пальцы должны обхватывать мяч, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Анализ техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Подающий, принимает устойчивую стойку, левая нога впереди, стопы на расстоянии шага, ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище - расположено вертикально. Мяч лежит на ладони левой руки слегка согнутой в локтевом суставе и вынесенной вперед чуть выше пояса, а кисть правой руки находится над мячом.

Мяч подбрасывается вертикально вверх на 1-1,5м над головой, бьющая рука отводится вверх-назад, одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу. Затем маховым движением руку выносят к месту встречи с мячом, выполняя встречное ударное движение с одновременным переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

Удар по мячу наносят напряженной кистью в центр мяча. Пальцы должны обхватывать мяч. После вылета мяча рука продолжает движение за мячом.

2. Осваивая технику выполнения подач мяча необходимо помнить что:

- 1) правильное исходное положение определяет результат подачи;
- 2) перед подачей стопы направлены в сторону предполагаемого полета мяча;
- 3) перед подачей стопа, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5-1,5 стопы;
- 4) рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса и слегка согнута;
- 5) подбрасывание выполняется вертикально вверх. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5-2 стопы;
- 6) кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости;
- 7) удар начинается с движения плеча вперед;
- 8) удар по мячу выполняется прямой рукой;
- 9) удар по мячу наносится основанием напряженной ладони;

10) от места соприкосновения кисти с мячом зависит направление его полета, а от силы соприкосновения - скорость самого полёта;

11) после подачи вес тела переносится напереди стоящую ногу;

12) после подачи рука показывает направление вылета мяча;

13) подачам надо уделять внимание на каждом занятии.

3. Обучая подачам мяча необходимо уметь выделять типичные ошибки, к которым относятся:

1) подброс мяча неоптимальный по высоте (низкий, высокий);

2) подброс мяча не в сагитальной плоскости (за голову, далеко вперёд, вправо, влево);

3) рука в замахе «завалена» за голову;

4) удар по мячу неточный;

5) удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе;

6) во время удара рука расслаблена («болтается»);

7) во время удара расслаблена кисть;

8) скорость бьющей руки незначительна;

9) соприкосновение бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте (низко, высоко);

10) неправильное исходное положение (одноименная нога бьющей руки стоит впереди).

11) при замахе тяжесть тела не перенесена на сзади стоящую ногу;

12) в момент удара игрок не разворачивает плечи;

13) после удара тяжесть тела не перенесена напереди стоящую ногу.

4. При обучении подачам мяча необходимо соблюдать следующую последовательность:

- нижняя прямая подача;

- нижняя боковая подача;

- верхняя прямая;

- верхняя боковая подача;

- верхняя прямая подача в прыжке.

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий, сдача контрольного норматива.

Задания для самостоятельной работы студентов

Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Разработать конспекты занятий по обучению техники выполнения нижней и верхней подачи мяча

Контрольные вопросы

1. Терминологически правильно дать анализ техники выполнения нижней и верхней подачи мяча.

2. Знать типичные ошибки при обучении выполнения нижней и верхней подачи мяча.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Обучение технике выполнения нападающего удара

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара, освоение методики их обучения.

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники выполнения прямого нападающего удара.
2. Освоить технику выполнения прямого нападающего удара.
3. Уметь определять типичные ошибки при обучении выполнения прямого нападающего удара.
4. Освоить методику обучения прямого нападающего удара.
5. Разработать конспекты занятий по обучению техники выполнения прямого нападающего удара.

1. Анализ техники выполнения прямого нападающего удара.

Выполняя прямой нападающий удар, игрок располагается лицом к сетке и ударное движение выполняется в сагиттальной плоскости. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и максимального ее использования для прыжка.

В начале разбега туловище слегка наклонено вперед, руки удерживаются впереди - внизу. Разбег обычно выполняется в два-три шага. После двух шагов (при разбеге в три шага) игрок выполняет напрыгивание на две ноги: левая нога ставится с пятки перекатом, правая нога приставляется, «догоняя» левую ногу.

Руки вначале напрыгивания отводятся в стороны назад, а при отталкивании выполняют мах вперед — вверх, описывая дуги. Ноги выполняют отталкивание согласованно с махом рук. С момента отрыва ног от опоры наступает фаза взлета. Одновременно со взлетом, правой рукой делают замах вверх-назад. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха (кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча). Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости. Левая рука (при ударе правой рукой) в момент замаха выносится до уровня груди, головы.

Удар начинается с движения плеча вперед. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, двигаясь в сагиттальной плоскости.

Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.

После выполнения удара игрок приземляется, на обе ноги выполняя амортизационное движение. Выдох во время удара, способствует более мощному его выполнению.

2. Осваивая технику выполнения прямого нападающего удара необходимо помнить что:

- 1) разбег обычно выполняется в два-три шага;
- 2) напрыгивание выполняется на две ноги: левая нога ставится с пятки перекатом (стопорящий шаг), правая нога приставляется, «догоняя» правую ногу;
- 3) ноги выполняют отталкивание согласованно с махом рук;
- 4) наиболее рациональным при отталкивании является параллельное положение стоп или небольшой разворот их к наружи;
- 5) высота прыжка зависит в основном от угла сгибания ног в коленных суставах;
- 6) положение бьющей руки в замахе: кисть во фронтальной плоскости над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча;
- 7) небьющая рука при махе выносится до уровня головы для противовеса;
- 8) удар начинается с движения плеча вперед;
- 9) рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе;
- 10) удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью;
- 11) бьющая рука показывает направление вылета мяча;
- 12) приземление после удара на две ноги.

3. Обучая прямому нападающему удару необходимо уметь выделять типичные ошибки, к которым относятся:

- 1) ранний или поздний разбег и прыжок;
- 2) неправильный ритм разбега;
- 3) размахивание, вращение или скрещивание рук при разбеге;
- 4) напрыгивание на носки - отсутствует стопорящий шаг;
- 5) правая нога приставляется поздно;
- 6) излишне высокое напрыгивание или прыжок в длину;
- 7) медленное отталкивание;
- 8) остановка перед отталкиванием или двойной наскок перед прыжком;
- 9) отсутствие махового движения вперед-вверх небьющей руки;
- 10) большой прогиб туловища при замахе;
- 11) удар согнутой в локте рукой;
- 12) в момент удара опускание локтя вниз;
- 13) недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;
- 14) отсутствует завершающее движение кистью;
- 15) приземление после удара на прямые ноги и отсутствие амортизации при приземлении;
- 16) приземление на одну ногу.

4. При обучении нападающему удару необходимо соблюдать следующую последовательность:

- прямой нападающий удар по ходу;

- обманный удар;
- нападающий удар с переводом;
- боковой нападающий удар.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы, по своему характеру, для всех способов нападающих ударов. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод в следующей последовательности:

- заключительное движение (финальное усилие) - замах и удар по мячу в опорном положении;
- прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбега;
- удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага;
- удар через сетку по неподвижному мячу после передвижения в один, два и три шага;
- удар с собственного набрасывания, со второй и первой линии;
- удар с различных по высоте и расстоянию передач;
- удар при сопротивлении блокирующих.

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий, сдача контрольного норматива.

Задания для самостоятельной работы студентов

Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Разработать конспекты занятий по обучению техники выполнения прямого нападающего удара.

Контрольные вопросы

1. Терминологически правильно дать анализ техники выполнения прямого нападающего удара.
2. Знать типичные ошибки при обучении выполнения прямого нападающего удара.

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

Обучение технике выполнения блокированию

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения блокирования, освоение методики его обучения.

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники выполнения блокирования.

2. Освоить технику выполнения блокирования.
3. Уметь определять типичные ошибки при обучении выполнения блокирования.
4. Освоить методику обучения блокирования.
5. Разработать конспекты занятий по обучению техники выполнения блокирования.

1. Анализ техники выполнения блокирования. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони рук параллельны сетке.

При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Блок выполняют в большинстве случаев после перемещения. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м - приставными шагами, более 3 м - обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару).

2. Осваивая технику выполнения блокирования необходимо помнить что:
 - 1) ноги игрока располагаются на расстоянии 1 - 1,5 стопы от сетки, на ширине плеч, согнуты в коленях;
 - 2) руки перед грудь, согнуты в локтях, ладонями вперед;
 - 3) перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами;
 - 4) место отталкивания определяется характером разбега нападающего игрока соперников: блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего;
 - 5) момент отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже отталкивание: при ударах, выполняемых со средних или высоких передач, прыгать следует чуть позже нападающего; при передачах на взлет – одновременно с нападающим;
 - 6) после отталкивания руки выносятся вверх - вперед кратчайшим путем;
 - 7) расстояние между руками и сеткой минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой;
 - 8) поднятые руки располагают параллельно, кисти напряжены, пальцы разведены, указательные пальцы несколько сближены, чтобы мяч не пролетел между кистями;

9) жесткость блока обеспечивается натяжением рук вперед - вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев;

10) в момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова ровно;

11) приземляться необходимо на согнутые ноги;

12) после блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверху;

13) выполнив блокирование, игрок продолжает следить за мячом.

Изучение этого технического приёма начинают с обучения одиночного блока на месте, затем изучают блокирование после перемещения и групповое блокирование.

3. Обучая блокированию необходимо уметь выделять типичные ошибки, к которым относятся:

1) игрок стоит далеко от сетки, или близко к ней;

2) игрок стоит далеко от вероятного места атаки;

3) игрок стоит боком к сетке;

4) руки опущены перед прыжком;

5) перед прыжком игрок стоит на прямых ногах;

6) при напрыгивании, стопы развернуты в сторону перемещения;

7) отсутствует стопорящее движение при выполнении прыжка;

8) поздний или ранний прыжок;

9) прыжок в длину (на сетку), прыжок в сторону;

10) маховое движение руками перед прыжком;

11) в момент постановки руки расслаблены;

12) в момент постановки руки согнуты в локтях;

13) широкая или узкая постановка рук;

14) кисти разведены;

15) пальцы на блоке не разведены (сомкнуты вместе);

16) живот выставлен вперед;

17) приземление выполняется на прямые жесткие ноги.

4. При обучении блокированию необходимо соблюдать следующую последовательность:

Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее – вынос рук и постановку их над сеткой, затем – блок после перемещения.

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий, сдача контрольного норматива.

Задания для самостоятельной работы студентов

Студентам рекомендуется ознакомиться с рекомендованными учебными материалами и интернет-ресурсами. В соответствии с принципами формирования компетенций, студент должен не только дать правильный, по его мнению, ответ, но и уметь обосновать его.

Разработать конспекты занятий по обучению техники выполнения блокирования.

Контрольные вопросы

1. Терминологически правильно дать анализ техники выполнения блокирования

2. Знать типичные ошибки при обучении выполнения блокирования

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Индивидуальное собеседование, ответ на контрольные вопросы. По результатам собеседования и представленным конспектам преподаватель оценивает качество владения знаниями, умениями и навыками, определяемыми общепрофессиональными компетенциями, обозначенными для данной дисциплины.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются 3 вопроса, включающих базовый и выделенный курсивом, повышенный уровень знаний.

Для подготовки по билету отводиться 20 мин.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования снарядами и предметами, находящимися в гимнастическом зале.

При проверке практического задания, оцениваются

- техника выполнения;
- правильная терминология;
- рациональная последовательность и рациональность подбора средств;
- точность дозирования нагрузки;
- подбор методов и методических приемов.

Экзамен проводится 7 семестре.

Примерные вопросы к экзамену к экзамену Базовый уровень

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать

1. Историю возникновения и развития волейбола. Современные тенденции развития волейбола.
2. Характеристику и классификацию волейбола
3. Структуру технических приемов
4. Определения понятий: техника игры, технический прием,

структура технического приема, классификация техники игры, техническая подготовка, правила игры.

5. Классификацию техники игры в волейбол.
6. Классификацию техники игры в нападении: технику перемещений, технику владения мячом.
7. Классификацию техники игры в защите: технику перемещений, технику противодействий.
8. Анализ техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Типичные ошибки.
9. Анализ техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками. Типичные ошибки.
10. Виды подач и особенности техники их выполнения.
11. Анализ техники выполнения верхней прямой подачи. Типичные ошибки.
12. Анализ техники выполнения нижней прямой подачи. Типичные ошибки.
13. Анализ техники выполнения прямого нападающего удара. Типичные ошибки.
14. Анализ техники выполнения блокирования. Типичные ошибки.
15. Правила игры: сооружения и оборудование, размер и дизайн сетки, высота для различных возрастных групп, структура игры: жеребьевка, расстановка команды, позиции игроков, переход, ошибки при переходе.
16. Правила игры: участники: состав команды, игровая форма, капитан, тренер.
17. Правила игры: игровой формат: набор очка, ошибка, розыгрыш мяча, выигрыш партии, выигрыш матча, неявка или неполная команда.
18. Структура игры: правила расстановки, ошибка в расстановке, замена игроков.
19. Правила игры: игровые действия: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке, мяч «за», игра мячом, ошибки при игре с мячом, мяч, касающийся сетки.
20. Правила игры: игрок у сетки: перенос руки через сетку, проникновение под сеткой, контакт игрока с сеткой, ошибки игрока у сетки, подача, разрешение на подачу, выполнение подачи, ошибки при подаче.
21. Правила игры: атакующий удар, ограничения при его выполнении, ошибки при атакующем ударе, блок и касания команды, ошибки при блокировании.
22. Правила игры: перерывы, интервалы и задержки, санкции за задержки, смена площадки, состав судейской бригады судейские жесты.

23. Правила игры: Либеро, его форма, игровые действия, замещения игроков.
 24. Способы выполнения и классификация нападающих ударов: по направлению полета мяча, по высоте передач, по месту отталкивания.
 25. 25. Методику обучения техническим приемам и типичные ошибки при обучении технике игры.
 26. Историю возникновения и развития волейбола. Современные тенденции развития волейбола.
 27. Характеристику и классификацию волейбола
 28. Структуру технических приемов
 29. Определения понятий: техника игры, технический прием, структура технического приема, классификация техники игры, техническая подготовка, правила игры.
 30. Классификацию техники игры в волейбол.
- Уметь, Владеть
1. Методически верно разработать комплекс упражнений для обучения стойкам и перемещениям. Обосновать последовательность подбора упражнений.
 2. Методически верно разработать комплекс упражнений для обучения передачи мяча снизу двумя руками. Обосновать последовательность подбора упражнений.
 3. Методически верно разработать комплекс упражнений для обучения верхней прямой подачи. Обосновать последовательность подбора упражнений.
 4. Методически верно разработать комплекс упражнений для обучения нападающему удару. Обосновать последовательность подбора упражнений.
 5. Методически верно разработать комплекс упражнений для обучения блокированию. Обосновать последовательность подбора упражнений.
 6. Методикой обучения и совершенствования индивидуальным тактическим действиям в нападении (подача). Дать примерные упражнения для совершенствования.
 7. Методикой обучения и совершенствования индивидуальным тактическим действиям действий в защите (прием мяча). Дать примерные упражнения для совершенствования.
 8. Методикой обучения и совершенствования индивидуальным тактическим действиям в нападении (передача). Дать примерные упражнения для совершенствования.
 9. Методикой обучения и совершенствования индивидуальным тактическим действиям в нападении (нападающий удар). Дать примерные упражнения для совершенствования.
 10. Методикой обучения и совершенствования

индивидуальным тактическим действиям в защите (блокирование). Дать примерные упражнения для совершенствования.

11. Методикой обучения и совершенствования групповым тактическим действиям в нападении. Дать примерные расположения игроков комбинаций «Крест», «Волна», «Эшелон»

12. Методикой обучения и совершенствования групповым тактическим действиям в защите: взаимодействия блокирующих и защитников. Дать примерные расположения игроков при совершенствовании взаимодействий блокирующих и защитников.

13. Методикой обучения и совершенствования групповым тактическим действиям в защите: взаимодействия блокирующих и страхующих. Дать примерные расположения игроков при совершенствовании взаимодействий блокирующих и страхующих.

14. Методикой обучения и совершенствования системы игры в нападении с первых передач и откидок. Дать примерные упражнения для совершенствования.

15. Методикой обучения и совершенствования системы игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии. Дать примерные варианты расстановки игроков при нападении через связующего выходящего с задней линии.

16. Методикой обучения и совершенствования системы игры в нападении через связующего игрока передней линии. Дать примерные варианты расстановки игроков при нападении через связующего передней линии.

17. Методикой обучения и совершенствования командным тактическим действиям в защите (система игры углом вперед). Дать примерные варианты расстановки игроков при системе игры команды углом вперед.

18. Методикой обучения и совершенствования командным тактическим действиям в защите (система игры углом назад). Дать примерные варианты расстановки игроков при системе игры команды углом назад.

19. Методикой проведения занятий по обучению волейбола. Выделить особенности методики обучения волейболу.

20. Навыками составления конспектов занятий по обучению волейболу. Выделить методические особенности проведения упражнений.

21. Навыками составления графика игр по олимпийской системе для 19 команд.

22. Навыками составления графика игр по круговой системе для 12 команд.

23. Навыками разработки положения о соревнованиях.

24. Навыками проведения соревнований в школе, в

оздоровительном лагере. Обосновать последовательность действий.

25. Навыками судейства в качестве первого судьи. Обосновать принятое решение.

26. Навыками судейства в качестве второго судьи. Обосновать принятое решение.

27. Навыками судейства в качестве судьи на линии.

28. Навыками судейства в качестве секретаря.

29. Навыками использования вспомогательного оборудования для обучения и совершенствования техники игры. Обосновать подбор упражнений.

30. Навыками демонстрации судейских жестов.

31. Навыками определения ошибок при игре на блоке. Обосновать принятое решение.

32. Навыками определения ошибок при атакующем ударе. Обосновать принятое решение.

33. Навыками определения ошибок при игре у сетки. Обосновать принятое решение.

34. Навыками определения ошибок при выполнении подач мяча. Обосновать принятое решение.

35. Навыками определения ошибок при выполнении вторых передач мяча. Обосновать принятое решение.

36. Навыками определения ошибок в игре «Либеро». Обосновать принятое решение.

37. Навыками определения готовности площадки, оборудования и инвентаря к матчу. Обосновать принятое решение.

38. Навыками определения ошибок в расстановке игроков на площадке. Обосновать принятое решение.

39. Навыками составления графика игр по олимпийской системе для 17 команд.

40. Методикой проведения занятий по обучению волейбола. Выделить особенности методики обучения волейболу.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Основная литература:

1. Ежова, А. В. Подготовка к сдаче государственного экзамена студентов специализации волейбол Электронный ресурс / Ежова А. В.: методические рекомендации по направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура. направленность (профиль)- спортивная тренировка в избранном виде спорта. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 70 с., экземпляров неограничено.

2. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А.: учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань. Поволжская ГАФКСиТ, 2020.-195с.-Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол Электронный ресурс: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №680. - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 26 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4487-0582-3, экземпляров неограничено.

