

В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец

ВОЛЕЙБОЛ

Рекомендовано

*Федеральным государственным бюджетным
образовательным учреждением высшего профессионального
образования «Российский государственный педагогический
университет им. А. Н. Герцена» к использованию
в образовательных учреждениях, реализующих образовательные
программы высшего профессионального образования
по дисциплине «Физическая культура»*

Москва

**Российский университет дружбы народов
2012**

УДК 796.325(07)
ББК 75.569
Ш 95

Утверждено
РМС Ученого совета
Российского университета
дружбы народов

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Ю.Д. Железняк,
доктор педагогических наук, профессор О.Н. Степанова

Шулятьев, В.М.

**Ш 95 Волейбол [Текст] : учеб. пособие / В.М. Шулятьев,
В.С. Побываев. – М.: РУДН, 2012. – 200 с. : ил.**

ISBN 978-5-209-04350-8

В пособие рассматриваются теоретические, методические и практические подходы к изучению волейбола в системно-функциональном аспекте: единство и взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности; структура и содержание соревновательного игрового противостояния студентов-волейболистов, поурочное планирование технической подготовки, блок тренировочных заданий для совершенствования техники игры.

Для студентов, аспирантов и преподавателей вузов.

ISBN 978-5-209-04350-8

УДК 796.325(07)
ББК 75.569

© Шулятьев В.М., Побываев В.С., 2012

© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2012

ВВЕДЕНИЕ

Основной целью физического воспитания является укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений. Достойное место в системе физического воспитания занимает волейбол. Соревнования по волейболу включены в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. У нас в стране регулярно проводятся чемпионаты России. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил его ведения, большой зрелищности. Разнообразие тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм привлекают в волейболе людей различных возрастов и профессий. Соревнования организуются во всех звеньях системы физического воспитания: в школах, оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях, коллективах физкультуры на предприятиях и т.д.

Высокий уровень современного волейбола как вида спорта делает его одним из эффективных средств всестороннего физического развития. Разнообразие двигательных навыков и действий различных по координационной структуре и интенсивности способствует развитию всех физических качеств: ловкости, быстроты, силы. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональное, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению

высокой подвижности нервных процессов. Необходимость согласованных усилий в достижении общей цели во время игры приучает игрока к коллективным действиям, к стремлению взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Глубокое наслаждение доставляют слаженность действий в выполнении тактических комбинаций, сама игра и радость победы.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА

Родиной волейбола являются Соединенные Штаты Америки (1895 г.) Автором игры был преподаватель физической культуры колледжа в городе Гелнок штата Массачусетс Вильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. Впервые эту игру продемонстрировали в городе Спрингфилде на конференции Союза христианской молодежи, профессор Альфред Халстед дал ей название «волейбол», что в переводе означает «летающий мяч».

Первые правила были обнародованы в 1897 г. и имели десять параграфов. Официальной датой рождения в нашей стране считают 1923 г. В 1925 г. были приняты общие правила игры. В 1928 г. в Москве проходит Всесоюзная спартакиада, в программу которой был включен волейбол. В 1933 г. проходит первый чемпионат СССР. В 1947 г. создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). В 1948 г. наша страна принята в ФИВБ. В 1949 г. проходит первый чемпионат среди мужчин (победитель сборная СССР), первый чемпионат Европы среди женских команд (победитель сборная СССР). В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских Игр (мужчины – чемпионы, женщины – серебряные призеры). С 1990 г. проводятся регулярные коммерческие соревнования «Мировая лига». С момента участия в международных состязаниях сборные нашей страны стали:

женщины – 12-кратные чемпионки Европы, 4-кратные чемпионки мира и Олимпийских игр,

мужчины – 11-кратные чемпионы Европы, 6-кратные чемпионы мира, 3-кратные олимпийские чемпионы.

1895 г. Уильям Морган, двадцатипятилетний преподаватель физич. воспит. колледжа Ассоциации молодых христиан (ИМКА) в американском городе Холлиоки придумал игру с мячом через сетку и назвал ее «минитонет».

1896 г. Профессор Альфред Хальстед после демонстрации новой игры на конференции руководителей ФВ ИМКА предложил дать новинке иное название «волейбол».

1900 г. Летящий мяч из США «перелетел» в Канаду.

1913 г. Волейбол включен в программу I игр Юго-Восточной Азии на Филиппинах.

1922 г. Состоялись первые официальные соревнования на американском континенте – чемпионат ИМКА Северной Америки с участием двадцати трех мужских команд США и Канады. В Чехословакии образована первая национальная федерация волейбола. В Москве правила переведены на русский язык.

1923 г. 28 июля в Москве проведен первый волейбольный матч между мужскими командами Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школы кинематографии.

1924 г. В Париже во время VIII летних Олимпийских игр состоялись показательные встречи по волейболу. Ассоциация волейбола США выступила с инициативой признать волейбол олимпийским видом спорта.

1928 г. Соревнования по волейболу включены в программу Всесоюзной спартакиады.

1932 г. Из Всесоюзной секции ручных игр выделена Секция волейбола, впоследствии – Федерация волейбола СССР.

1933 г. В Днепрпетровске проведен первый Всесоюзный волейбольный праздник, с которого начался отчет чемпионатов СССР. Победителями этих соревнований стали женская и мужская сборные Москвы.

1936 г. В составе Международной федерации гандбола образована Комиссия по волейболу, в которую вошли представители тринадцати европейских, пяти американских и четырех азиатских государств.

1947 г. 18 апреля в Париже представители четырнадцати стран создали Международную федерацию волейбола (ФИВБ). Её возглавлял Поль Либо (Франция).

1948 г. Всесоюзная секция волейбола вступила в ФИВБ. В Италии первый чемпионат Европы выиграли спортсмены Чехословакии.

1949 г. В Праге проведены первый чемпионат Европы среди женщин и чемпионат мира среди мужчин, победителями которых стали сборные СССР.

1950 г. Обладателями первого Кубка СССР стали женская и мужская команды столичного «Динамо».

1952 г. Волейболистки СССР выиграли первый чемпионат мира, который проходил на московском стадионе «Динамо».

1957 г. Международный олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта.

1960 г. Первый Кубок Европейских чемпионатов выиграли волейболисты ЦСКА. Год спустя такого же успеха добились спортсменки «Динамо».

1964 г. Первые золотые олимпийские медали выиграли в Токио женская команда Японии и мужская сборная СССР.

1965 г. Волейболисты СССР стали обладателями первого Кубка мира.

1968 г. 103 национальные федерации являются членами ФИВБ.

1973 г. Женская сборная СССР выиграла первый Кубок мира. В первом розыгрыше Кубка обладателей кубков европейских стран успех сопутствовал волейболисткам ЦСКА и спортсменам команды «Звезда» (Ворошиловград).)

1980 г. Сборные СССР второй раз после Олимпиады-68 сделали «золотой» дубль, выиграв Олимпийские игры в Москве.

1984 г. После тридцати семи бессменных лет на посту президента ФИВБ П. Либо ушел в отставку. Новым президентом ФИВБ избран Рубен Акоста (Мексика).

1985 г. В Пекине проведен первый гала-матч ФИВБ. Спортсменки КНР, победительницы Олимпиады-84 и чемпионки мира, встречались со сборной команды мира «Все звезды».

1987 г. Волейболистки ЦСКА выиграли первый Суперкубок Европы.

1989 г. Первыми чемпионами мира среди клубов стали волейболисты итальянской команды «Максикона» (Парма).

1990 г. Первым победителем Мировой лиги стала сборная Италии. Американцы С. Смит и Р. Стоклос выиграли первый чемпионат мира по пляжному волейболу.

1991 г. В первом чемпионате мира среди женских клубов победителя команда «Садия» (Сан-Паулу, Бразилия).

1992 г. Первые чемпионаты Российской Федерации – женская команда «Уралочка» (Екатеринбург) и мужская – «Автомобилист» (Санкт-Петербург). В первом розыгрыше Гран-при победу праздновали волейболистки Кубы. Спортсменки итальянского клуба «ЛаттеРуджидо» выиграли Суперкубок Европы. Международный олимпийский комитет признал пляжный волейбол олимпийским видом спорта.

1994 г. – 211 национальных федераций входят в ФИВБ.

1996 г. – 4-е место сборной мужской команды на 26-х Олимпийских играх.

1999 г. – мужская сборная команда выиграла Кубок мира

2000 г. – Международная федерация волейбола подвела итоги конкурса «Лучшие волейболисты века». В номинации «Лучший игрок» специальными наградами были отмечены Нина Рыскаль и Константин Рсва, а в номинации «Лучший тренер» – Гиви Ахвледиани и Вячеслав Платонов.

2002 г. – мужская сборная команда выиграла Мировую лигу.

2004 г. – мужская сборная команда России бронзовый призёр XXVIII Олимпийских игр.

2005 г. – второе место мужской сборной команды на чемпионате Европы в Италии.

2007 г. – второе место мужской сборной команды России на чемпионате Европы; второе место на Кубке мира.

2008 г. – третье место мужской сборной команды России на XXIX Олимпийских играх.

2009 г. – третье место мужской сборной команды России на Мировой лиге.

2010 г. – второе место мужской сборной команды России на Мировой лиге.

2011 г. – первое место мужской сборной команды России на Мировой лиге и Кубке мира.

2012 г. – первое место мужской сборной команды России на XXX Олимпийских играх.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

Сущность игры заключается в том, что каждая из двух команд, состоящих из 6 человек, старается точно разыграть мяч руками и направить его через сетку на сторону противника неотразимым нападающим ударом. Значительная высота сетки, ограниченное количество ударов по мячу (не более трех, блок за удар не считается), главное предельная чёткость их выполнения: в одно касание, без сколько-нибудь заметной задержки, определяют сложность и специфику волейбольной техники. Мяч может касаться любой части тела. В настоящее время первая передача судится мягче, т.е. допускается некоторая задержка мяча.

Игра в волейбол осуществляется на стандартной площадке длиной 18 м и шириной 9 м. Поперек площадку делит средняя линия. На расстоянии 3 м от середины средней линии в ту и другую сторону располагаются линии нападения, ширина линий входит в переднюю зону. Все линии на площадке шириной 5 см и входят в размер площадки. Боковые линии длиной 18 м (их две), лицевые линии, это линии ограничивающие площадку по ширине, длиной 9 м (их две).

На площадке имеется 6 равных зон они располагаются против часовой стрелки. Размеры зон на площадке не обозначаются. Зона 1 располагается в правом нижнем углу волейбольной площадки. Игроки при переходе меняются местами по часовой стрелке. Игроки зон 2-3-4-являются игрока-

ми передней зоны. Игроки зон 5-6-1 являются игроками задней зоны, они не имеют права, находясь в передней зоне, ставить блок, переводить мяч на сторону соперника, если мяч находится выше верхнего края сетки. По всей длине средней линии располагается стандартная волейбольная сетка. Высота верхнего края сетки от волейбольной площадки зависит от возраста и пола (мужской, женский) занимающихся.

Игроки, находящиеся на волейбольной площадке перед началом игры, называются основными, остальные – запасными. В ходе игры в одной партии можно сделать шесть замен – запасной игрок вместо основного, и если основной игрок будет возвращаться на площадку в той же партии, то он меняет того игрока, который его заменил, и этот запасной игрок уже в этой партии не имеет права выходить на площадку. В ходе игры команда имеет право на два перерыва на отдых продолжительностью 30 с каждый. Поддача осуществляется любой частью руки, обязательно ударом и после подброса мяча. Время на подачу 8 с после свистка судьи. В момент подачи игроки должны соблюдать следующее правило. Игроки передней зоны должны быть ближе к средней линии: игрок зоны 2 по отношению к игроку зоны 1, игрок зоны 3 по отношению к игроку зоны 6, игрок зоны 4 по отношению к игроку зоны 5. Игроки зон 1, 2, 4, 5 должны находиться ближе к своим боковым линиям: игрок зоны 1 по отношению к игроку зоны 6, игрок зоны 2 по отношению к игроку зоны 3, игрок зоны 4 по отношению к игроку зоны 3, игрок зоны 5 по отношению к игроку зоны 6. Расстановка не судится между подающим игроком и стоящими внутри площадки игроками, однако между стоящими внутри площадки расстановка судится. Победителем считается та команда, которая выиграла две партии из трех или три из пяти. Количество партий определяется положением о проводимых соревнованиях. По новым правилам с 1 января 1999 г., счет в партиях ведется до 25 очков в разницу 2 очка. Счет в заключительной партии

ведется до 15 очков в разницу 2 очка, при счете 8 команды меняются сторонами. Начисление очков командам идет независимо от того, кто выполняет подачу. При потере мяча у соперника осуществляется переход и им передается право на подачу. Переход осуществляется по часовой стрелке.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Под техникой игры в волейболе следует понимать рациональное выполнение технических приемов, используемых волейболистами в процессе игры. Вся техника делится на технику нападения и технику защиты, а они в свою очередь – на технику перемещений и технику владения мячом. Техника перемещений в нападении и защите включает в себя: стартовые стойки и способы перемещений. Техника владения мячом включает: в нападении – подачи, передачи, нападающие (атакующие) удары; в защите – прием мяча, блокирование.

Техника нападения. Техника подачи

Нижняя прямая. Нижняя боковая. Верхняя прямая.

1. Нижняя прямая подача выполняется из исходного положения стоя лицом к сетке, одна нога вперед, разогнутая бывшей руке. Вес тела назади стоящей ноге или на двух ногах, ноги согнуты. Мяч на ладони левой (правой) руки. Подброс мяча вертикально вверх на высоту 20 – 30 см. Одновременно с подбросом мяча отводится на затылок бывшая рука вниз назад вверх. Удар по мячу наносится на уровне пояса вперёд-вперед, чуть ниже середины. Удар по мячу наносится основанием ладони, кулаком или напряженной ладонью. В момент удара рука прямая и вес тела переносится на вперед стоящую ногу. Точность достигается сопровождающим (направляющим) движением руки.

2. Нижний боковой подача выполняется из исходного положения стоя боком к сетке. Ноги согнуты, вес тела на двух ногах, носки ног на одном уровне или впереди ноги, одноименная бьющей руке. Мяч на ладони левой (правой) руки, подборос мяча вертикально вверх на высоту 20 – 30 см. Одновременно с подборосом мяча отводится на замах бьющая рука вниз назад в сторону. Удар по мячу наносится на уровне пояса внизу-вперед, чуть ниже середины кулаком, или на прижатой ладонью и не выше уровня плеча. В момент удара рука прямая или чуть согнута, и вес тела переносится на ногу, расположенную ближе к сетке. Точность достигается сопровождающим (направляющим) движением руки.

3. Верхний прямой подача выполняется из исходного положения стоя лицом к сетке: а) с места; б) после перемещения; в) в прыжке.

Подача с места: исходное положение одна нога впереди, разноименная бьющей руке. Вес тела назади стоящей ноге. Мяч на ладони левой (правой) руки. Подборос мяча вертикально вверх на высоту от 1 до 1,5 м. Одновременно с подборосом мяча незначительно прогибаемся в грудном и поясничном отделе позвоночника. Бьющая рука отводится на замах, локоть при замахе выше плеча и направлен вверх назад в сторону. Удар по мячу наносится сверху-вперед, в момент удара бьющая рука прямая, основание ладони чуть ниже середины и вес тела переносится на впереди стоящую ногу. При направленной (нацеленной) подаче выполняется сопровождающее (направляющее) движение бьющей руки после нанесения удара по мячу. При планирующей подаче выполняется стопорящее движение бьющей руки в момент удара по мячу.

Подача после перемещения по технике выполнения удара по мячу схожа с подачей с места, только подборос мяча выполняется незначительно вперед вверх и несколько выше.

Подача в прыжке выполняется после подбороса мяча вперед вверх, разбега в 2-3 шага; прыжка с двух ног и удара

по мячу в безопорном положении. Подброс мяча осуществляется одной или двумя руками с подкруткой или без подкрутки мяча, затем выполняется разбег. На первом или втором шаге осуществляется корректировка разбега. Второй (разбег в два шага) или третий шаг – взрывной, наскочный, стопорящий. Одновременно с выносом прямой толчковой ноги вперед вниз, руки максимально отводятся вниз назад в стороны. Затем осуществляется опережающее движение рук и выполняется прыжок. В безопорном положении прогнуться, вынести бросающую руку на затылок, локоть при этом выше плеча и отведен вверх назад в сторону. Удар по мячу наносится сверху-вперед, бросающая рука в момент удара прямая. Приземление осуществляется на две ноги, на переднюю часть стопы. В момент соприкосновения с полом ноги сгибаются в коленном суставе.

Методика обучения нижним подачам

1. Показ в целом.
2. Обучение исходному положению и имитация выполнения подачи.
3. Обучение подбросу мяча в исходном положении (при подбросе мяча ноги согнуты).
4. Обучение подбросу мяча в исходном положении и отведении руки на затылок.
5. Выполнение подачи в целом (обучение подачи начинают с близкого расстояния от сетки).

Ошибки при обучении подачам:

Неправильное исходное положение. Высокий подброс мяча. Выпрямление ног при подбросе мяча.

Нет сопровождающего (направляющего) движения бросающей руки.

Методика обучения верхним подачам

1. Показ в целом.
2. Обучение исходному положению и имитация выполнения подачи.
3. Обучение подборосу мяча в исходном положении и отведении руки на замах.
4. Выполнение подачи в целом (обучение подачи начинают с близкого расстояния от сетки).

Ошибки при обучении верхним подачам:

Неправильное исходное положение.

Низкий или очень высокий подборос мяча.

При замахе первым поднимается локоть, а не кисть.

При замахе локоть бьющей руки ниже плеча.

Нет сопровождающего (направляющего) движения бьющей руки.

Техника верхних передач

Верхняя передача выполняется из исходного положения одна нога чуть впереди, расстояние между стопами ног удобное для роста занимающегося. Оно не должно быть ни узким – тервется устойчивость, ни широким – тервется подвижность. Руки согнуты в локтях, кисти рук образуют как бы «чашу». Расстояние между кистями и головой 10–15 см, пальцы разведены, слегка согнуты и напряжены, они выполняют функцию амортизаторов. Основная нагрузка ложится на большие, указательные и средние пальцы. Безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковой плоскости. Расстояние между локтями должно быть таким, если продолжить прямые от указательных и больших пальцев, то образуется равнобедренный треугольник. Передача выполняется за счет разгибания ног, рук и работы кистей, если передача выполняется на короткое и длинное расстояние (по классификации техники). На близкое (укороченное) расстояние и низкую

высоту передача выполняется в основном за счет кистей, ноги в этом случаегибаются в коленном суставе, так как это требует игровая ситуация. Скорость разгибания ног, рук зависит от расстояния, на которое необходимо выполнить передачу. Точность передачи зависит от сопровождающего (направляющего) движения рук.

Независимо от направления передачи, техника выполнения одинакова, только изменяется исходное положение (И.П.) кистей рук.

При передаче вперед: И.П. – кисти перед верхней частью лица.

При передаче назад и над собой: И.П. – кисти над головой.

При передаче в сторону: И.П. – кисти вверх, чуть справа (слева) от головы. Это зависит от того, в какую сторону необходимо выполнить передачу, при этом покот той руки, в какую сторону должна быть выполнена передача, опускается ниже другого.

Передача мяча в прыжке выполняется за счет разгибания рук и работы кистей, это зависит от расстояния, на которое выполняется передача. Ноги участвуют только в перемещении и прыжке.

Методика обучения верхней передаче мяча над собой

1. Показ в целом, с собственного набрасывания.
2. Обучение И.П. и имитация выполнения передачи.
3. Броски волейбольного мяча с направляющим движением из И.П. и ловля мяча в И.П., т.е. в «чашу» (анализируя правильность выполнения упражнения: точность броска; положение ног, рук, кистей и пальцев при ловле мяча в «чашу»).
4. Выполнение одной передачи (высота 2–3 м) с собственного набрасывания и ловля мяча в И.П. (анализируя технику выполнения и точности передачи).

5. Выполнение нескольких передач на незначительную высоту (2–3 м) (анализируя технику выполнения и точности передачи).
6. Сочетание выполнения передачи над собой с поворотами на 90° и 180°.
7. Выполнение передач над собой на незначительную высоту около волейбольной сетки, включая повороты на 90° и 180°.
8. Выполнение передачи над собой с изменением высоты передачи (анализируя технику выполнения, точности передачи, а также обратить внимание на скорость разгибания ног и рук).
9. Сочетание выполнения передач над собой с различными двигательными действиями (хлопки, наклоны, выпады, повороты).

Методика обучения верхней передаче вперед

1. Показ в целом, с собственного набрасывания.
2. Обучение И.П. и имитация выполнения передачи (без мяча).
3. Броски волейбольного мяча из И.П. и ловля мяча партнером в И.П. в «чашу» (анализируя точность броска, положение ног, рук, кистей, пальцев при ловле мяча в «чашу»).
4. Выполнение передачи вперед с собственного набрасывания и ловля мяча партнером в И.П. в «чашу» (анализируя выполнение техники и точности передачи).
5. Выполнение передачи вперед с набрасывания мяча партнером (анализируя выполнение техники и точности передачи).
6. а) Выполнение передачи вперед без ловли мяча (анализируя выполнение техники и точности передачи).

б) То же с изменением расстояния между партнерами (1,5–6 м) (анализируя выполнение техники и точности передач, а также обратить внимание на скорость разгибания ног, рук).

7. Сочетание выполнения передач над собой и вперед на партнера.
8. Сочетание выполнения передач вперед с различными двигательными действиями (хлопок, наклоны, выпады, повороты на 360° , прыжки и т.д.).
9. Выполнение передач вперед после поочередного набрасывания двух мячей партнерами (обратить внимание на точность передач и быстрое переключение с одного мяча на другой):



10. Сочетание выполнения передач вперед и по диагонали в четверках двумя мячами. Передачи начинают выполнять одновременно два игрока, стоящих в одну сторону боком по прямой, другие двое – по диагонали:



То же, занимающиеся меняют направление передачи.

То же, занимающиеся меняют направление передачи под звуковой сигнал, без ловли мяча.

11. Упражнение 10, но со сменой мест между собой:

– меняются занимающиеся, выполняющие передачи по направлению вперед:



– меняются местами занимающиеся, выполняющие передачи по диагонали:



– меняются местами все занимающиеся после выполнения передачи:



12. Выполнение передач вперед и перемещение во встречную колонну в тройках, четверках с изменением расстояния между колоннами:



13. Чередование коротких и длинных передач вперед в тройках. Смена места занимающихся через определенное количество передач:



14. Чередование коротких и длинных передач в тройках через среднего, который выполняет поворот на 180°.

Средний выполняет короткие передачи по длине:



15. Чередование коротких и длинных передач вперед в тройках. Средний после передачи перемещается на место того занимающегося, которому выполнил передачу, тот выполняет длинную передачу и идет на место среднего:



16. Выполнение передач вперед, занимающиеся, стоящим внутри круга на различное расстояние стоящим от него партнерам. В ожидании очереди передачи занимающиеся, стоящие по кругу, выполняют передачу над собой:



Методика обучения верхней передачи в сторону

1. Показ передачи мяча в сторону в целом.
2. Обучение И. П. передачи в сторону и имитация выполнения передачи.
3. Броски в/б мяча из И.П. для передачи, стоя боком к партнеру, и ловля мяча партнером в И.П. (в парах, расстояние между партнерами 3–4 м).
4. Выполнение верхней передачи в сторону с собственного набрасывания из И.П., стоя боком к партнеру.

5. То же самое, но после верхней передачи над собой.
6. И.П. стоя лицом к партнеру, передача над собой, с собственного подбрасывания, поворот на 90° , передача партнеру.
7. Верхняя передача в сторону с набрасывания мяча партнером из И.П. стоя лицом к партнеру.
8. Чередование выполнения верхней передачи в сторону, в парах (из И.П. лицом к партнеру, поворот на 90° , передача в сторону).

Методика обучения верхней передачи назад за голову

1. Показ верхней передачи мяча назад за голову в целом (расстояние между партнерами 3–4 м).
2. Обучение И.П. передаче назад за голову с имитацией выполнения передачи.
3. Броски волейбольного мяча из И.П. передачи назад.
4. Выполнение передачи назад с собственного подбрасывания из И.П., стоя спиной к партнеру.
5. То же, но после передачи над собой (обратить внимание на смену направления движения рук).
6. Выполнение передачи над собой, стоя к партнеру боком, поворот на 90° спиной к партнеру, и передача назад за голову.
7. И.П. лицом к партнеру, передача над собой, поворот на 180° , передача назад за голову.
8. Выполнение передачи в тройках, крайние игроки на среднего, средний – передачу назад за голову и после передачи выполняет поворот на 180° .
9. Выполнение передачи в тройках, крайние игроки выполняют одну короткую, другой длинную, средний передачу назад.

Методика обучения верхней передаче в прыжке

1. Показ передачи в прыжке в целом (расстояние между партнерами 2-3 м).
2. Передача вперед с набрасывания партнера.
3. Выполнение передачи в парах в целом.

Техника передачи мяча двумя руками снизу

Передача мяча двумя руками снизу выполняется из исходного положения одна нога вперед, расстояние между ног оптимальное, удобное для роста занимающегося. Ноги согнуты, вес тела на передней части стопы обеих ног. Руки внизу – вперед сцеплены, прямые (положение рук зависит от направления последующей передачи), «жесткие» (жесткость рук достигается напряжением мышц предплечий). Для этого необходимо сцепленные руки слегка повернуть наружу и опустить кисти вниз. Прием мяча осуществляется на предплечья ближе к локтям. Осуществлять прием мяча с последующей передачей желательно так, чтобы мяч всегда был перед игроком.

Передача мяча двумя руками снизу выполняется за счет разгибания ног и мягкого сопровождающего (направляющего) движения рук. При полете мяча игрок выполняет встречное движение ногами, руки включаются в работу на исходе выпрямления ног и выполняют направляющую функцию. Скорость выпрямления ног незначительная и зависит от расстояния и высоты, на котором необходимо выполнить передачу. Направление выпрямления ног зависит от того, куда необходимо выполнить передачу. Например: при передаче над собой – движение выпрямления ног направлено вверх; при передаче вперед – движение выпрямления ног направлено вперед-вверх.

Во время игры приходится выполнять передачу двумя руками снизу как справа, так и слева от игрока. Техника вы-

полнения та же, что при передаче мяча двумя руками снизу перед игроком, но различно исходное положение (стойка). Из основной стойки защитника, одновременно с выносом рук по кратчайшему пути отводится нога назад в сторону и все тело переносится на переднюю часть стопы согнутой сзади стоящей ноги. Руки располагаются так, что если передача выполняется справа, то правая рука накладывается на левую сверху и слева наоборот. Техника выполнения передачи та же, когда мяч находится перед игроком и все тело переносится на впереди стоящую ногу.

Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу над собой

1. Показ передачи мяча двумя руками снизу над собой в целом.
2. Обучение И.П. и имитация выполнения передачи (без мяча).
3. Сгибание и разгибание ног с мячом, лежащем на предплечьях ближе к запястьям прямых сцепленных рук (работают только ноги, руки в работу не включаются).
4. Выполнение одной передачи мяча с собственного подбрасывания (обратить внимание на правильное И.П. перед передачей, на работу ног и рук, а также на направление передачи).
5. Выполнение передачи мяча в целом (количество раз и высота передачи изменяются, обратить внимание на правильное И.П. перед передачей, на работу ног и рук, а также на направление передачи).

Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу вперед

1. Показ передачи мяча двумя руками вперед в целом (расстояние между партнерами 3–4 м).
2. Обучение И.П. и имитация выполнения передачи (без мяча).
3. Броски волейбольного мяча из И.П. партнеру, за мячом потянуться (обратить внимание на работу ног и направляющее движение рук).
4. Передача двумя руками снизу после набрасывания мяча партнером (расстояние между партнерами меняется – обратить внимание на работу ног и направляющее движение рук).
5. Передача мяча двумя руками снизу в целом без ловли (расстояние между партнерами меняется – обратить внимание на скорость выпрямления ног и направляющее движение рук).

ТЕХНИКА ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

Нападающий удар выполняется с разбега, чаще всего с 3-х шагов. Первый шаг определяет общее направление разбега, второй корректирует его, третий взрывной, наскочный, стопорящий. Стопорящий шаг нужен для предотвращения поступательного движения вперед после разбега. Скорость движения занимающегося при разбеге различна, зависит от высоты и скорости второй передачи и нарастает постепенно, на последнем шаге она максимальна. Мы говорим разбег, подразумевая шаги. На первом и на втором шагах руки свободно опущены вниз. Длина этих шагов незначительна. Третий шаг, более длинный, одновременно с выносом прямой толчковой ноги, которая ставится на пятку, руки максимально отводятся вниз назад в стороны, выполняется подседание на заднюю стоящую ногу, туловище слегка наклоняется

вперед. Затем выполняется опережающее движение рук. Вес тела переносится на впередистоящую ногу. Нога сгибается в коленном суставе, осуществляется перекал с пятки на носок, подставляется вторая нога и выполняется прыжок. В прыжке происходит прогибание в грудной и поясничной части туловища, плечи и колени отводятся от вертикального положения назад. Бьющая рука опережает другую и выносится на замах, отводя плечо бьющей руки еще дальше назад. Локоть при этом выше плеча и отведен вверх–назад в сторону. Кисть выше головы на 10–15 см. Вторая рука отводится чуть вниз в сторону, растягивая грудные мышцы. Удар по мячу наносится вверху–вперед, бьющая рука в момент удара прямая. Основание ладони накладывается на середину мяча, пальцы разведены. Сила удара зависит от скорости движения руки, точность – от направляющего движения руки. При нанесении атакующего удара в среднюю часть площадки – движение руки вперед–вниз. При нанесении атакующего удара в последний метр площадки и атаке из глубины – движение руки вперед. Приземление после удара по мячу осуществляется на две ноги на переднюю часть стопы. В момент соприкосновения с полом ноги сгибаются в коленном суставе.

Методика обучения прямому нападающему (атакующему) удару

Обучение нападающему удару можно подразделить на несколько этапов:

1. Обучение разбегу в три шага.
2. Удар по мячу стоя на месте, в прыжке с места и с разбега.
3. Удар по мячу через волейбольную сетку:
 - с собственного набрасывания,
 - с набрасывания партнера (тренера),
 - с передачи связующего.

Обучение разбегу

Обучение разбегу начинают с последнего шага, т.е. стопорящего (третьего) шага. Из исходного положения (И.П.) ноги вместе, руки свободно висят:

1. Одновременный вынос прямой толчковой ноги вперед-вниз и максимальное отведение рук вниз-назад в стороны с подседанием на сиди стоящей ноги (упражнение необходимо для согласованного движения ног, рук и туловища, выполняется сначала медленно, затем быстро).
2. То же, но уже с постановкой ноги на пол, на пятку, вес тела на сиди стоящей ноги (упражнение выполняется сначала медленно, затем быстро).
3. Опережающее движение рук сиди-вниз-вперед-вверх, сгибание вперед стоящей ноги, вес тела переносится на нее, и постановкой другой ноги с пятки на носок выполняется прыжок (упражнение выполняется сначала медленно, затем быстро, скачком). При выполнении этого упражнения обратить внимание на приземление.

Обучение падающему удару с двух шагов

Шаг маховой ноги, затем шаг толчковой ноги с одновременной работой рук, как в упражнении 3, и прыжок (упражнение выполняется сначала медленно, затем быстро).

Обучение падающему удару с трех шагов

Шаг толчковой ноги плюс упражнение 4 (при выполнении этого упражнения обратить внимание на скорость разбега и на работу рук).

Примечание: прыжок выполняется во всех упражнениях сначала с выносом вверх обеих рук, а затем с выносом бывшей руки на замах, с имитацией для удара.

Удар по мячу стоя на месте, в прыжке с места и с разбега

1. Обучение наложению кисти на мяч.
2. Удар по мячу с собственного набрасывания стоя на месте:
 - высота подброса мяча незначительная (2–3 м);
 - высота подброса мяча 4–5 м;
 - чередование высоты подброса мяча от 2 до 5 м.
3. Удар по мячу с собственного набрасывания, стоя на месте, в заданную зону.
4. Сочетание подброса мяча, прыжка и ловли мяча в безопорном положении в наивысшей точке прыжка прямыми руками вверх–вперед. Подброс мяча на различную высоту (обратить внимание на руки перед прыжком после подброса мяча и на своевременность прыжка).
5. То же, с включением замаха на удар в безопорном положении перед ловлей мяча вверх–вперед.
6. Удар по мячу с места в прыжке с собственного набрасывания:
 - высота подброса мяча незначительная (3–4 м);
 - высота подброса мяча более 4 м;
 - чередование высоты подброса мяча от 3 м и выше (при выполнении этих упражнений обратить внимание на своевременность прыжка и положения рук перед прыжком).
7. Удар по мячу с разбега в прыжке с собственного набрасывания.
8. Удар по мячу с разбега в прыжке с собственного набрасывания в заданную зону.

Нападающий удар через волейбольную сетку

Обучение нападающему удару через волейбольную сетку начинают на сниженной ее высоте для соответствующего возраста и пола с постепенным повышением к норме.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча с изменением высоты подброса его.
2. Нападающий удар по отскочившему от пола мячу с собственного броска.
3. Нападающий удар с набрасывания мяча партнером (учителем) (подброс мяча осуществляется на различную высоту, длину и отдаленность от сетки).
4. То же, только с передачи связующего.
5. Нападающий удар с передачи связующего в заданную зону.
6. Нападающий удар с передачи против одиночного неподвижного блока.
7. Нападающий удар с передачи против одиночного подвижного блока.
8. Нападающий удар с передачи против группового блока.

Ошибки при нападающем ударе и пути их исправления

1. При выполнении нападающего удара игроки прыгают в длину, а не вверх, задвигая сетку, переступают среднюю линию. Для исправления этой ошибки используют подводящие упражнения с акцентированным вниманием занимающихся на стопорящем движении ноги при последнем шаге.
2. Игрок неправильно выбирает место для прыжка, в результате в момент удара оказывается под мячом. Для устранения этой ошибки игроку следует выполнять многократные прыжки с нападающим ударом, с различного расстояния у тренажера типа «Зонт» – это

волейбольный мяч, закрепленный на амортизаторах к металлической раме с изменяющейся высотой подпрыгивания мяча.

3. В момент разбега игрок выполняет беговые шаги (с высоким подниманием колена), а не обычные.
4. В момент разбега игрок активно работает руками с первого шага. Для устранения этой ошибки следует напомнить, что руки включаются в работу на последнем, стопорящем шаге.
5. Игрок выполняет удар по мячу согнутой рукой. Для исправления ошибки используется тренажер «Зонт». Мяч вешается с таким расчетом, чтобы в максимальной точке прыжка удар мог выполняться только прямой рукой.
6. Игрок плохо накрывает мяч ладонью. Необходимо выполнять многократные удары у стены.
7. При недостаточной силе удара игрок развивает это качество с помощью комплекса подготовительных и подводящих упражнений.

Подготовительные упражнения:

- резкое выбрасывание теннисных мячей;
- резкое выбрасывание набивных мячей двумя и одной руками;
- растягивание резиновых амортизаторов.

Подводящие упражнения:

- удары по волейбольному мячу у стены с максимальным усилием;
- в парах, удары волейбольного мяча о площадку с максимальным усилием;
- удары максимальной силы через сниженную волейбольную сетку.

Во всех упражнениях следить за выполнением резкого движения руки и кисти с активной работой туловища.

Техника нападающего удара с переводом рукой

Техника выполнения нападающего удара с переводом рукой точно такая же, что и прямого, только наложение кисти на мяч в момент удара иное.

При выполнении нападающего удара вправо (правой рукой) наложение кисти на мяч слева-сбоку чуть сверху и движение руки вправо в сторону. Основание ладони накладывается на середину мяча. Для усиления удара выполняется активное движение левой рукой назад в сторону.

При выполнении нападающего удара влево (правой рукой) наложение кисти на мяч справа-сбоку чуть сверху и движение влево в сторону. Одновременно с ударом левая рука движется вправо вниз-в сторону и располагается ближе к телу.

Методика обучения нападающего удара с переводом рукой

Обучение начинают в парах из исходного положения, стоя к партнеру правым боком (при переводе вправо) и левым (при переводе влево), навстречу друг к другу, под углом 45° и на расстоянии 8–10 м. Движение руки должно быть слитным от замаха до окончания удара без какой-либо остановки.

1. Показ нападающего удара с переводом рукой с собственного набрасывания в целом.
2. Имитация удара (без мяча): а) стоя на месте; б) в прыжке с места; в) в прыжке с разбега.
3. Обучение наложению кисти на мяч (проверить правильность выполнения).
4. Удар по мячу с собственного набрасывания, стоя на месте (высота подброса мяча и сила удара незначительная).

5. То же, но увеличиваются высота подброса и сила удара.
6. Удар по мячу с собственного набрасывания с места в прыжке, сила удара незначительная.
7. Удар по мячу с собственного набрасывания с разбега.
8. То же, через волейбольную сетку.
9. То же, с набрасывания мяча партнером (учителем).
10. То же, с передачи связующего.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.

ТЕХНИКА ПРИЕМА-ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ В ПАДЕНИИ С ПЕРЕКАТОМ НА БЕДРО И СПИНУ

Этот технический прием применяется тогда, когда нет возможности принять мяч в опорном положении стоя, на полу. Из исходного положения – низкая стойка защитника, игрок выполняет выпад в сторону (выпад в сторону, назад в сторону) правой (левой) ногой с одновременным замахом рукой на удар. Все тело переносится на эту ногу, опускаясь как можно ниже центр тяжести. Одновременно с ударом по мячу поворачиваем колено во внутрь ноги, которой был выполнен выпад. Затем выполняем перекат с носка на пятку и опускаемся на спину. На спине выполняем перекат (или перекат с кувырком через плечо), встаем на ноги обратным перекатом с активным маховым движением ноги вперед-вниз. Удар по мячу наносится кулаком или предплечьем. Точность достигается направляющим (сопровождающим) движением руки. При перекате спина округлая, подбородок прижат к груди.

Методика обучения приема-передачи мяча одной рукой в падении с перекатом на бедро и спину

1. Из И.П. – упор присев, выполняем перекат с носков на пятку, затем на спину. Встаем на ноги обратным перекатом с помощью рук.

2. То же, только встаем активным маховым движением ноги вперед–вниз.
3. Из И.П. – низкая стойка защитника, выполняем перекат с имитацией удара по мячу с направляющим движением руки. Перекат выполняется в правую и левую сторону.

Упражнения с мячом в паре:

4. Из И.П. – низкая стойка защитника, выполняем выпад и бросок с направляющим (сопровождающим) движением мяча, лежащего на ладони правой (левой) руки, с последующим перекатом на бедро и спину.
5. Прием–передача мяча в падении на бедро и спину с правой и левой стороны от игрока с набрасывания мяча партнером. Направление набрасывания мяча известно.
6. То же, только направление набрасывания неизвестно.

Примечание: упражнения 5–6 выполняются с направленной передачей на партнера, а также через волейбольную сетку.

ТЕХНИКА ПРИЕМА–ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ПАДЕНИИ С ПЕРЕКАТОМ И СО СКОЛЬЖЕНИЕМ НА ГРУДИ

Этот технический прием применяется тогда, когда нет возможности принять мяч в опорном положении, стоя на полу. Игрок выполняет активное движение вперед–вниз или в сторону–вниз, сгибая вперед стоящую ногу, вынося обе руки вперед–вверх для приема мяча. Затем выполняем мах свободной стоящей ноги с незначительным захлестыванием голени и мах толчковой ноги также с незначительным захлестыванием голени. Прием–передача мяча осуществляется одной рукой, чаще всего тыльной частью напряженной ладони, если мяч находится перед игроком, и кулаком – если мяч справа или

слева от игрока. После приема мяча прямые руки ставим на пол, несколько вперед, затем сгибаем их, опускаемся на грудь и выполняем перекат или скольжение на груди-животе. Кисти рук при касании груди с полом должны быть на уровне плеч и чуть шире их.

При **перекате**, в момент соприкосновения груди с полом осуществляем перекат на груди-животе. При касании бедер пола (ноги согнуты в коленном суставе) быстро встаем одновременным толчком руками и бедрами, переходя в низкую стойку защитника.

При **скольжении**, в момент соприкосновения груди с полом, осуществляем скольжение на груди-животе, кисти рук после активного продвижения туловища вперед быстро возвращаем кратчайшим путем на уровень плеч для опоры верхней части туловища. Встаем одновременным толчком руками и бедрами, переходя в низкую стойку защитника.

При выполнении переката или скольжения голова должна быть запрокинута назад.

Методика обучения приему-передаче мяча в падении с перекатом и со скольжением на груди

Обучение перекату.

1. И.П. – лежа на полу, руки вверх, голова запрокинута назад. Поднять («оторвать» от пола) руки и колени назад. Выполнить перекат (покачивание) на груди-животе.
2. Кувырок назад, через плечо прогнувшись, из И.П. – упор присев.
3. И.П. – упор лежа, ноги на скамейке. Сгибаем руки, опускаемся на грудь, выполняем перекат. В момент соприкосновения бедер пола выпрямляем руки, переходя в И.П. При выполнении упражнения важно следить:

- за положением головы, она должна быть запрокинута назад;
 - перекат начинаем выполнять только тогда, когда грудь коснется пола,
4. И.П. – упор лежа на полу. Мах маховой ноги с незначительным захлестыванием голени, затем мах толчковой, опускаемся на грудь, выполняем перекат. В момент соприкосновения бедер пола встать, одновременным толчком руками и бедрами. Разучивание этого упражнения начинаем с конца, т.е. со вставания. Ноги в момент вставания не выпрямляем в коленном суставе.
 5. И.П. – лежа на полу, ноги согнуты в коленном суставе, кисти на уровне плеч. Одновременным толчком руками и бедрами встать:
 - в упор присев;
 - в низкую стойку волейболиста.
 6. И.П. – выпад правой (левой), вес тела на впереди стоящей ноге. Мах маховой ноги с незначительным захлестыванием голени, затем мах толчковой, опускаемся на грудь, выполняем перекат. В момент соприкосновения бедер пола встать, одновременным толчком руками и бедрами.
 7. То же, но с имитацией приема (подбоя) мяча перед собой, затем в стороне от игрока.
 8. То же, с разбега. Начинаем обучение с одного шага.

Обучение скольжению.

1. И.П. – лежа на полу, ноги в коленном суставе согнуты, кисти на уровне плеч. Выполнить скольжение (протаскивание туловища по полу) на груди-животе, быстро переместить кисти в И.П., встать одновременным толчком руками и бедрами.
И.П. – выпад правой (левой), вес тела на впереди стоящей ноге. Активное движение вперед вниз (по

отношению к полу). Мах маховой ноги с незначительным захлестыванием голени, затем мах толчковой, опускаемся на грудь–живот и выполняем скольжение с последующим вставанием.

2. То же, но с имитацией приема (подбоя) мяча перед собой, затем в стороне от игрока.
3. То же с разбега. Начинаем обучение с одного шага.

Упражнения с мячом в паре:

1. И.П. – выпад толчковой ногой, вес тела на впереди стоящей согнутой ноге. Подбоя мяча на партнера с собственного набрасывания тыльной частью ладони, в положении внизу–вперед. Ладонь напряжена, пальцы вместе. Рука выполняет направляющую функцию. Расстояние между партнерами меняется.
2. Подбоя мяча в падении с перекатом (скольжением) на грудь–животе с собственного набрасывания.
3. То же, с разбега.
4. Подбоя мяча с набрасывания партнером. Направление набрасывания известно.
5. То же, направление полета мяча неизвестно.

Примечание: руки у игрока из стойки защитника сразу же движутся к мячу без предварительного замаха назад.

Техника блокирования

Блокирование относится к защитным действиям. Блок бывает одиночный и групповой (двойной, тройной). По характеру выполнения неподвижный (зонный) и подвижный (ловящий), а также обычный и атакующий. При обычном блоке ладони направлены вперед чуть вниз. При атакующем блоке в момент соприкосновения с мячом выполняется активное движение кистями вперед–вниз. Блок выполняется с места и после перемещения. Перемещения выполняются:

1. *Приставными шагами* – на близкое расстояние. При этом способе перемещения стопорящий шаг выполняется той ногой, в какую сторону движется блокирующий.
2. *Скрестными шагами* – на близкое расстояние. При перемещении в левую сторону правая нога активно движется перед левой и этой ногой выполняется стопорящий шаг, затем подставляется левая нога и выполняется прыжок. В правую сторону наоборот.
3. *Сочетание приставного и скрестного шагов* – на близкое расстояние.
4. *Сочетание обычного бега и скрестного шага* – на дальнее расстояние (через зону).

Исходное положение блокирующего при постановке блока с места чаще всего это высокая стойка волейболиста. Техника выполнения блока следующая. Одновременно со сгибанием ног в коленном суставе локти рук разводятся вверх в стороны, слегка наклоняя плечи вперед. Прыжок выполняется с одновременным разгибанием ног и активным маховым движением согнутых рук перед собой. Руки выносятся в положение вверх-вперед (против атакующего удара с близкого расстояния) и вверх чуть вперед (против атакующего удара с дальнего расстояния). Пальцы рук максимально разведены и напряжены. Расстояние между руками не должно быть больше диаметра мяча. Приземление осуществляется на две ноги на переднюю часть стопы, в момент соприкосновения с полом ноги сгибаются в коленном суставе.

При выполнении блока после перемещения движение рук при замахе может быть другое и похожее с движением рук и ног при атакующем ударе на последнем шаге. В этом случае исходное положение блокирующего более широкое и он располагается по отношению к сетке боком или полубоком. После прыжка в воздухе блокирующий поворачивается лицом к сетке.

При атаке с переводом блокирующий в безопорном положении должен уметь одновременно перемещать руки вправо и влево и поворачивать ладони навстречу мячу.

При постановке группового блока должны быть четкие согласованные действия между блокирующими. Это в свое-временности и месте прыжка, а также расположением рук.

Методика обучения одиночному неподвижному блоку

1. Показ одиночного блока против прямого нападающего удара после передачи мяча связующим игроком.
2. Обучение выноса рук, стоя на месте из высокой стойки волейболиста (обратить внимание на пальцы, расстояние между рук):
 - обычный блок;
 - атакующий блок;
 - с поочередным поворотом кистей рук.
3. Обучению выноса рук с места и прыжке из исходного положения блокирующего (высокой стойки волейболиста):
 - обычный блок;
 - атакующий блок;
 - с поочередным поворотом кистей рук.
4. То же, около волейбольной сетки.
5. Обучение блоку после перемещения приставными шагами в правую и в левую сторону (обратить внимание на быстроту перемещения и стопорящий шаг).
6. Обучение блоку после перемещения скрестным шагом в правую и в левую сторону (обратить внимание на быстроту перемещений и стопорящий шаг).
7. Обучение блоку после перемещения в сочетании приставного и скрестного шагов в правую и в левую сторону (обратить внимание на быстроту перемещения и стопорящий шаг).

8. Обучение блоку против прямого нападающего удара в заданную зону с собственного забрасывания (обратить на переключение внимание от полета мяча, разбега на локоть нападающего в безопорном положении).
9. Обучение блоку против прямого нападающего удара в заданную зону после забрасывания мяча партнером (обратить внимание на переключение от полета мяча на локоть нападающего в безопорном положении).
10. То же, после передачи мяча связующим игроком.

Методика обучения одиночному подкажному блоку

1. Показ одиночного блока против нападающего удара с переводом рукой после передачи мяча связующим игроком.
2. Обучение выноса и движения рук, стоя на месте (обратить внимание на одновременное движение рук вправо и влево):
 - обычный блок;
 - с поочередным поворотом кистей.
3. Обучение выноса и движения рук с места в прыжке из исходного положения блокирующего:
 - обычный блок;
 - с поочередным поворотом кистей рук.
4. То же, около волейбольной сетки.
5. Стоя в парах напротив друг друга через сетку. Один выполняет поочередно имитацию нападающего удара с переводом рукой вправо и влево, стоя на месте, другой выполняет роль блокирующего, он смотрит за локтем и плечом нападающего и пытается «закрыть» истинное направление удара, так же стоя на месте.
6. То же, но нападающий и блокирующий выполняют упражнение с места в прыжке.

7. Упражнение то же, что и упражнение 5, но блокирующий не знает истинного направления удара (обратить внимание на локоть и плечо нападающего игрока).
8. То же, но в прыжке с места.
9. Нападающий игрок выполняет поочередно имитацию нападающего удара с переводом после разбега в 2–3 шага и прыжка. Блокирующий ставит блок с места в прыжке, и он знает истинное направление удара.
10. То же, но направление удара блокирующему неизвестно (обратить внимание на локоть и плечо нападающего игрока).
11. Блок против нападающего удара с переводом рукой после набрасывания мяча партнером, учителем через сетку в заданную зону с имитацией удара по ходу разбега (обратить внимание на полет мяча направления разбега и в безопорном положении на локоть и плечо нападающего игрока).
12. То же, но направление удара блокирующему неизвестно.
13. Упражнения 11 и 12 выполняются после передачи мяча связующим игроком.

Методика обучения групповому блоку (двойному)

Прежде чем приступить к обучению групповому блоку, необходимо объяснить занимающимся, кто из двух блокирующих будет основным, а кто вспомогательным и кто к кому будет приставляться при организации блока. Как правило, групповой блок ставится после перемещения. Определение основного и вспомогательного блокирующих зависит от направления разбега нападающего. Основной блокирующий прыгает точно напротив направления разбега нападающего и закрывает определенную зону против прямого нападающего

удара. Вспомогательный пристраивается к основному и одной рукой закрывает часть этой зоны, а другой – возможный перевод мяча в его зону или удара от блока в аут.

1. Показ группового блока против прямого нападающего удара из 4-й и 2-й зон.
2. Согласованный прыжок двух блокирующих с места в 4-й и 2-й зонах волейбольной площадки (проверить расположение рук и кистей, согласованность прыжка).
3. Цель выполнения упражнения та же, но организация другая. Три игрока располагаются во 2, 3, 4-й зонах. Одновременно по сигналу ставят одиночный блок в прыжке с места. Блокирующие 2-й и 4-й зон с поворотом ладони крайней руки в сторону волейбольной площадки соперника. Затем игрок 3-й зоны перемещается во 2-ю зону и организуется групповой блок с игроком этой зоны, а игрок 4-й зоны ставит одиночный блок. После постановки группового блока игрок 3-й зоны перемещается в 4-ю зону и организуется групповой блок в 4-й зоне, а во 2-й – одиночный (обратить внимание на стопорящий шаг, согласованность прыжка, расположения рук и кистей).
4. Организация группового блока игроками 2-й и 3-й зон стоящими во 2-й зоне, против нападающего удара из 4-й зоны по 1-й или между 1-й и 6-й зонами (основным блокирующим является игрок 2-й зоны).
5. То же, но нападающий удар направлен в 6-ю зону или между 6-й и 5-й зонами (основным блокирующим является игрок 3-й зоны).
6. Упражнение 4, но блокирующей 3-й зоны располагается в 3-й зоне и ставит блок после перемещения (обратить внимание на стопорящий шаг, согласованность прыжка двух блокирующих).

7. Упражнение по организации схоже с упражнением 6, но по выполнению с упражнением 5. При организации группового блока против нападающего из 2-й зоны методика обучения та же, что при выполнении с 4 по 7-е упражнение, только направление нападающих ударов иное в 3-ю зону или между 5-й и 6-й зонами, а также в 6-ю или между 6-й и 1-й зонами.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Программа физического воспитания в вузах предусматривает изучение указанной дисциплины на основном, спортивном и специальном отделениях. Спортивное отделение формируется по единоборствам, циклическим и игровым видам спорта. Курс волейбола на спортивном отделении призван обеспечить необходимый уровень знаний по теории и методике данного вида спорта, а также развить необходимые студенту в его будущей профессиональной деятельности качества и навыки (быстроту переключения, точность восприятия пространства и времени, выносливость).

Волейбол как учебная дисциплина включает лекции, семинары, практические занятия, а также самостоятельные занятия как средства активного отдыха в целях гармонического духовного и физического развития человека.

В лекционном курсе предлагается отразить основные проблемы спортивной тренировки:

- влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося;
- разработка эффективных средств и методов физического воспитания на модели учебной дисциплины «Волейбол»;
- становление техники и тактики игры и воспитание специфических физических качеств, необходимых волейболисту для успешной соревновательной деятельности;

– воздействие волейбола как средства физического воспитания на основные физиологические системы и на звенья опорно-двигательного аппарата занимающихся.

На семинарских занятиях отрабатываются вопросы организации и проведения соревнований по волейболу (правила соревнований, система розыгрыша, определение победителей, оборудование и инвентарь, методика стенографирования соревновательной деятельности).

Содержание практических занятий предлагается в виде блоков тренировочных упражнений по типам подготовки, что дает возможность преподавателю творчески подходить к планированию структуры учебных занятий.

Как показывает практика, механическое увеличение тренировочных заданий и занятий не приносит нужного эффекта, а приводит к иррациональному расходованию адаптационного ресурса юношеского организма, что в конечном счете сказывается на профессиональной подготовленности студента в целом. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо искать в совершенствовании его качественных характеристик, в органическом увязывании структуры и содержания тренировки с основными компонентами соревновательной деятельности волейболистов. Обучение техническим приемам и их совершенствование необходимо проводить в условиях, моделирующих игровые ситуации, т.е. в таких условиях, в которых данное техническое действие функционирует.

Совершенствование технико-тактической подготовленности студентов осуществляется в соревнованиях: внутригрупповых, межгрупповых (первенство факультета), межакадемических (первенство института) и междузовских.

Самостоятельная работа заключается в изучении специальной литературы, а также в участии в играх в свободное от учебы время. Рекомендуется использовать консультации для студентов при изучении ими дополнительной литературы, а на практических занятиях реализовать данные знания в про-

введении подготовительной части учебно-тренировочного урока, в выступлениях с докладами на научно-практических конференциях,

Примерное распределение учебных часов по видам занятий

Курс обуче- ния	Количество часов по разделам программы			Конт- рольный	Всего часов
	Теорети- ческий	Практический			
	Лекции	Методико- практи- ческий семинар	Учебно- трениро- вочный семинар		
1	10	14	98	18	136
2	6	14	98	18	136
3	2	6	50	10	68
4	2	2	54	8	66
Всего:	20	36	290	54	400

Примечание: зачетные требования включают в себя выполнение практических нормативов и знание теории.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I курс

Лекционный курс

1. Общие основы теории волейбола. Задачи и содержание курса. Место волейбола в системе физического воспитания, его значение для всестороннего физического развития молодежи. Развитие волейбола в России, современное состояние и перспектива развития вида спорта.

2. Понятие техники игры. Классификация техники игры волейбол. Техника нападения и защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения. Основа техники как совокупность кинематических, динамических, рит-

мических структур движения. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Особенности современной техники игры. Многообразие приемов с различными двигательными структурами, разнообразие сочетаний приемов в условиях постоянно меняющихся ситуаций.

3. Структура обучения спортивным играм. Общая характеристика процесса обучения. Структура соревновательной игровой деятельности и стадии становления навыков игры. Этапы обучения технике игры. Средства и методы обучения на отдельных этапах.

4. Современная система спортивной подготовки. Спорт в системе физического воспитания. Характеристика составных частей спортивной подготовки.

5. Характеристика нагрузки и ее составных частей. Нагрузка в спортивных играх и ее воздействие на организм занимающихся. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок.

Семинарские занятия

1. Правила игры волейбол. Обязанности судейского аппарата. Методика судейства.

2. Система розыгрыша, определение победителей. Положение о соревнованиях. Составление документации по организации и проведению соревнований.

Практические занятия

1. Стойка волейболиста (средняя, высокая, низкая). Основные способы перемещения: ходьба, бег, передвижение приставными шагами правым, левым боком вперед, спиной вперед, остановка шагом, прыжком.

2. Верхняя передача мяча двумя руками. Верхняя передача на месте, над собой, после отскока от пола, с продвижением, после перемещения.

3. Верхняя передача после перемещения вперед-назад, направо-влево. Верхняя передача за голову, в прыжке. Верхняя передача в тройках противоположно, по зонам 6-3-4, 6-3-2.

4. Нижняя передача двумя руками. Понятие «сходящее положение» при выполнении нижней передачи. Нижняя передача вперед-вверх: с наброса партнера, мяча, отскочившего от пола, с изменением расстояния, через сетку.

5. Нижняя прямая подача. Подача мяча с близкого расстояния на партнера, через сетку с 4-6 м, из зоны подачи, подача на точность (в правую или левую часть площадки).

6. Нижняя боковая подача. Чередование подач на точность попадания в различные зоны площадки. Приемы мяча снизу от подачи.

7. Нападающий удар без прыжка. Прием мяча после нападающего удара.

8. Прямой нападающий удар. Понятие о технике. Оттапливание при выполнении нападающего удара: с шага, с двух шагов, с линии нападения. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар со своего подбрасывания, с передачи из зон 3, 2.

9. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача на точность.

10. Нападающий удар с переводом направо, влево без поворота туловища, чередование ударов направо, влево.

11. Нападающий удар с переводом направо с поворотом туловища влево из зон 3, 4, 2.

12. Нападающий удар из-за трехметровой линии. Нападающий удар из зоны 1 по зонам 5, 1.

13. Блокирование одиночное. Перемещения при выполнении блока. Блокирование подвешенного мяча на месте, стоя на опоре, после перемещения. Блокирование нападающего удара по ходу из зон 4 и 2.

14. Групповое блокирование (двойное, тройное). Блокирование нападающих ударов из зон 4 и 2 (блокирующим известны зоны и направления ударов).

15. Нападающий удар по блоку – за боковую линию.
16. Нападающий удар с короткой передачи (валет). Техника выполнения: скорость и направление разбега.
17. Нападающие удары с высоких, средних и прострельных передач.
18. Боковая планирующая подача. Техника выполнения. Поддача на точность. Прием мяча с подачи.
19. Имитация нападающего удара и выполнение обманного удара за опускающийся блок, на блок, на заднюю линию.
20. Боковой нападающий удар. Техника выполнения.
21. Прием мяча, отскочившего от сетки (с собственного подбрасывания), брошенного партнером; способ приема мяча двумя руками снизу над собой, с направлением в зон 2, 4, через сетку.
22. Прием мяча одной рукой с перекатом на грудь, после перемещения, с места.
23. Нападающий удар по встречному мячу (после подбрасывания мяча, перекладывающего через сетку, партнером).
24. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой).
25. Блокирование нападающих ударов из-за трехметровой линии.
26. Блокирование нападающих ударов с прострельных передач.
27. Групповое блокирование (двойное, тройное) нападающих ударов с высоких передач из зон 4 и 2.
28. Планирующая подача. Техника выполнения. Поддача мяча в правую и левую половину площадки, дальнюю и ближнюю части площадки.
29. Поддача в прыжке. Техника выполнения.
30. Прием мяча снизу после подачи (прямой, планирующей, в прыжке).

31. Прямой нападающий удар из зоны 4, 2 с первой передачи (снизу, сверху).
32. Развитие быстроты ответных действий.
33. Развитие прыгучести.
34. Развитие скоростно-силовых качеств.
35. Развитие силы верхнего плечевого пояса, ног, коленного и голеностопного суставов.
36. Развитие выносливости общей и специальной.
37. Развитие ловкости.
38. Развитие гибкости.

Примечание: распределение учебных часов на указанные темы зависит от сложности изучаемого материала и уровня подготовленности студентов.

Зачетные требования

Содержание практических нормативов по технике игры.

1. Выполнение не менее 15 верхних передач над собой (без перерыва), продвигаясь произвольно вдоль сетки в площадке нападения.
2. Выполнить не менее 12 передач снизу двумя руками над собой в кругу диаметром 3 м.
3. Выполнить пять верхних подач из пяти.
4. Выполнение по три нападающих удара на точность в правую, левую часть площадки (прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 5 и нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1).

Содержание практических нормативов по физической подготовленности

1. Бег 92 м с изменением направления: удовлетворительно – 27,6 с, хорошо – 27,3 с, отлично – 27,0 с.
2. Прыжок в длину с места; удовлетворительно – 250 см, хорошо – 255 см, отлично – 260 см.

3. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками сидя: удовлетворительно – 9 м, хорошо – 12 м, отлично – 13 м.

4. ОФП, бег 100 м, 1000 м.

Содержание знаний по теоретическому курсу

1. Уметь дать анализ техники основных приемов игры.
2. Знать правила игры в волейбол.
3. Судейство учебных игр.

II курс

Лекционный курс

1. Тактика игры волейбол. Тактическая деятельность, ее характеристика. Понятие тактики, ее формы, средства и методы. Классификация тактики игры. Особенности индивидуальных, групповых и командных действий. Понятие тактических систем.

2. Основы спортивной тренировки волейболистов. Основные стороны тренировки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная).

3. Периодизация спортивной тренировки. Структура и организация учебно-тренировочных занятий. Типы занятий. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия.

Семинарские занятия

1. Подготовка и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований. Подготовка к игре и ход игры.

2. Методика обследования соревновательной деятельности волейболистов.

Практические занятия

1. Индивидуальные тактические действия. Тактика вторых передач: передача к нападающему, к которому переданной обращен лицом, спиной, сильнейшему нападающему на линии.

2. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку), имитация нападающего удара и передача в прыжке (отскок), имитация передачи в прыжке и нападающего удара.

3. Тактика подачи: подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; вышедшего на замену; выходящего с задней линии к сетке, в 9-й метр площадки.

4. Тактика нападающих ударов. Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока. Выбор способов нападающего удара (в зависимости от ситуации).

5. Групповые взаимодействия при второй передаче через игрока передней линии: игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.

6. Групповые взаимодействия игрока зоны 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 4.

7. Групповые взаимодействия игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 2 с игроком зоны 4.

8. Групповые взаимодействия игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 4 с игроком зоны 2.

9. Групповые взаимодействия при второй передаче со скрестным перемещением игроков: игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4, игрока зоны 4 с игроками зон 2 и 3.

10. Тактика нападающих действий через игрока задней линии (вторая передача); игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 4, 3 и 2 (групповые взаимодействия).

11. Групповые взаимодействия в нападении игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 4, 3 и 2.

12. Групповые взаимодействия в нападении игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 4, 3 и 2.

13. Групповые взаимодействия в нападении игрока, выходящего из зон 1, 6, 5, с игроками зон 2, 3 и 3, 4, выполняющими скрестные перемещения.

14. Командные тактические действия. Система игры через игрока передней линии. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.

15. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 2; вторая передача в зоны 3 и 4. То же, но через зону 4.

16. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 2, вторая передача назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3. То же самое, только нападающий удар выполняет игрок зоны 1.

17. Прием мяча и первая передача в зоны 4 и 2, где игрок выполняет нападающий удар.

18. Прием мяча с направлением в зоны 2, 3; имитация нападающего удара и откидка в зоны 3 и 4 для нападающего удара или в зоны 4 и 2.

19. Система игры через игрока задней линии, выходящего к сетке. Прием мяча с подачи и первая передача игроку зоны 1, выходящему к сетке; вторая передача нападающему зон 4, 2.

20. Прием мяча и первая передача на выходящего игрока (из зон 1, 6, 5), вторая передача для нападающего удара из зон 4, 3, 2.

21. Прием мяча и первая передача на выходящего игрока (из зон 1, 6, 5), вторая передача для нападающего удара со скрестным перемещением игроков (в зонах 2-3, 3-4 и т.д.), с подключением нападающего удара из-за трехметровой линии.

22. Чередование игры в нападении через выходящего игрока и с первой подачи (в доигровке) методом моделирования игровых фраз.

23. Индивидуальные тактические действия в защите. Зонное блокирование 3-4, 3-2, 4-3-2.

24. Индивидуальное блокирование (ловящее) в зонах 4, 3, 2.

25. Определенные места приема мяча на страховке от блока, за блоком.

26. Определение зоны нападающего удара и постановка блока.

27. Групповые тактические действия. Взаимодействие игроков внутри линий и между ними; игроков задней линии зоны 1 с игроками зон 6, 5-6, 6-1, 6-5.

28. Взаимодействие игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4 при блокировании (действия игрока, свободного от блока).

29. Взаимодействия игроков между линиями: игрока зоны 6 с блокирующими 4-3 и 3-2 (при системе защиты углом вперед).

30. Взаимодействие крайних защитников с блокирующими игроками (игрока зоны 5 с игроками зон 4 и 3, игрока зоны 1 с игроками зон 3 и 2).

31. Взаимодействие крайних защитников зон 5 и 1 с игроком, не участвующим в блокировании, а также с блокирующими.

32. Взаимодействия игрока зоны 6 с блокирующими (система защиты углом назад).

33. Командные тактические действия. Прием с подачи. Расположение игроков при приеме подачи.

34. То же самое, что в теме 33, только вторую подачу выполняет игрок зон 1, 6, 5.

35. Система игры углом вперед со специализацией игроков в зонах: зону 3 занимает сильнейший блокирующий, связующий занимает зону 6.

36. Система игры углом назад: сильнейший блокирующий занимает зону 3, связующий – зону 1.

37. Система игры углом вперед: сильнейший блокирующий занимает положение в зонах 4-2.

38. Переход от нападающих действий (индивидуальных, групповых) к защитным, и наоборот.

39. Переход от командных действий в нападении к командным действиям в защите (подача – защита, п/у – защита).

40. Сочетание переключений от защиты к нападению (донировка) и от нападения к защите (методом моделирования игровых фраз).

Зачетные требования

Содержание практических нормативов по технике игры:

1. Передачи сверху в парах на точность в зоне нападения (из зоны 2 в зону 4).

2. Нападающие удары прямой и с переводом из зон 4, 3, 2 (из 3 попыток в каждой зоне необходимо выполнить 2).

3. Верхняя подача на точность (к боковым линиям): из 5 попыток необходимо выполнить 3.

Содержание практических нормативов по физической подготовленности

1. Бег 92 м (с): удовлет. – 27,1; хорошо – 27,0; отлично – 26,8.

2. Прыжок в длину с места (см): удовлет. – 255; хорошо – 260; отлично – 265.

3. Метание набивного мяча (1 кг) сидя (м): удовлет. – 10; хорошо – 12,5; отлично – 14.

Содержание занятий по теоретическому курсу

1. Владеть основными понятиями тактики игры.
2. Уметь составлять положения о соревнованиях.
3. Знать правила игры, судейства соревнований и ведения протокола игры.

III курс

Лекционный курс

1. Организация и управление тренировочным процессом волейболистов. Контроль за уровнем подготовленности в процессе занятий волейболом.

2. Планирование спортивной тренировки. Виды планирования. Документы планирования и методика их составления.

Семинарские занятия

1. Планирование работы по волейболу в секции коллектива физической культуры.

2. Составление комплексов учебно-тренировочных занятий. Анализ проведенного урока и его частей.

Практические занятия

1. Верхняя передача мяча у сетки: различная по высоте и расстоянию, из глубины площадки.

2. Верхняя передача мяча с отвлекающими действиями.

3. Верхняя передача мяча одной рукой в прыжке.

4. Нижняя передача двумя руками для н/у в зоне нападения и из глубины площадки.

5. Верхняя прямая подача на точность в зоны 1, 2. Соревнования на точность попадания в указанные зоны.

6. Планирующая подача в дальнюю и ближнюю часть площадки.

7. Прямой нападающий удар из зон 3, 4 с первой передачи (сверху, снизу).

8. Нападающий удар по блоку за лицевую линию.

9. Нападающий удар из-за трехметровой линии с передачи игрока, выходящего с задней зоны к сетке.

10. Нападающий удар после остановки во время разбега.

11. Имитация п/у и скидка одной рукой на переднюю и заднюю линии.

12. Прием мяча снизу двумя руками после различных перемещений и падений.

13. Прием мяча снизу двумя руками с перекатом на грудь.

14. Прием мяча снизу двумя руками в глубине площадки после п/у.

15. Одиночное блокирование п/у различными способами с разнообразных передач по высоте и расстоянию.

16. Групповое блокирование п/у с высоких, низких и прострельных передач.

17. Прием мяча снизу двумя руками в глубине площадки после п/у, страховка игрока, выполняющего п/у.

18. Сочетание одиночного и группового блокирования в зависимости от игровой ситуации.

19. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями при блокировании в зонах 3-4, 3-2.

20. Взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

21. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры в нападении через игрока передней линии.

22. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры в нападении через игрока задней линии.

Зачетные требования

Содержание практических упражнений по тематике игры

1. Выполнение нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания и после отскока от пола.

2. Комплексное задание: бросив мяч к сетке или ударив его об пол, каждый из выполняющих перемещается вслед за мячом, осуществляет прием снизу над собой и выполняет нападающий удар через сетку. Оцениваются: скорость пере-

мещения, техника передачи снизу и техника нападающего удара.

Содержание тем по теоретическому курсу

1. Планирование работы секции коллектива физической культуры.
2. Контроль за уровнем подготовленности занимающихся волейболом.

IV курс

Лекционный курс

1. Характеристика физической подготовленности волейболистов. Развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости гибкости, координации). Средства и методы развития отдельных качеств.
2. Место и роль психологической подготовки в спортивной тренировке. Выбор средств и методов на отдельных этапах подготовки. Управление предстартовым состоянием волейболистов.
3. Характеристика спортивных соревнований. Особенности соревновательной деятельности волейболистов. Структура соревновательной деятельности и определение результатов соревнований.
4. Внутренние и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке. Характеристика основных средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.
5. Оборудование и инвентарь на занятиях по волейболу. Тренажеры в системе спортивной подготовки волейболистов.

Семинарские занятия

1. Средства и методы развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости волейболистов. Проявление физических качеств во время игры и их характеристика.

2. Средства восстановления и повышения работоспособности при занятии волейболом. Использование тренажеров в спортивной тренировке волейболистов.

Практические занятия

1. Верхняя передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке.

2. Верхняя передача мяча после игры в защите (постановка блока – вторая передача; вторая передача – страховка нападающего игрока).

3. Верхняя передача мяча для нападающего удара после выполнения специальной нагрузки (серия ускорений, прыжков, отжиманий, скольжений, перекатов).

4. Поддача в прыжке в заданную зону (подача на силу, на точность выполнения).

5. Верхняя прямая подача в 9-й метр площадки.

6. Верхняя боковая подача в зоны 1, 5.

7. Нападающий удар в направлении зон 1-6, 6-5.

8. Боковой нападающий удар в направлении зон 6, 1.

9. Нападающий удар с прострельных передач.

10. Нападающий удар с забеганием в зонах 3, 2.

11. Нападающий удар (имитация) и скидка одной рукой на опускающийся блок.

12. Прием мяча снизу от различных подач: силовых, планирующих.

13. Прием снизу мяча, уходящего за лицевую или боковую линии.

14. Прием снизу мяча, отскочившего от блока.

15. Прием снизу мяча от нападающего удара в зонах 1-5.

16. Прием обманных нападающих ударов.
17. Выполнение одиночного или группового блокирования в зависимости от вида второй передачи.
18. Одиночное блокирование нападающего удара с пристрельных и коротких передач.
19. Совершенствование нападающих действий через выходящего игрока зон 1, 6, 5.
20. Совершенствование нападающих действий игроков передней линии зон 3 и 4 со скрестным перемещением.
21. Совершенствование командных взаимодействий в нападении и защите методом моделирования игровых фаз.
22. Совершенствование нападающих действий в игровой ситуации после своей подачи и приема мяча в защитной позиции.
23. Совершенствование командных действий в нападении и защите сопряженным методом.

Зачетные требования

Содержание практических нормативов по тематике игры

1. Комплексное задание: два игрока располагаются на разных сторонах площадки в зонах 6-8 и от сетки и выполняют нападающие удары из-за трехметровой линии с передачей связующего игрока, который все время переходит под сеткой после выполнения вторых передач на противоположную сторону. Оцениваются техника нападающих ударов из глубины площадки и игра в защите.
2. Комплексное задание: игрок после удара мяча в пол в направлении зоны 6 выполняет поочередно ускорение за мячом, подбой над собой в зоне 6, вторую передачу в зону 2, перемещение в эту зону и вторую передачу из зоны 2 в зону 4 для нападающего удара. Оцениваются техника передачи снизу, сверху и скорость перемещения.

Содержание знаний по теоретическому курсу

1. Составление комплексов тренировочных заданий по видам подготовки.
2. Использование средств восстановления при занятиях волейболом.
3. Оборудование и инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу.

БЛОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

1. Беговая разминка. Бег трусцой 800 м с беговыми упражнениями по 30-40 м: семенящий бег, держась высоко на стопах; бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и наклоном корпуса вперед; бег с закрестыванием голени; бег приставными шагами; прыжковый бег; бег спиной вперед; бег с поворотами на 180° , 360° ; скрестный бег; бег по ломаной линии, по «восьмерке».

2. Спринтерская разминка. Упражнения для повышения темпа движения рук и ног на 10-30 м: бег на месте, бег в упоре и в высокой опоре, бег лежа (велосипед), прыжок со сменой ног в воздухе; спурты по 25-30 м отдельно для рук и ног по прямой и виражу. Спринтерские эстафеты 3-4 раза по 25-30 м и подвижные игры для развития скоростных качеств: «астроб и курица», «догонялки», «воробья, вороны», «вызов номеров», салки, салки с мячами и т.д. Стартовые рывки 25-30 м из различных исходных положений: с высокого старта, из приседа, из упора лежа, из положения лежа на спине, на животе, из широкого выпада в шаг. Бег в гору с уклоном 15° с разбега, бег под уклон, бег по песку, воде, опилкам, челночный бег, рывки с резкой сменой направления.

3. Прыжковая разминка. Бег трусцой 1000 м с прыжковыми упражнениями по 30-40 м: «скачком», «шагом» «спягушкой», выталкивание на каждый первый, второй шаг, подскоки на одной и двух ногах вперед, назад, влево и вправо с горизонтальным и вертикальным направлением движения. Прыжки на месте или с продвижением на 1,5-2 м, с подтягиванием двух (одной) ног к груди, прыжки с вытянутыми вперед прямыми ногами, прыжки одной и двумя ногами через 8-10 барьеров высотой 70-100 см, прыжки на месте с поворотами на 90-360°, прыжки из приседа вверх-вперед, прыжки в глубину со скамейки; прыжки, отталкиваясь обеими ногами (ноги вместе), каждый второй прыжок с поджиманием ног назад и с прогибом туловища; тройные прыжки с места; напрыгивание на тумбу высотой 60-100 см; прыжки в приседе на месте, вперед, назад, в стороны.

4. Разминка для увеличения подвижности. Ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, с перекатом с пятки на носок; лежа на животе, закидывание голени с касанием ягодицы; вращение голеностопного сустава с сопротивлением; стоя на коленях, наклоны туловища с вращением; перекаты вперед-назад с груди на бедра с обхватом руками голеностопов ног; из положения стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, падение назад с поворотом и приземлением на руки; приседание с различным положением ступней и коленей (пятки вместе, носки в сторону; ступни сомкнуты; ступни на ширине плеч; колени вместе, ступни скрестно; одна ступня впереди другой и т.д.).

5. Силовая разминка. Бег трусцой 500-800 м с ходьбой, во время которой силовые упражнения выполняются по 10-16 раз: висы-подтягивания на перекладине, широкие выпады вперед с круговыми и попеременными движениями руками; прыжки из низкого седа с поворотами на 90-360°; ходьба в полуприседе; прыжки и ходьба, в стойке на руках; ходьба и бег с партнеров на спине; ходьба на руках в упоре лежа; отжимание в упоре.

6. Разминка с волейбольными мячами. Бег с вращением мяча вокруг туловища; с передачей из рук в руки; с выбрасыванием мяча из-за спины двумя руками вперед и выполнением ускорения за мячом, поймав его; с дальнейшим подбором мяча вперед вверх и выполнением поворота на 360° и ускорением вперед; бег с прокатом мяча под правой к левой ногой поочередно с ускорением за мячом; бег с прокатом мяча вперед и выполнением двух шагов вперед и двух шагов назад и ускорением за катящимся мячом; на расстоянии 7-9 м от сетки переброс мяча через сетку и выполнение ускорения под сеткой за мячом; от лицевой линии бросок мяча одной рукой в сетку и ускорение за мячом.

7. Разминка с набивными мячами. Броски мяча: подбросить мяч вверх и поймать его за спиной; подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать мяч; подбросить мяч вверх, повернуться на 360° и поймать его; подбросить мяч ногами вверх и поймать. Прыжки: через мяч вперед-назад, на месте с мячом, закатаным между коленями; то же, что в предыдущем упражнении, но мяч зажат стопами. Передачи мяча: в паре от груди, от головы, над головой, между ног, лежа на спине, на груди, сидя, в приседе, в прыжке, ногами.

БЛОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

1. Передача мяча двумя руками сверху

Подводящие задания:

- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте; то же самое после перемещения;
- имитация передачи мяча: подбросив набивной мяч над собой, приняв стойку волейболиста, поймать мяч, держа руки на уровне головы;

- выполнение передачи набивного мяча вперед–вверх из положения средней стойки в парах;
- выполнение в парах передачи набивного мяча вперед–вверх после передачи над собой.

Специальные задания:

- выполнение упражнения в парах: один игрок набрасывает мяч по средней траектории на уровне головы, другой из основной стойки выполняет передачу мяча двумя руками сверху;
- выполнение передачи мяча с расстояния 2-3 м от сетки;
- выполнение передач в парах: один игрок с ударом в пол посылает мяч в сторону партнера, другой, выполнив перемещение под мяч, производит передачу мяча двумя руками сверху; передача мяча над собой, передача партнеру, передача мяча поочередно по низкой, средней и высокой траектории;
- выполнение передач в тройках: передачи мяча в зонах 3-4-5, 3-2-1, 6-3-4, 6-3-2;
- выполнение передач мяча в колоннах через сетку: передачи производятся между встречными колоннами, после передачи игрок становится в конец колонны; то же, но после передачи игрок передвигается в противоположную колонну по ходу передачи мяча;
- выполнение передач мяча в группах: игроки построены в колонну по одному в зоне 1 или 5, по одному игроку с мячом располагается у сетки в зонах 2, 3, 4, из колонны игроки поочередно после перемещения вдоль лицевой линии выполняют передачи мяча двумя руками сверху игрокам в зонах 2, 3, 4.

Задания для совершенствования передач:

- выполнение передач в парах: передача мяча над собой, поворот на 180° и передача партнеру назад за голову; то же самое, только передача мяча назад за

голову в прыжке; передача мяча после перемещений вперед-назад, влево-вправо; то же самое, только после перемещения коснуться рукой пола; передачи мяча после имитации нападающего удара у сетки; то же самое, только имитация блокирования; передача мяча после скольжения на груди; передача мяча после ускорения на 5-7 м; игрок зоны 2 выполняет передачу для нападающего удара в зону 4 и переходит в зону 1 для игры в защите от нападающего удара из зоны 4; передача мяча игроками, перемещающимися вдоль боковых линий;

- выполнение передач в тройках: игроки выполняют передачи тремя мячами над собой в зонах 4, 3, 2 после перемещения; игрок зоны 4 выполняет нападающий удар на защитника в зону 1, который направляет мяч в зону 2, игрок зоны 2 выполняет передачу в зону 4 для нападающего удара; из зоны 4 игрок выполняет нападающий удар в зону 5, защитник зоны 5 направляет мяч передачей снизу в зону 2, игрок зоны 2 выполняет передачу в зону 4 для нападающего удара;
- выполнение передач в пятерках: игрок зоны 3 выполняет передачи в зоны 4, 2, игроки этих зон выполняют нападающие удары по диагонали в зоны 5, 1, защитники этих зон направляют мяч передачей снизу на игрока зоны 3; то же самое, только выполняются двумя мячами.

2. Прием мяча двумя руками снизу

Подготовительная работа:

- имитация приема мяча двумя руками снизу;
- прием мяча, подвешенного к шниту, на месте и после перемещения;
- выполнение приема мяча в парах: один партнер набрасывает мяч, другой принимает его двумя руками

снизу и возвращает обратно; то же, только первый партнер ударяет мяч об пол.

Специальные задания:

- индивидуальные задания: прием мяча двумя руками снизу, около стенки; прием мяча над собой на месте и в движении; игрок ударяет мячом в пол, после отскока перемещается под мяч и выполняет прием мяча двумя руками снизу; прием мяча снизу над собой в кругу диаметром 2 м;
- прием мяча в парах: прием мяча двумя руками снизу, меняя высоту, расстояние и направление полета мяча; то же после перемещения направо-влево.

Задания для совершенствования приема мяча снизу:

- индивидуальные задания: прием мяча двумя руками снизу над собой, выполняя в фазе полета мяча общеразвивающие упражнения; прием мяча снизу двумя руками, передвигаясь вдоль площадки от одной боковой линии к другой; бросок мяча из-за спины с последующим выполнением приема снизу в стенку; то же, только бросок мяча ногами из-за спины; прием над собой с последующим направлением мяча по восходящей траектории за голову, поворот на 180°, бег и повторение;
- выполнение упражнений в парах: прием мяча снизу двумя руками после скольжения на груди; прием мяча двумя руками снизу после отскока от стенки в результате нападающего удара; прием двумя руками снизу от нападающего удара через сетку; прием мяча над собой от нападающего удара и выполнение нападающего удара в прыжке.

3. Прием подачи

Специальные задания:

- выполнение приема подачи в парах: прием подачи от партнера, находящегося на расстоянии 3-6 м; то же

через сетку; прием подачи в условиях закрытой сетки; прием подачи с поворотом на 180° из положения спиной к сетке; прием подач, направленных в разные зоны площадки;

- выполнение приема подачи в тройках: прием подачи в зоне 6 с последующим направлением мяча в зону 3, из зоны 3 выполняется нападающий удар в зону 6.

4. Прием мяча снизу с падением и перекатом на грудь.

Подводящие задания:

- выполнение заданий в парах: имитация приема снизу с падением и перекатом на грудь (партнер поддерживает выполняющего за голеностопы); то же, только ноги выполняющего лежат на скамейке; имитация приема снизу с падением и перекатом на грудь и одновременным броском теннисного мяча.

Специальные задания:

- выполнение заданий в парах: прием с падением и перекатом на грудь мяча, наброшенного по средней траектории; то же, только после перемещения вправо, влево, вперед; прием мячей с падением и перекатом на грудь от нападающих и обманных ударов; прием мяча от нападающего удара, скольжение на груди и выполнение нападающего удара;
- выполнение заданий в группах: прием мяча с падением и перекатом на грудь в зонах 1, 6, 5 поочередно от обманных ударов из зоны 3; то же, только в зонах 4 и 3.

5. Подачи

Подводящие задания.

Индивидуальные задания: подброс мяча на высоту 50-70 см; то же с замахом; подброс мяча, замах и удар по мячу; то же у стенки или сетки; удар по мячу, установленному в держателе.

Специальные задания:

Индивидуальные задания: выполнение подачи на расстоянии 5-6 м от сетки; то же из-за лицевой линии; подачи в зоны 1, 5, 2, 4 на точность; подачи на точность после серии прыжков или ускорений; подача на точность в заданную мишень.

6. Нанедающий удар

Нанедающий удар является сложным техническим действием, поэтому обучение ему необходимо проводить расчлененным методом. Выделяют следующие основные опорные точки, от которых зависит правильное выполнение технического действия: разбег, прыжок, замах на удар и сам удар по мячу, приземление.

Подводящие задания для разбега и прыжка.

Индивидуальные задания: одновременный вынос прямой толчковой ноги вперед-вниз и максимальное отведение рук назад-в стороны с подседанием на сиди стоящей ноги; то же, но с постановкой ноги на пол на пятку (это исходное положение перед прыжком); опережающее движение рук сиди снизу – вперед вверх, сгибание вперед стоящей ноги (вес тела переносится на нее) и постановкой другой ноги с пятки на носок, затем выполнение прыжка; шаг маховой, шаг толчковой с отведением на последнем шаге рук; шаг толчковой, шаг маховой, стопорящий шаг (скачок) и прыжок (скорость при разбеге различна: зависит от второй передачи и нарастает постепенно, на последнем шаге она становится максимальной).

Подводящие задания для работы туловища и рук в безопорном положении.

Индивидуальные задания: лежа на груди, руки вверх, прогнуться, оторвать от пола руки и колени; прыжок с места с замахом на нанадающий удар поочередно правой и левой рукой; то же, только с трех шагов разбега.

Подводящие задания для удара по мячу.

Индивидуальные задания: удар по мячу с места после подброса над собой (бьющая рука прямая вверх вперед, вторая рука – на уровне плеча в стороне); то же, в прыжке подброс мяча вперед-вверх, три шага разбега и нападающий удар; нападающий удар у стенки с направлением в пол и отскоком от стенки; удар по мячу, отскочившему от пола, с места, а затем с прыжком; нападающий удар с собственного подбрасывания через сетку; то же, только по мячу, отскочившему от пола.

Специальные задания для совершенствования нападающего удара:

- индивидуальные задания: нападающие удары с разнонаправленных передач (высоких, средних, коротких); ускорение, прием снизу над собой и нападающий удар через сетку; то же, только против одиночного блока;
- выполнение заданий в парах: нападающий удар из-за 3-метровой линии с передачи связующего игрока, который все время перелазит под сеткой после выполнения вторых передач на противоположную сторону; подбой мяча над собой и нападающий удар в прыжке; то же через сетку; подбой мяча над собой после приема нападающего удара, скольжение на груди и нападающий удар через сетку; нападающий удар после выполнения верхней прямой подачи и ускорение от места подачи до линии нападения; нападающий удар после игры в защите.

7. Блокирование

Подводящие задания:

- индивидуальные задания: многократные прыжки вверх с касанием двумя руками стенки; перемещение вдоль сетки приставными шагами вправо-влево на расстоянии 45-50 см от сетки; то же, только с остановками и принятием исходного положения для

блокирования; имитация блокирования у сетки после перемещения;

- выполнение заданий в парах: имитация блока с касанием рук над сеткой; то же, только после приземления присесть, коснуться руками пола и выпрыгнуть снова; имитация блока с касанием кистей рук над сеткой, после приземления ускорение вдоль сетки из зоны 2 в зону 4; имитация нападающего удара и постановка блока, закрывая руками воображаемое направление полета мяча; то же, только с броском гандбольного мяча; имитация блока с касанием рук над сеткой, после приземления прием мяча снизу от нападающего удара; имитация блока, после приземления прием снизу мяча, отскочившего от сетки; то же, только после приземления выполнять скольжение на груди или кувырок через голову.

Специальные задания.

Индивидуальные задания: выполнение блокирования в зонах 4, 3, 2 нападающих ударов с разнообразных передач – высоких, средних, низких; выполнение блокирования после нападающего удара или второй передачи; выполнение блокирования нападающих ударов с коротких или прострельных передач; то же, только блокирование нападающих ударов из зон 4 и 2.

ПОУРОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Основная стойка волейболиста, перемещение по площадке.
2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.
3. Развитие силы

Время – 90 мин, инвентарь: волейбольные, набивные мячи.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	<p>Вводная часть:</p> <p>1. Построение, рапорт дежурного, объявление задач урока.</p> <p>2. Разминка: бег общинный, сгиб вперед, приставными шагами правым, левым беком, скользя; ускорения лицом вперед, ступкой, сгруппированный бег.</p> <p>3. ОРУ с набивными мячами:</p> <p>а) передачи двумя руками из-за головы;</p> <p>б) одной рукой, правой, левой;</p> <p>в) броски мяча между ног;</p> <p>г) броски мяча, стоя спиной друг к другу – двумя руками;</p> <p>д) передачи мяча головой в паре;</p>	<p>15 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>Стойка волейболиста:</p> <p>1) высокая; 2) средняя; 3) низкая, основные способы перемещения. Приемлемости второй передачи в структуре игры. В беге по кругу по одному свистку игроки принимают высокую стойку, по двум свисткам – среднюю и трем – низкую. Руки перед собой согнуты в локтях при перемещении приставными шагами, вверх не прыгают. Обратить внимание на работу ног, рук и заканчивают кисти.</p>

№ п/п	Содержание	Длительность	Организовывающе-методические указания
2	Основная часть: а) имитация верховой передачи мяча;	70 мин 5 мин	Руки перед собой на уровне головы, пальцы ровные, кисти образуют чашу, движение начинается с ног, потом руки и заканчивают кисти. Все движение слитно, руки выпрямляются до конца.
	б) передача в парах: один накладывает в/мяч, другой выполняет верховую передачу мяча (чирок 20 передач смена);	5 мин	
	в) исходное положение высокая стойка, руки на уровне головы с мячом, имитация в парах;	4 мин	Движение с ног, руки, кисти заканчивают движение.
	г) передача в парах: передача над собой, передача партнеру;	5 мин	
	д) передача над собой (2-3 м) касание руками пола, прыжок и передача партнеру встать;	5 мин	Следить за работой ног и рук.
	ж) передача в парах;	6 мин	
3	з) двусторонняя игра без чел.	40 мин	Особое внимание обратить на правильный выход к мячу. Кто не участвует в игре, выполняет прыжки через скамейку и отжимание.
	Заключительная часть: подведение итогов занятия, задание на дом.		Дома упражнения для развития силы рук.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение верхней передаче мяча за голову.
2. Совершенствование верхней передачи после перемещения.
3. Развитие скоростных качеств.

Время: 90 мин.

Часть урока	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть. 25 мин	1. Построение, рапорт, проверка присутствующих, объяснение задач тренировочного занятия	5 мин	Соблюдение информации о технике выполнения верхней передачи мяча за голову и ее применение в структуре соревновательной деятельности волейболистов.
	2. Ходьба, бег вокруг волейбольной площадки с поворотами на 180° и 360°. Ускорение по свистку преподавателя	5 мин	По свистку (сигналу) выполняют ускорение с касанием вперед бегущего партнера
	3. «Сидим с мячом»	5 мин	Партнеры передают мяч в паре, стараюсь «ослать» касанием мяча убавляющих игроков.
	4. ОРУ с мячами (в паре)	7 мин	

Часть урока	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	5. Первая передача мяча после 3-перемещения.	2 мин	В тройках выполняем передачу партнеру, по ходу мяча перемещаясь
	6. То же, что и в упр. 5, только передачи спину	2 мин	В тройках выполняем передачу партнеру, по ходу мяча перемещаясь
2. Основная часть 60 мин.	1. Обучение верной передаче мяча за голову	7 мин	В тройках средний игрок выполняет передачу за голову: а) без поворота; б) с поворотом после каждой передачи в сторону передающего игрока
	2. Передача мяча за голову в паре, после передачи над собой и поворота на 180°	3 мин	Движение начинается с ног и заканчивается руками, руки движутся вперед-назад, прогибаются в поясничном суставе
	3. Игра в тройках: один игрок выполняет передачу за голову, другой выполняет в/у, третий игрок в защите	5 мин	Упражнение выполняется
	4. В/у с переводом	5 мин	Перевод из зоны 2 по зоне 3.

Часть урока	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	3. Двухсторонняя игра с заданиями: а) играть в три касания; б) применять передачу воровую за голову	40 мин	Судейство игры
3. Заключительная часть	Упражнения на усвоение лыжня, подведение итогов занятия, задание на дом	5 мин	Правила соревнований по волейболу

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение нижней передаче мяча двумя руками.
2. Совершенствование верхней передачи.
3. Развитие специальной выносливости

Время – 90 мин, инвентарь: волейбольные мячи.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	25 мин	
	1. Построение, рапорт, объяснение задач урока	3 мин	Применение тематического действия в структуре игры. Основные опорные точки выполнения передачи снизу
	2. Бег: «обычный», спиной вперед, приставными шагами, правым, левым боком – ускорение, многоскок	5 мин	Ускорение 3х10м, 5-й, 10-й многоскок
	3. Подвижная игра «Салки с передачами»	5 мин	Два водящих с передачами в/мяча стараются «салить» третьего в пределах волейбольной площадки
	4. Верхняя передача в паре в движении вперед-назад	3 мин	
	5. Верхняя передача в паре в прыжке	2 мин	Руки выпрямляются до конца, кисти заканчивают движение
	6. Верхняя передача мяча с продвижением вдоль боковой линии	5 мин	Игроки (3 чел.) в шеренгу выполняют верхнюю передачу, игроки без мячей, продвигаясь вдоль боковой линии, выполняют у каждого передачу сверху

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	7. Вертикальная передача над собой, поворот на 180° и передача мяча партнеру за голову	2 мин	
2	Основная часть	60 мин	
	1. Имитация нижней передачи мяча	2 мин	О.О.Т. руки прямые, плечи расслаблены, спина прямая, движение начинается с ног, руки показывают направление
	2. В паре: один партнер набрасывает мяч, другой выполняет передачу снизу	3 мин	Мяч приближается на маховые
	3. Передача снизу у стены	3 мин	
	4. Передача в паре: мяч направляется на партнера по прямой	3 мин	
	5. Передача снизу с касанием пола рукой и перемещение вперед и влево	10 мин	Перемещение в сторону 2-3 м, наклон и касание пола рукой, в правую и левую сторону
	6. Двухсторонняя игра бокс	35 мин	Задача: касание подачи, прием снизу, розыгрыш на три касания
3	Заключительная часть	5 мин	
	Подведение итогов занятия, задание на дом		Упражнения на развитие силы ног

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение нижней прямой подаче.
2. Совершенствование приема мяча с подачи.
3. Развитие скоростно-силовых качеств

Время – 90 мин, инвентарь: волейбольные мячи, булавки.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	20 мин	
	1. Построение, рапорт, объяснение задач урока		
	2. Разминка: бег обычный, ситней вперед приставными шагами, правым боком, с поворотом на 360°	5 мин	
	3. Подвижная игра «Защита города»	5 мин	Передвижение широким шагом в низкой стойке. Мяч стараемся «отбить» или «поймать» руками
	4. ОРУ с набивными мячами:	10 мин	
	а) броски в паре;	2 мин	Обратить внимание на работу кисти
	б) передачи правой, левой рукой;	2 мин	
	в) передачи н/м в парах двумя руками;	2 мин	
	г) передачи н/м ногам в прыжке;	2 мин	Мяч давят между головами
	д) передача мяча двумя руками из-за спины	2 мин	Мяч выкидывается кистями
2	Основная часть	65 мин	
	1. Передачи сверху двумя руками в движении	5 мин	Передвижение шагом, ситней вперед с передачами

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	2. То же самое, только снизу двумя руками, с касанием пола	5 мин	Передвижение право-влево
	3. Передача снизу над собой и нападающий удар	5 мин	Движение с ног, над собой, над собой, нападающий удар
	4. Обучение подаче мяча:	15 мин	Мяч подбрасывается левой рукой, правая отводится для замаха После удара левым мяч Удар наносится твердой стороной ладони, по середине мяча Расстояние 7-8 м. Один подает, другой выполняет прием снизу Принимающий расположен в зоне 6
	а) подброс мяча левой рукой перед собой на высоту 50-70 см;	2 мин	
	б) подброс мяча и удар по мячу;	3 мин	
	в) подача в парях на расстояние 9 м;	2 мин	
	г) подача в парях с приземом мяча снизу;	3 мин	
	д) то же самое, через сетку	5 мин	
	5. Учебная игра боё	35 мин	Задание на игру: игра в три касания, прием подача, прием снизу, нападающий удар.
3	Заключительная часть	5 мин	
	Подведение итогов занятия, задание на дом		Упражнения для совершенствования прыгучести

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Изучение прямого нападающего удара по ходу разбег.
2. Совершенствование верхних и нижних передач.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Время – 90 мин.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть 1. Построение, рапорт. Ознакомление с темой занятия	2-3 мин	
2	Разминка		
	1. Ходьба на носках, пятках, наружном и внутреннем сводах стопы	2-3 мин	Интенсивность постепенно увеличивается
	2. Бег прерывистый, степной вперед, с ускорением по диагонали, прыжками толчком попеременно правой и левой ногой (многоскоки)	3 мин	Прыжки выполняются за счет работы голеностопного сустава
	3. ОРУ с применением игры «Вороны и ворона»	5 мин	Упражнения на основные группы мышц, которые задействованы при и/у
3	Основная часть		
	4. Упражнения в паре с мячом: а) передачи сверху на месте, после перемещения; б) передачи снизу	5 мин	Передачи сверху с касанием пола, правой, левой рукой, переключение от одного действия к другому

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	5. Обучение нападающему удару по коду разбегу: а) прыжки с имитацией и/у; б) прыжки с имитацией и/у через сетку;	30 мин 5 м 4-5 м	В упражнении 5а с места выполняется последний шаг разбега широкий шаг с постановкой на пятку. Обратить особое внимание на постановку ноги при стоящей ноге на пятку с отведением рук назад для последующего маха и фазе толчка согнутой ноги, а шаг с малым руками в момент толчка и прыжка. Выполнять из построения в шеренгу
	в) имитация через сетку и/у с выбрасыванием гандбольных мячей;	4 мин	Лежа на груди попеременно поднимаем правую и левую руку, отводя плечо и имитируя и/у.
	г) и/у с собственного подбрасывания с ударом в гол;	5 мин	Обратить внимание на правильное выполнение трех шагов и стоящего шага
	д) выполнение и/у из четвертой зоны после второй передачи из зоны 3;	5 мин	Передача мяча средняя по высоте; начинать разбег после касания мяча рук переднегого
	е) что и в упражнении 5 д, но из зоны 2	6 мин	Играть с применением верхней прямой подачи, трех касаний и прямого и/у
4	Заключительная часть		
	Легкая пробежка. Упражнения на растяжение, на успокоение дыхания. Обратить внимание еще раз на основные ошибки при и/ударе	4-5 мин	Отведение рук при постановке стопорного шага, отведение плеча при ударе, накрытие мяча

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Изучение верхней прямой подачи.
2. Совершенствование приема подачи.
3. Развитие скоростных качеств.

Время – 90 мин.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть	25 мин	
	Построение, рыворы. Объявление задач урока	2 мин	
	1. Бег: обычный, с поворотами на 180° и 360°. Перемещения 9×3-6×3-9 м Прыжки из глубокого приседа	3 мин	Тест проводится в виде эстафеты (3 раза) 3 серии по 19 (3х10)
	2. Прыжки через мяч на двух ногах вперед, назад, направо и влево и на одной то же самое		по 20 раз
	3. ОРУ с набивными мячами в парах	5 мин	Броски в парах, правой, левой, двумя руками (стоя, лежа, в приседе, после перемещения)
2.	Основная часть	60 мин	
	1. Передача в парах сверху, снизу, п/у, игра в защите	5 мин	Обратить внимание на качество обработки мяча
	2. Выполнение верхней прямой подачи на большом расстоянии на точность в парах (один подает, другой принимает мяч снизу)	3 мин	Основные опорные точки при подаче, постановка стоп, подбор мяча, отведение бьющей руки, стоекращее движение

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	3. Поддача мяча через сетку в правую и левую половину площадки	5 мин	По 10 подач в правую и левую сторону
	4. Поддача в паре; в игрока, который произвольно передвигается по площадке	3 мин	Игрок перемещается в зонах 1-6-5
	5. Нападающий удар из зон 4-2 в зоны 3-1 против одиночного блока	5 мин	После выполнения второй передачи переходят для выполнения к/у, блока
	6. Учебная игра с заданиями (выполнением верхнего подачу в зоны 1-5)		
3	Заключительная часть		
	Подведение итогов занятия, задания на дом	5 мин	Развитие гибкости в плечевом суставе (упр. с гимнастическими палками)

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение нападающему удару с переводом из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5.

2. Развитие прыгучести.

Время – 90 мин.

Инвентарь: в/б, гандбольные мячи.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Вводная часть.	15 мин	
	1. Построения, рапорт, объяснение задач урока	3 мин	
	2. Спортивная ходьба, бег обычный, приставными шагами, правым, левым боком, ускорения по диагонали стеной вперед	5 мин	При беге стеной вперед пятки обгоняют плечи, смотрим через левое или правое плечо
	Подвижная игра «Салки»	8 мин	Двое игроков передают мяч и стараются ослепить третьего в пределах волейбольной площадки
2	Основная часть	70 мин	
			Основная часть проходит с применением сопряженного метода тренировки: а) выполняют передачи сверху 4 ускорения по 9 м; б) передачи снизу – 2 мин – 10 отжиманий; в) игра в защите 20 прыжков с подгибанием коленей; г) м/у и игра в защите 4 ускорения по 9 м
	1. Передача в парях: сверху, снизу, м/удар	12 мин	

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	2. Обучение п/у с переводом из зоны 4 в зону 1: а) имитация п/удара;	20 мин 2 мин	Разбег от линии нападения, напада. удар с переводом – обратить внимание на поворот туловища, постановку последнего шага и отведения рук. Упражнение выполняют в паре: из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 3 Вторая передача средняя по высоте, фланс к сетке, разбег по боковой линии
	б) п/у с плавательным мячом (имитация);	3 мин	
	в) выполнение нападающего удара с переводом с передачи мяча из зоны 3 (п/у из зоны 4);	7 мин	
	г) то же самое, только из зоны 2 в зону 3	8 мин	
	3. Двухсторонняя игра флб	28 мин	Задание: верхняя прямая подача, три касания, п/у с переводом
3		5 мин	
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия, задание на дом		Развитие скоростно-силовых качеств «ударным методом»

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение нападающему удару из-за трехметровой линии.
2. Совершенствование н/у со средних передач.
3. Развитие силы плечевого пояса.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	15 мин	
	1. Построение, рапорт дежурного, объяснение задач урока		Нападающий удар из-за трехметровой линии в структуре игры, технико-тактические характеристики выполнения двигательного действия разбег, стопорящий шаг, наложение руки на мяч, работа туловища
	2. Разминка: а) подвижная игра «Салки»;	5 мин	1) Ходьба на руках, пальцы вперед 2) Присяды на руках на месте и в движении. Руки расслаблены, на четыре счета вперед, на четыре в обратную сторону
	б) ОРУ – упражнения «телескоп»;	2 мин	
	в) круговые вращения руками вперед и назад с максимальной скоростью;	3 мин	
	г) упражнение для мышц брюшного пресса: «скалывание» – касание руками носков голенисто-пов;		
	д) прыжки в движении перекадом с пятки на носок и круговые вращения рук;	2 мин	10-15 раз в быстром темпе

№ ш/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>в) прыжки под баскетбольным щитом (в движении и с места);</p> <p>з) прыжки и приседания с быстрым выпрыгиванием ног со пяткой (вес небольшой);</p> <p>е) из упора лежа на полу, сгибание и разгибание рук</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>20-25 прыжков с двух ног</p> <p>15-20 приседаний, вес 20-30 кг</p> <p>10-15 раз в быстром темпе</p>
2	Основная часть	70 мин	
	1. Передача в парах с переключением		Переключением: передача блока, н/у, передача
	2. Передача снизу двумя руками	3 мин	После выполнения движения в сторону и касания пола (правую и левую сторону)
	3. Игра в теннис, один выполняет н/у, другой – прыжки мяча снизу	3 мин	Н/У на точность (вправо, влево)
	4. Прыжки снизу над собой и н/у в парах	3 мин	Подбей мяч снизу над собой и нападающий удар без прыжка
	5. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и прыжки снизу и н/у		Броски мяча к сетке (или с ударом об пол), каждый из занимающихся переключается вперед за мячом, осуществляет прыжки снизу над собой и выполняет н/у через сетку
	6. Нападающий удар с высокой передачей из зоны 4	10 мин	Нападающий удар по ходу разбега в зону 3; н/удар с переводом в зону 1

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	7. Нападающий удар с высокой передачей из зоны 2	5 мин	В зону 1 по ходу разбег с переводом в зону 2
	8. Н/удар из-за трехметровой линии из зоны 1 в зону 2	5 мин	Имитация н/у из-за 3-метровой линии (бросок гандбольного мяча), рука движется в 9-й метр площадки
	9. То же самое с передачей пасуноклет	5 мин	Удар из зоны 1 по зоне 1, направление удара по диагонали
	10. Н/у из-за 3-метровой линии из зоны 1 в зону 3	5 мин	Перевод с подальшим толканием
	11. Двухсторонняя игра 6х6	40 мин	Задача: прикосновение ко время игры н/у из-за трехметровой линии, первая прямая подача, прямая свиту
	Заключительная часть		
	Задание на дом: подведение итогов занятия	3 мин	Совершенствование прыжковой выносливости

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение одиночному блокированию.
2. Совершенствование прямого нападающего удара.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Время – 90 мин.

№ п/п	Содержание	Демонстрация	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть Построение, Равноритм	20 мин	
	1. Объяснение задач урока. Показ выполнения одиночного блокирования	3 мин	
	2. Ходьба, бег вокруг волейбольной площадки с вращением мяча вокруг туловища	2 мин	В правую, левую сторону
	3. Упражнения на координацию и скорость, перемещения: бросок мяча через сетку и ускорение под сеткой, поймать мяч	2 мин	Не дать мячу упасть на пол. Расстояние от сетки 3-6 м
	4. Бег по кругу, бросок мяча вперед и поворот 180°	3,5 мин	Повороты направо и влево чередуем через каждый раз
	5. Упражнения с мячом: совершенствование стартовой скорости и приема мяча снизу от сетки	2 мин	Игрок с мячом на расстоянии 3-6 м от сетки, бросок мяча в нижний край сетки, делаем ускорение к ней для приема мяча снизу
	6. Ускорение направо, влево за прыгающим мячом	3 мин	Игрок прокатывает мяч меж ног и делает за ним ускорение

№ ш/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	7. То же самое, что и в упр. 6, только ускорение вперед	3 мин	Два шага вперед, два назад и ускорение за катящийся мяч
	8. Передачи в паре, сверху, снизу, нападающий удар	5 мин	
2	Основная часть	65 мин	
	1. Имитация блокирования на месте у стены, у сетки	4 мин	Руки прямые, кисти давят на сетку
	2. Имитация блокирования после перемещения вдоль сетки	2 мин	Руки переносить через сетку
	3. Имитация блока в паре вдоль сетки после перемещения	2 мин	Кисти рук касаются над сеткой кистей партнера и давят друг на друга
	4. Нападающий удар по ходу разбега и одиночное блокирование (в зонах 4 и 2)	17 мин	После выполнения и/удара переходят на блок
	5. Двухсторонняя игра	45 мин	Прикоснов в игре три касания, и/у, блокирование одиночное
	Заключительная часть	5 мин	
3	Упражнения на расслабление, на гибкость, усвоение дыхания. Подведение итогов занятия.		Длительность 10-15 раз

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Совершенствование одиночного блокирования.
2. Совершенствование п/у по ходу разбега, с переводом из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5.
3. Развитие специальной выносливости.

Инвентарь: волейбольные мячи – 15 шт., гандбольные мячи.

№ п/п	Содержание	Демонстрация	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	20 мин	
	1. Построение, рапорт, объяснение задач урока	2 мин	Основные опорные точки техники выполнения одиночного блокирования. Фазовая структура двигательного действия
	2. Бег обычный, «форточка», ускорение 7х6, имитация п/у с трех шагов разбега, ускорение – тест «качочки» ОРУ с набивными мячами	8 мин 5 мин	Броски поочередно правой, левой рукой, двумя руками из-за головы, передача ногами мяча зажатого голеностопами
	3. Имитация блока в парях	2 мин	Имитация в парях с передвиганием приставными ногами в зонах 4-3-2 и ускорение по диагонали
	4. В парях, один набрасывает мяч, другой выполняет блок	2 мин	Обратить внимание на вынос рук над сеткой и встречу мяча
	5. То же самое, что и в задании 4 только партнер ударит мяч об пол	2 мин	Передвижение блокирующего и блокирования отскокнвшего мяча от пола

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	6. В парях один партнер выполняет н/у с броском гандбольного мяча после прыгивания со скамьи-ки, другой выполняет блок	3 мин	Обработывается последний шаг (скачок), отведение рук назад и н/у
	7. Имитация грунтового блокирования в парях	3 мин	В парях по два человека с одной и другой стороны, имитация блока и после притягивания, крайний игрок переходит вперед партнера и ставит имитацию блока
	8. Имитация блока в парях и ускорение 9 м x 4	2 мин	Имитация блокирования 5 раз и ускорение от средней линии до линии 9 м x 4 (3 серия)
2.	Основная часть	65 мин	
	1. Передача в парях с продвижением вперед, назад, в прыжке, передача над собой и передача на голову	5 мин	После выполнения серии упражнений на ускорение 9x5
	2. В парях н/у и игра в защите	5 мин	После выполнения серии упражнений прыжки на месте с подтягиванием коленей
	3. Нападающий удар из зоны 4 в зоны 1-3 против одиночного блока	10 мин	Верхняя передача средняя после н/у, игрок переходит на выполнение блокирования
	4. Н/удар из зоны 2 против одиночного блока	10 мин	Особое внимание блокирующему необходимо обратить на направление работы и туловище нападающего игрока и плечевой сустав, а также на лицо игрока
	5. Двусторонняя игра 6х6 чел.	45 мин	Задачи: верхняя прямая подача, н/удар с переводом и прямое одиночное блокирование

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение групповому блокированию.
2. Совершенствование прямого нападающего удара.
3. Развитие силовых способностей.

Время – 90 мин.

№ п/п	Содержание	Допировка	Организационно-методические указания
1	Вводная часть		
	Построение. Равнор. Объяснение задач урока	23 мин 2-3 мин	
	1. Ходьба обычная, спортивная ходьба. Бег с изменением темпа. Растягивание кистей рук и плечевого пояса	5 мин	Согласованная работа рук и ног при ходьбе
	2. Продвижение вперед прыжком, толчком поочередно правой и левой ногой	2 мин	Подскокный шаг выполняем, ставя опорную ногу с пятки
	3. Прыжки с доставлени-ем баскетбольной корзины одной, двумя ру-ками, толчком с двух ног	2 мин	Поочередно имитация в/у и блока
	4. Имитация блокиро-вания у сетки в парах с продвижением		Обратить внимание на правильный вынос рук над сеткой, горение на сторону партнера
	5. То же, что в упр. 4, но групповое блокиро-вание		
	6. Блокирование «усту-пом»		
	7. ОРУ с набивными мячами в парах.	10 мин	Основная нагрузка па-дет на плечевой сустав, кисти, поясницу, мыщ-цы спины

№ ш/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
2	Основная часть	60 мин	
	1. Передачи мяча в паре, сверху, снизу с вударом	5 мин	Обратить внимание на согласованную работу ног, рук
	2. Нападающие удары из зон 4 и 2 по зонам 5 и 1 против одиночного блока	5 мин	Блокирование нападающих против правого н/у
	3. То же, что и в упр. 2, только против группового блока	5 мин	Блокирующие игроки особое внимание обращают на передвижение из зон 4 и 3; 3-2 и место отталкивания
	Учебная игра	45 мин	В игре применять групповое блокирование
3	Заключительная часть	5 мин	
	Подведение итогов занятия. Задание на дом		Развитие специальной прыгучести

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Изучение нападающего удара с прострельных передач.

2. Совершенствование подачи и приема снизу от подачи.

3. Развитие специальной выносливости.

Время – 90 мин.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	Подготовительная часть	25 мин	
	1. Организаторы	1-2 мин	Объяснение задач урока, техника выполнения н/у примененные в игре
	2. Бег обычный, с ускорением по сигналу приставными шагами, правым левым боком, челночный бег от одной боковой до другой	3-5 мин	Ускорение сериями (3х5)
	3. Имитация одиночного броска с продвижением вдоль сетки	5 мин	Серии 2х3
	4. Имитация броска в зону 4 и ускорение в зону 2 и имитация броска		Обратить внимание на стопорящий шаг, вынос рук над сеткой, работу ногей
	5. То же, что и в упр. 4, только после броска в зону 2 ускорение в зону 1-5		
	6. Игра в парах, применяя передачи сверху, снизу, н/у игра в связке	10-13 мин	Через каждые 3 минуты работы с мячом в парах, ускорения (челночный бег 9Х4 – 3 серии)

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
2	Основная часть.	60 мин	
	1. Наступающий удар из зон 4-2 в зоны 1-2 с переводом	5 мин	
	2. Н/у со средней передачи из зон 4-2		
	3. Обучение н/у с прострельной передачи из зоны 4	10 мин	Техника работы, постановка стопорящего ноги – отведение рук; наложение кисти на меч, финальное движение
	4. Учебная игра с заданием: применяя н/у с укороченных и прострельных передач	45 мин	
3	Заключительная часть.	5 мин	
	Упражнения на устойчивое дыхание, подведение итогов занятия, задание на дом		Обратить внимание на силу кистей

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение нападающему удару по блоку.
2. Совершенствование группового блокирования подачи.
3. Развитие специальной выносливости.

Время – 90 мин.

Инвентарь: волейбольные мячи – 15 шт., набивные мячи.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	15 мин	
	1. Объяснение задач урока, объяснение техники выполнения	5 мин	Применение тактического приема (и/удара по блоку) в структуре игры; техника выполнения в зависимости от игровой ситуации
	2. Бег обычный, прыжки под кольцами (имитация нападающего удара), ускорение 9-3-6-3-9 м	5 мин	
	3. ОРУ с волейбольными мячами	5 мин	ОРУ в движении по кругу
2	Основная часть	70 мин	
	1. Передачи в парях: а) сверху, б) снизу, в) с нападающим ударом	10 мин	Нападающий удар, подбой над собой и н/у (работа ног – прыжковые, плечи)
	2. Нападающий удар против одиночного блока:	15 мин	И-удар по блоку за боковую линию
	а) совершенствование и/удара из зоны 4 после ускорения; б) совершенствование верхней прямой подачи в зону 1 и прямой снизу;	10 мин	Совершенствование тактико-тактических действий после нагрузки (перемещения)

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	в) совершенствование второй передачи для н/у из зоны 2 в зону 4 и одиночного блокирования		
	3. Совершенствование переключения от защиты к нападению и, наоборот	5 мин	Нападающий на одной стороне площадки в зоне 4 выполняет передачу сверху связующему игроку в зону 3. Связующий игрок производит н/у без прыжка в зону 4 на нападающего. Нападающий принимает мяч снизу и со второй передачи связующего выполняет удар из зон 4 и 5 противоположной площадки.
	4. Двухсторонняя игра бейс	30 мин	Задание на игру: 1) веревка прямая подача; 2) н/у с переводом и по бейсу
	Заключительная часть		
	Подведение итогов занятия, задание на дом	5 мин	Развитие прыгучести

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение боковой планирующей подаче.
 2. Совершенствование нападающих ударов с высоких и средних передач.
 3. Развитие прыжковой выносливости.
- Время – 90 мин.
- Инвентарь – волейбольные мячи – 20 шт.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	15 мин	
	1. Объяснение темы занятия, raport дежурного, объяснение техники выполнения технического действия	3 мин	Объяснение техники выполнения боковой подачи, основные опорные точки (подбородок мяча, запясть, удар по мячу, ступорная дрифт)
	2. Разминка, бег, общеразвивающий, статический и динамический, прыжки с двух ног подскоком с касанием колен	5 мин	
	3. Совершенствование скорости переключения, прыжки снизу и передачи сверху.	3 мин	Последовательно после удара мяча в пол в направлении зоны 6 выполняем ускорение за мячом и делаем последовательный подбор над собой в зоне 6, вторую передачу в зону 2; перемещение в эту зону и вторую передачу из зоны 2 в зону 4 для удара

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	4. Совершенствование н-удара из зоны 4 в зону 1, со второй передачи из зоны 2	4 мин	
2	Основная часть	70 мин	
	1. Совершенствование подачи – прием подачи – приема мяча после нападающего удара	10 мин	В тройках через сетку – один выполняет верную прямую подачу, другой выполняет прием сынту, третий – н-удар на принимающего
	2. То же самое, что и в упр. 1, только выполнен н-удар из-за трехметровой линии	10 мин	Игра в тройках, подача – прием сынту – нападающий удар из-за трехметровой линии
	3. Обучение верной боковой подачи:	15 мин	
	а) подбор мяча н.п. основная стойка, к сетке располагаемся боком;	3 мин.	Мяч подбрасываем на высоту 50-70 см, левой рукой
	б) подбор мяча и замах на удар;	3 мин	Подбор и имитация замаха
	в) подбор мяча – замах на удар-удар	3 мин	Имитация подачи в целом (подбор – удар по мячу и поймать мяч)
	г) верная боковая подача в целом	6 мин	В парях через сетку – сначала расстояние до сетки 5-6 м, постепенно увеличиваем до 9 м
	4. Двухсторонняя игра биб	35 мин	Задание на игру (подача – верная боковая подача)
3	Заключительная часть		
	Задание на дом, подведение итогов занятия	5 мин	Упражнения на развитие силы плечевого пояса

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение нападающему удару с коротких передач.
2. Совершенствование нападающих действий в зоне 3.
3. Развитие прыжковой гибкости.

Время – 90 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	15 мин	
	1. Построение, объявление темы занятия рынок дожурного	3 мин	Модельные характеристики технико-тактических действий в нападении (количественно-качественные параметры). Биомеханические характеристики нападающего удара в зоне 3
	2. Разминка: подвижная игра «Борьба за мяч»	10 мин	Условия игры – какая команда больше продержит мяч (по времени)
	3. Ускорение – тест «Волчок»	2 мин	Пробегание дистанция 92 м с касанием 6 точек
2	Основная часть	70 мин	
	4. Игра в тройках через сетку	15 мин	Один связующий переходит под сеткой после каждой передачи; два других игрока играют 1х1, п/у из-за 3-метровой линии
	2. Имитация блока в парях и в доигровке п/удар	5 мин	Нападающий удар с трех шагов разбега – имитация п/у с короткой передачи в блока. Блокующему особое внимание обратить на лицо нападающего, его взгляд, на положение туловища и характер толчка бегающей руки

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	3. Неподвижный удар с собственного подбрасывания в одиночного блокирования	10 мин	Начало активных действий блокирующего должно совпадать по времени с началом заключительного ударного движения соперника
	4. Совершенствование стартовой скорости при перемещении в осток, прямому броску и нападающему удару	10 мин	Условием: увеличивается расстояние до сетки и снижается траектория полета мяча
	5. Совершенствование передвижений от защиты к нападению и наоборот, против одиночного блока	10 мин	Условием: игрок зоны 3 после выполнения нападающего удара переходит на блок в зону 3
	6. То же самое, только против группового блока	10 мин	И/удар по блоку в крайнюю руку
	7. Двухсторонняя игра бокс	10 мин	
3	Засчетная часть		
	11. Задание на дом. Подведение итогов занятия		

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Прием мяча одной рукой в падении с перекатом и со скольжением на груди.

2. Совершенствование приема мяча от подачи.

3. Развитие скоростных качеств.

Время – 90 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи, теннисные.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть.	15 мин	
	Построение, объяснение темы занятия (техника выполнения, основные опорные точки структуры движения)	3 мин	Прием мяча в падении со скольжением на груди осуществляется тыльной стороной ладони, если мяч падает перед игроком, после выполнения приема прямые руки ставим на пол, несколько вперед, затем стиблем их, опускаемся на грудь и выполняем перекат или скольжение на груди-животе
	Разминка – бег, ускорение, прыжковые упражнения с продвижением	12 мин	
2	Основная часть.	70 мин	
	1. Акробатические упражнения; а) кувырок назад через плечо, прогнувшись; б) И.П. – упор лежа, ноги на скамейке. Сгибаем руки опускаемся на грудь, выполняем перекат. В момент соприкосновения бедер пола выпрямляем руки, проходим в и.п.!	10 мин 3 мин 2 мин	Грунтаровка, голову поджать к ногам, плечи круглые. Упражнение сначала выполняется медленно, затем быстро. Сначала грудь касается пола, а затем выполняем перекат

№ ш/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	<p>в) Н.П. – выпад правой (левой), нос тела на внешнюю ступню ноги, толчок правой и мах левой, скольжение;</p> <p>г) то же самое, что и в упр. вб, только с теннисными мячами;</p> <p>д) в паре один партнер набрасывает мяч другой из н.п. выполняет подбей и скольжение на груди;</p> <p>е) подбей мяча в падении с перекатом (скольжением) на груди-животе с собственного подбрасывания</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	
	2. Нападающий удар после игры в защите	10 мин	Ворота переключи в зону 3, нападающий выполняет н/у на игрока в зону 4, игрок зоны 4 играет в защите и потом выполняет н/у с передачи игрока зоны 3
	3. Подбей-приси-свою – нападающий удар	5 мин	Упрямые выполняются в тройках (один подбей, другой принимает мяч и направляет к сетке, игрок у сетки выполняет н/удар на принимающего игрока)
	4. Двухсторонняя игра бад	30 мин	Задача в игре, применяем скольжение на груди при игре в защите
3	Заключительная часть	5 мин	
	Подведение итогов занятия		

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение приему мяча, отскочившего от сетки, способом двумя руками снизу над собой.

2. Совершенствование нападающих действий (нападающий удар со средних передач) и защитных (одиночное блокирование).

3. Развитие быстроты ответных действий.

Время – 90 мин.

Инвентарь – волейбольные мячи 15 шт.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть.	15 мин	
	1. Построение. Равнение, объяснение	2 мин	Приветствие, технич. действия в структуре соревновательной игровой деятельности. Техника выполнения, основные опорные точки (ножки, расклад)
	2. Разминка: бег обычный, приставными шагами, ступней вперед, ускорение по диагонали до середины площадки, от середины зала ступней. Имитация нападающего удара, блока ускоренно 9х4	7 мин	После блока челночный бег (3 серии)
	3. ОРУ с волейбольными мячами в парах.	6 мин	
2	Основная часть	70 мин	
	1. Имитация одиночного блокирования и самостраховки	10 мин	В парах выполняют стационарный блок. После постановки блока, поворот и подбор мяча снизу

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	2. Имитация одиночного броска и игра в нападение (переключение от защиты в нападение)	10 мин	В парях имитация одиночного броска, после постановки один выполняет н/у короткой передачей, другой – одиночное блокирование
	3. Игра в парях с переключением	5 мин	Переключения (передача – блок, н/у-блок, игра в защите с помощью н/у – прыжков)
	4. В парях – обучение подбаву мяча, отскокивающего от сетки	10 мин	Один игрок выполняет нападающий удар в середину сетки, другой – стоек лицом к сетке, подбав мяча отскокивающего от сетки, над собой (через 5 мин смена в парях)
	5. Нападающий удар с коротких и прострельных передач	10 мин	
	6. Совершенствование подачи-приема игры в защите от нападающего удара	10 мин	Защитные выполняются в тройках (один выполняет подачу, другой – прием подачи в зону нападения на игрока), игрок зоны нападения выполняет н/у на принимающего игрока
	7. Двусторонняя игра бейс с защитными	15 мин	Защитные на игру. В игре применяются н/у с коротких и прострельных передач
3	Заключительная часть		
	Задание на дом, подведение итогов занятия, план занятия на следующей неделе	5 мин	Комплекс упражнений на развитие силы

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение боковому нападающему удару.
2. Совершенствование боковой подачи.
3. Развитие прыгучести.

Время – 90 минут.

Инвентарь – волейбольные и гандбольные мячи.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	15 мин	
			Использование броскового н/у в игре, техника выполнения (показ), объяснение основных спорных точек выполнения технического приема
	1. Построение. Разбор, объяснение задач урока	3 мин	
	2. Бег, ускорения: шагом, спиной, скоростными шагами, прыжком флоса, нападающего удара с перемещением вдоль сетки	5 мин	
	3. ОРУ с волейбольными мячами	7 мин	
2	Основная часть	65 мин	
	1. Передача мяча в парах, сверху, снизу, с перемещением, н/у после подбоя над собой	10 мин	Особое внимание обратить на работу ног, передвижение к мячу
	2. В парах, комплексное задание: удар в пол, перемещение, подбоя над собой и н/у через сетку	10 мин	Отдыхается перемещение, подбоя снизу и н/удар (техника)

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	3. Пытания с броском гандбольного мяча бокового нападающего удара из зоны 4	15 мин	Разбег, как у прямого нападающего удара, передача мяча между зонами 4-3, толчок и поворот туловища в прыжке, руки вытянуты прямая, кисти закрыты
	4. Боковой нападающий удар из зоны 4 по 5 зоне	10 мин	Разбег в направлении между зон 3-4, руки расслаблены, кисть закрывает мяч
	5. Нападающий удар боковой, после игры в защите	5 мин	Игрок зоны 3 выполняет п/у в зону 5, игрок зоны 5 играет в защите и после выполняет боковой нападающий удар
	6. Двухсторонняя игра биб	15 мин	Задание на игру: приемом боковой нападающий удар
3	Заключительная часть	10 мин	
	1. Задание на успокоение дыхания, на гибкость	7 мин	Медленный бег, упражнения на дыхание, наклоны, растяжения с помощью партнера
	2. Задание на дом	3 мин	Упр. для развития прыгучести

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Задачи:

1. Обучение приему одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
 2. Совершенствование нападающих действий.
 3. Развитие быстроты.
- Время – 90 минут; инвентарь – волейбольные мячи.

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
1	Вводная часть	5 мин	Применение тактического действия в игре, техника выполнения
	1. Построение, рапорт дежурного, объяснение темы занятия		
	2. Разминка. Подвижная игра «Воробей и ворона» с ОРУ	10 мин	После каждого комплекса упражнений подается сигнал на начало игры
	3. В парях с волейбольными мячами	15 мин	Передать сверху, снизу, н/у, скольжение, кувырок
2	Основная часть	55 мин	
	1. Обучение подбросу одной рукой с перекатом на бедро и спину: а) имитация в правую, левую сторону;	5 мин	О.О.Т. – поворот на носок правой (левой) ноги, малой рукой мяч подбрасывается вперед, после подброс руки поднимается под себя.
	б) имитация с броском теннисного или гандбольного мяча (в правую, левую сторону поспередино);	5 мин	Выпад в сторону и подброс одной рукой, с подбросом развернуть опорную ногу на носок

№ п/п	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
	в) в парях, один партнер набрасывает мяч в правую, левую сторону, партнер делает выпад и подбой мяча;	5 мин	Один игрок подбивает мяч в пол, другой после отскока мяча делает выпад в правую, в левую сторону и подбой мяча с порывом на бедро и спину
	г) подбой мяча после отскока от пола мяча (в парях);	5 мин	Обратить внимание на ритм разбега
	д) совершенствование и ударов через сетку (прямой, с переводом);	5 мин	О.О.Т. – скорость разбега сразу после передачи, передачи по высокой траектории на противоположе
	ж) совершенствование нападающих ударов с коротких и прострельных передач;	5 мин	
	е) игра бль с заданием (применяем в игре), закрыта, подбой одной рукой с порывом на бедро и спину	25 мин	Судейство игр проводят студенты. Оценивают судейство, жесты, объяснение ошибок во время игры, игровых ситуаций – разбор и объяснение их
3	Заключительная часть	5 мин	
	Подведение итогов		Развитие скоростно-силовых качеств, правил соревнований, методика судейства

БЛОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Из множества вопросов, возникающих при построении спортивной тренировки, наиболее важным и главным является определение содержания и организации тренировочного процесса с учетом предстоящих соревнований. Поэтому в современной тренировке волейболистов основой для моделирования величины и характера нагрузки служит гипотеза о единстве структуры соревновательной деятельности и структуры физической работоспособности. При этом последняя формируется в спортивных играх, и в частности в волейболе, исключительно под влиянием специфических тренирующих воздействий дискретно-экстремального характера, моделирующих игровые фрагменты и ситуации, а также в соревнованиях различного уровня, так как под воздействием специфических нагрузок, адекватных соревновательному упражнению, работает именно та функциональная система, которая обеспечивает результат на соревнованиях.

Таким образом, дальнейшее совершенствование технико-тактических действий волейболистов будет зависеть от разработки моделей тренировочных заданий, занятий, где совершенствуются главные качества волейболиста, обеспечивающие успех: быстрота мышления в игровых ситуациях при жестком дефиците времени и способность выработки таких решений, которые сводят к минимуму риск проигрыша. Решение поставленных задач в настоящее время является одной из важнейших проблем повышения качества подготовки волейболистов.

1. Методологические и теоретические основы построения эффективных моделей тренировочных заданий, занятий

Если рассматривать спортивную деятельность как совокупность соревновательной и тренировочной деятельности, то следует признать их взаимосвязь и взаимообусловленность. Поэтому в подготовку волейболистов разной квалификации необходимо включать прежде всего такие тренировочные упражнения, которые были бы по своим количественным и качественным параметрам адекватны соревновательным.

Развитие и совершенствование основных компонентов подготовленности волейболистов, обеспечивающих соревновательный результат, основываются на теории отражения, суть которой заключается в следующем. Отражение есть всеобщее свойство материи, имеющее своей причиной универсальную взаимосвязь предметов и явлений природы, которые, воздействуя друг на друга, претерпевают изменения, что выражается в виде своего рода «отпечатка» или «следа», определенным образом соответствующего особенностям воздействующего предмета, явления или процесса.

В многолетнем тренировочном процессе организм спортсмена под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок приспособительно формирует в себе адекватные отражательные процессы. Поэтому принципы теории отражения должны стать эффективным методологическим средством в разработке теоретических основ построения моделей тренировочных заданий.

В процессе тренировочной и соревновательной деятельности в зависимости от специфики того или иного вида спорта формируется целостная функциональная система, адекватно отражающая эту деятельность. Следовательно, в спортивных играх, в том числе в волейболе, под воздействием специфических нагрузок должен происходить процесс адаптации организма, который ведет к созданию двигательной

функциональной системы («следа», «отпечатка»), отражающей существенные признаки соревновательного противоборства. Не случайно в последнее время большое внимание уделяется определению факторов, показывающих особенности приспособления поведения спортсмена в тех или иных игровых ситуациях. Основной чертой приспособления в поведении является опережающее отражение действительности, или прогнозирование, которое состоит в предвидении будущих событий и результатов еще не состоявшегося действия. П.К.Анохин (1971) доказал, что опережающее отражение действительности является универсальным принципом приспособления всех форм живого к условиям окружающего мира. Эффективность способов поведения зависит от индивидуального и коллективного опыта спортсменов, поэтому поведенческие адаптации можно рассматривать в связи с обучением и совершенствованием основных компонентов соревновательной деятельности, т.е. с выработкой целесообразных форм поведения в характерных игровых ситуациях, моделируемых в тренировочном процессе. При этом главную роль в формировании такого поведения играют так называемый ориентировочный рефлекс, на основе которого образуются стойкие временные связи между внешними и внутренними раздражителями. Данные связи или модели имеют важное значение в образовании специфических двигательных навыков. Такие модели являются отражением структуры и функциональной зависимости между их отдельными компонентами (В.В. Петровский, 1978).

2. Тренировочное задание как основная структурная единица планирования тренировки волейболистов

Как ни парадоксально, но надо признать, что тренировочные занятия в целом и отдельные тренировочные задания мало «совмещаются», соотносятся с параметрами соревновательной деятельности волейболистов.

Для тренировочного занятия характерным является построение, когда после подготовительной части в основной последовательно выделяется время на совершенствование техники передачи, приема подачи, нападающих ударов (без блока и против блока), защитных действий, тактических действий в нападении и защите (чаще групповых и командных), учебной двусторонней игры. В одном занятии применяются не все названные разделы, но типичным является то, что на каждый раздел выделяется несколько минут, в течение которых технический прием или тактическое действие выполняется подряд многократно. Вряд ли надо доказывать, что в игре волейболист с подобным не встречается, это во-первых. Увеличение количества занятий, повышение интенсивности и прочее в таких условиях мало повышает эффективность тренировки, это во-вторых. Не решает здесь проблемы и двусторонняя игра. Необходимо тренировочную деятельность волейболистов строить с учетом основных параметров их соревновательной деятельности. При этом особое внимание следует обратить на качество выполнения тренировочных заданий, чтобы свести к минимуму «свои» ошибки – технический брак. Слишком дорого они стоят команде, учитывая специфику правил игры в волейбол. Так, волейболисты высокой квалификации в тренировочных занятиях допускают ошибки на приеме подачи более 30%, в нападающих ударах – 25%, при блокировании – 57%, при подачах – 20%. У спортсменов с детства надо воспитывать стремление повышать качество выполнения заданий, а не довольствоваться количеством, «валом». Как показала практика последних лет, акцентирование тренировочного процесса только на количественном увеличении объема, интенсивности тренировочных средств не приносит должного эффекта.

Сказанное убедительно свидетельствует о важности и необходимости планирования не только объема и интенсивности тренировочных заданий, но и основных условий соревновательного игрового противоборства. Так, под трени-

ровочным заданием понимается упражнение со всеми возможными условиями его выполнения, и в том числе разного рода установками, формируемыми у спортсмена (Д.А. Аросьев, 1968). Следовательно, любое тренировочное задание в тренировке волейболистов состоит из двух частей: технико-тактической и организационной.

Технико-тактическая часть задания указывает степень и особенности сознательного контроля за выполнением технико-тактических действий, т.е. поясняет, на какие основные опорные точки построения и реализации тактического действия волейболисты должны направлять внимание. Это предусматривает в ходе тренировочного процесса воспитание у волейболистов качеств, позволяющих в экстремальных условиях соревнований (при лимите времени, в жестких единоборствах над сеткой, при взаимодействии с партнерами) не тратить времени на обдумывание технических действий, а решать лишь творческие – тактические задачи.

Организационная часть – это создание и построение тренировочной деятельности на основе игровых ситуаций, адекватных соревновательному игровому противостоянию. К таким условиям можно отнести способы действий и форму движений, наличие или отсутствие противостояния над сеткой, форму проведения задания (индивидуальная, групповая, командная).

3. Методика тренировки индивидуальных технико-тактических действий волейболистов

Одним из важнейших разделов тренировки волейболистов является технико-тактическая подготовка. Сюда относятся организация взаимодействий волейболистов в нападении и защите – командная технико-тактическая подготовка и индивидуальное мастерство при решении возникающих в ходе игры задач – индивидуальная технико-тактическая подготовка. При этом индивидуальное технико-тактическое мас-

терство волейболистов является главенствующим при определении оптимального варианта организации командной игры. Чем выше индивидуальная технико-тактическая подготовленность спортсменов, тем разнообразнее рисунок командных технико-тактических взаимодействий в нападении, тем сложнее для противника организовать противодействие при отражении атак. Именно поэтому тренировка индивидуальных технико-тактических действий является наиболее важной и сложной задачей учебно-тренировочного процесса волейболистов.

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ I

Технико-тактическая часть. Совершенствование приема снизу от нападающего удара и выпадающих ударов без прыжка.

Организация. Группа игроков располагается на разных сторонах площадки в 5–6 м от сетки. Игроки с мячами выполняют нападающий удар без прыжка через сетку. На противоположной стороне площадки игроки подбивают мяч снизу над собой и производят нападающий удар без прыжка. Оба игрока поочередно выполняют подбой снизу над собой и нападающий удар без прыжка.

Усложнение: игроки после подбоя мяча над собой выполняют нападающий удар через сетку в прыжке.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 2

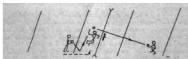
Технико-тактическая часть.

1. Совершенствование нападающих ударов против одиночного блока.

2. Совершенствование игры в защите и взаимодействия блокирующего и защитника.

Организация. Игроки с мячами располагаются за линией нападения, после удара мяча в пол выходит к сетке и производит нападающий удар. На противоположной площадке игрок у сетки выполняет блокирование нападающего удара, а игроки в глубине площадки играют в защите.

Усложнение: увеличение или снижение высоты траектории полета мяча после отскока от пола, выполнение нападающих ударов против двойного блока.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 3

Технико-тактическая часть.

1. Совершенствование стартовой скорости при перемещении к сетке и приеме сынту.

2. Совершенствование нападающего удара после перемещения и подбоя сынту.

Организация. На одной стороне площадки игроки располагаются с мячами у лицевой линии. Бросив мяч к сетке (или с ударом об пол), каждый из занимающихся перемещается вслед за мячом, осуществляет прием сынту над собой и выполняет нападающий удар через сетку. На противополож-

ной стороне игрок принимает нападающий удар снизу и выполняет аналогичное задание.

Усложнение: увеличивается расстояние до сетки и сменяется траектория полета мяча после отскока.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 4

Технико-тактическая часть.

1. Совершенствование нападающих ударов из-за трехметровой линии.
2. Совершенствование ориентировки и техника игры в защите.

Совершенствование быстроты перемещений и вторых передач для нападающих ударов.

Организация. Два игрока располагаются на разных сторонах площадки в 6-8 м от сетки и выполняют нападающие удары с передач связующего игрока, который все время переходит под сеткой после выполнения вторых передач на противоположную сторону. Отрабатывается техника нападающих ударов из глубины площадки и игра в защите.

Усложнение: игрок, принявший мяч в защите, делает скольжение на груди и сразу выполняет нападающий удар.

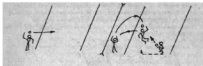


ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 5

Технико-тактическая часть.

Совершенствование подачи, приема снизу и нападающего удара.

Организация. Два игрока располагаются на разных сторонах площадки, связующий игрок располагается в зоне нападения на одной из сторон. Один игрок выполняет подачу, на противоположной стороне игрок принимает мяч снизу на связующего игрока и выполняет нападающий удар из-за трехметровой линии.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 6

Технико-тактическая часть.

Совершенствование техники прямого нападающего удара из глубины площадки и игры в защите в зонах 1 и 5.

Организация. По два игрока на каждой стороне площадки располагаются в зонах 5 и 1, связующий игрок находится в зоне 3 на одной из сторон, после передачи переходит под сеткой на противоположную сторону. Нападающие удары выполняются по диагонали из зон 4 и 5 и из зон 2 и 1 из-за трехметровой линии.

Усложнение: связующий игрок выполняет нападающий удар без прыжка на игрока, который принимал подачу, или нападающий удар с противоположной стороны площадки.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 7

Технико-тактическая часть.

Совершенствование переключения от защиты к нападению, и наоборот.

Организация. Нападающий на одной стороне площадки в зоне 4 выполняет передачу сверху связующему игроку в зону 3. Связующий игрок производит нападающий удар без прыжка на нападающего. Нападающий принимает мяч снизу и со второй передачи связующего выполняет удар из зоны 4 в зону 5 противоположной площадки. После этого разводящий проходит под сеткой на другую сторону и выполняет аналогичное задание.

Усложнение: игрок зоны 4 после выполнения нападающего удара переходит на блок в зону 2.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 8

Технико-тактическая часть.

Совершенствование нападающих ударов из глубины площадки против двойного блока.

Организация. На одной стороне тренер располагается в зоне 6 и производит передачи с ударом в пол в зону 2 на связующего игрока зоны 1. Связующий игрок выполняет вторую передачу в зону 2 для выполнения нападающих ударов из глубины площадки. На противоположной стороне в зонах 3 и 4 игроки выполняют двойной блок. Игроки в зонах 1 и 5 осуществляют прием нападающих ударов. После приема мяча в защите в зоне 1 или 5 сразу идет доигровка через игрока зоны 3.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 9

Технико-тактическая часть.

1. Совершенствование скорости перемещения, приема снизу и передачи сверху.

2. Совершенствование нападающего удара из зоны 4 в зону 1, со второй передачи – из зоны 2.

Организация. Группа игроков с мячами располагается в зоне 1 в колонне по одному. Поочередно, после удара мяча в пол в направлении зоны 6, выполняют ускорение за мячом и делают последовательно подбой над собой в зоне 6, вторую передачу в зону 2, перемещение в эту зону и вторую передачу из зоны 2 в зону 4 для нападающего удара. Игрок зоны 4 выполняет нападающий удар через сетку по зоне 1. На противоположной площадке игрок в зоне 1 принимает нападающий удар. Тренировочное задание выполняется поточно.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 10

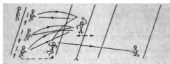
Технико-тактическая часть.

Совершенствование защитных действий после перемещения в зонах 5, 6, 1 и нападающего удара из-за трехметровой линии из зоны 2 в зону 5.

Организация. Две группы игроков располагаются на противоположных сторонах площадки в зонах 5. Связующий игрок с мячом располагается в зоне 3 на одной из сторон. Связующий игрок поочередно выполняет нападающие удары в зоны 5, 6, 1 и вторую передачу. Игрок зоны 5 поочередно играет в защите после перемещения в зонах 5, 6, 1 и выпол-

няет нападающий удар из-за трехметровой линии из зоны 2 в зону 5. Связующий игрок переходит под сеткой на противоположную сторону после выполнения второй передачи. Тренировочное задание выполняется поточно.

Усложнение: связующий игрок чередует нападающие удары с обманными.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 11

Технико-тактическая часть.

1. Совершенствование второй передачи для нападающего удара из зоны 2 в зону 4 и одиночного блокирования после переключения от одного действия к другому.

2. Совершенствование нападающих ударов из зоны 4 против одиночного блока и игры в защите в зоне 5.

Организация. Два игрока располагаются в зоне 2 на противоположных сторонах площадки. Игрок с мячом в зоне 4 на одной стороне выполняет передачу сверху игроку второй зоны. Игрок зоны 2 выполняет передачу для удара в зону 4 и переходит на блок. На другой стороне площадки игрок зоны 2 выполняет одиночный блок против нападающего удара из зоны 4 и, поворачиваясь, производит вторую передачу в зону 4 после приема мяча в защите игроком зоны 5. Тренировочное задание выполняется поточно.

Усложнение: игрок зоны 4 после выполнения нападающего удара переходит в зону 3 и выполняет двойной блок с игроком зоны 2.

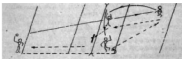


ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 12

Технико-тактическая часть.

1. Совершенствование нападающих ударов из зоны 4 после ускорения.
2. Совершенствование верхней прямой подачи в зону 1 и приема снизу.
3. Совершенствование второй передачи для нападающего удара из зоны 2 в зону 4 и одиночного блокирования.

Организация. Группа игроков с мячами располагается в зоне подачи. Поочередно, после выполнения верхней прямой подачи в зону 1, производят ускорение до линии нападения противоположной площадки и нападающий удар из зоны 4 против одиночного блока. После выполнения нападающего удара игрок поочередно выполняет прием подачи в зоне 1, вторую передачу в зоне 2 на удар в зону 4 и одиночное блокирование на противоположной стороне площадки в зоне 2. Тренировочное задание выполняется поточно.



4. Методика тренировки групповых и командных взаимодействий в нападении и защите

В основе планирования содержания тренировочных заданий для совершенствования групповых и командных взаимодействий в нападении и защите должна быть структура соревновательного игрового противоборства и факторы, обуславливающие его эффективность. Так, групповые и командные тактические действия служат основным фактором, от которого зависит эффективность борьбы над сеткой. Поэтому для совершенствования групповых и командных действий в нападении необходимо учитывать модельные характеристики ведущих команд мира (в игровой ситуации после приема подачи из зоны 4 – 31% нападающих ударов, из зоны 3 – 30%, из зоны 2 – 29% и глубины площадки – 10%; в игровой ситуации после подачи и приема мяча в защитной позиции соответственно из зоны 4 – 49%, из зоны 3 – 20%, из зоны 2 – 21% и глубины площадки – 10%), а также ориентироваться на модельные параметры эффективности из этих зон (в первой игровой ситуации – 0,71; 0,78; 0,73; 0,67; во второй игровой ситуации – 0,64; 0,70; 0,66; 0,61). При этом особое внимание в тренировочном процессе необходимо уделять качеству выполнения нападающих действий из глубины площадки.

Тренировка игроков в групповых и командных технико-тактических действиях защиты должна совершенствоваться в условиях, моделирующих игровые ситуации, т.е. в таких условиях, в которых данное технико-тактическое действие фундаментализируется. Тем самым будет преодолено основное противоречие учебно-тренировочного процесса, заключающееся в неадекватности тренировочных и соревновательных режимов работы волейболистов. Совершенствование же технико-тактических действий через игровые ситуации будет способствовать формированию игровых связей как внутри линии, так и между линиями (нападения и защиты), а также выработке пред-

ведения атакующих замыслов противника и быстрому переходу от нападающих действий к защитным и от защитных – к нападающим.

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 13

Технико-тактическая часть.

Совершенствование нападающих действий из зоны 4 против двойного блока переключения от нападения к защите.

Организация. На одной стороне площадки игрок зоны 4 выполняет нападающий удар с передачи связующего из зоны 2 против двойного блока в направлении зон 4 и 5 противоположной площадки. После нападающего удара игрок зоны 4 и связующий переходят на блок в зоны 2 и 3. На другой стороне площадки игроки зон 4 и 3 после игры на блоке переходят в нападение. Игрок зоны 3 имитирует нападающие действия с короткой передачи, а игрок зоны 4 выполняет нападающий удар после передачи связующего игрока зоны 2 против двойного блока в зоны 4 и 5. Тренер и вспомогательный игрок на разных сторонах площадки набрасывают мячи с ударом от пола, если защитники не приняли мяч в дондровочной ситуации.

Усложнение: в дондровочной ситуации в нападение подключается игрок зоны 3.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 14

Технико-тактическая часть.

Совершенствование нападающих действий из зоны 2 против двойного блока и переключения от защиты к нападению.

Организация. На одной стороне площадки игрок зоны 4 выполняет нападающий удар в зоны 4 и 5 против двойного блока со второй передачи связующего игрока зоны 2. На другой стороне площадки игроки зон 2 и 3 после блокирования переходят в нападение. Игрок зоны 3 выполняет вторую передачу назад за голову в зону 2. Игрок зоны 2 выполняет нападающий удар против двойного блока в направлении зон 1 и 2 противоположной площадки. Тренер и вспомогательный игрок на противоположных сторонах площадки выполняют подачу на сторону команды, не принявшей мяч в защите.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 15

Технико-тактическая часть.

Совершенствование нападающих действий из-за трехметровой линии и взаимодействия блокирующих игроков зон 3 и 4 с игроками зон 5 и 1.

Организация. На одной стороне площадки игрок зоны 2 выполняет нападающий удар против двойного блока в направлении зоны 5. На другой стороне площадки после бло-

кирования игрок зоны 3 имитирует нападающий удар с короткой передачи, а игрок зоны 1 выполняет нападающий удар из-за трехметровой линии против грушевого блока противоположной площадки с передачи игрока зоны 2.

Усложнение: в нападение подключаются игроки зон 3 и 4, используется вся ширина сетки.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 16

Технико-тактическая часть.

Совершенствование игры в защите в зонах 2 и 1 и нападающих действий из-за трехметровой линии.

Организация. На одной стороне площадки игроки располагаются в трех зонах нападения. Один игрок располагается в зоне 1. На другой стороне игрок зоны 1 выполняет нападающий удар из-за трехметровой линии по диагонали в зону 1 против двойного блока. Вторую передачу выполняет связующий игрок зоны 3, который после выполнения передачи переходит на блок. Отрабатываются взаимодействия блокирующих зон 3 и 4, а также защита зоны 1 против нападающего удара из-за трехметровой линии.

Усложнение: игроки нападения зон 4 и 2 отрабатывают в дригровке действия в нападении со скрестным перемещением в середине сетки.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 17

Технико-тактическая часть.

Совершенствование взаимодействия игроков линии нападения при первой передаче сразу на удар зону 2.

Организация. На одной стороне площадки игроки зон 4 и 3 выполняют нападающие удары со второй передачи связующего игрока зоны 2, который имитирует нападающий удар в прыжке, а сам выполняет вторую передачу. На другой стороне игроки зоны нападения играют на блоке, а игроки зон 3 и 1 – в защите. В доигровочной ситуации выполняют аналогичное задание в нападении зон 3 и 4.

Усложнение: связующий игрок чередует вторые передачи в прыжке и нападающие удары с первой передачи, в нападении подключается игрок зоны 1 из-за трехметровой линии.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 18

Технико-тактическая часть.

Совершенствование нападающих действий через выходящего игрока зоны 1.

Организация. На одной стороне площадки в задании участвуют пять игроков: три игрока линии нападения и игроки зон 5 и 1. На другой стороне игрок зоны 4 выполняет нападающий удар в зону 5 противоположной площадки со второй передачи связующего игрока зоны 1. После приема мяча в защите в зоне 5 игрок зоны 1 выполняет передачу на удар в зону 4.

Усложнение: в нападение подключаются игроки зон 3 и 2.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 19

Технико-тактическая часть.

Совершенствование взаимодействий игроков зон 3 и 4 в нападении со второй передачи связующего зоны 2.

Организация. На одной стороне площадки игроки зон 1 и 5 отрабатывают прием нападающих ударов и передачу в зону 2. Связующий игрок в зоне 2 чередует вторые передачи первым и вторым темпом игрокам линии нападения в центре сетки. Первым темпом нападает игрок зоны 3, а за его счетной выполняет удар игрок зоны 4 вторым темпом. На другой площадке игроки зоны нападения выполняют блокирование

и в донгровке совершенствуют взаимодействия игроков нападения зон 3 и 4 в центре сетки, аналогичные противоположной стороне площадки.

Усложнение: тренер и вспомогательный игрок с двух сторон поочередно выполняют подачи в зоны 1 и 5, в нападение подключается игрок зоны 1 из-за трехметровой линии.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 20

Технико-тактическая часть.

Совершенствование нападающих действий игроков линии нападения зон 3 и 4 при комбинации «крест».

Организация. Та же, что и в предыдущем задании, но игрок зоны 3 отрабатывает нападающий удар с прострельной передачи, а игрок зоны 4 перемещается для выполнения прямого нападающего удара и в последний момент выходит из-за игрока зоны 3 и производит удар в центре сетки с короткой передачи связующего зоны 2.



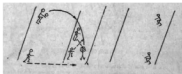
ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 21

Технико-тактическая часть.

Совершенствование взаимодействия игроков линии нападения зон 3 и 2 со второй передачи связующего игрока зоны 1.

Организация. На одной стороне площадки игроки зон 3 и 2 отрабатывают нападные действия со скрестным перемещением. Игрок зоны 3 выполняет нападающий удар «на влет», а игрок зоны 2 перемещается в зону 3 и выполняет удар с короткой передачи. На другой стороне площадки игроки линии нападения выполняют блокирование, а игроки зон 1 и 5 играют в защите.

Усложнение: в нападение подключаются игроки зоны 4 и 5, т.е. нападение производится по всей ширине и глубине сетки.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 22

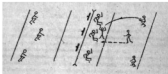
Технико-тактическая часть.

Совершенствование взаимодействий линии нападения и второй передачи через связующего игрока зоны 6.

Организация. На одной стороне площадки трое игроков выполняют блокирование против нападающих действий из зон 4, 3, 2 после приема подачи и выхода связующего из зоны 6. Игроки зон 1 и 5 отрабатывают защитные действия.

Если защитники зон 5 и 1 не приняли мяч, тренер отбрасывает мяч и доигровка идет через зону 3.

Усложнение: тренер или вспомогательный игрок чередует подачи с набрасыванием мячей, сокращая паузы отдыха.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 23

Технико-тактическая часть.

Совершенствование командных действий в нападении со второй передачи выходящего игрока зоны 1.

Организация. Основной состав команды в расстановке совершенствует прием подачи и нападение в зонах 4, 3, 2 со второй передачи выходящего игрока зоны 1. Второй состав на другой стороне площадки отрабатывает взаимодействие в защите (двойной, тройной блок, страховка, защита «углом вперед», «углом назад»).

Усложнение: тренер или вспомогательный игрок подает подачи с перерывами отдыха от 5 до 15 с, варьируя игровой ритм.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 24

Технико-тактическая часть.

Совершенствование командных взаимодействий в нападении и защите.

Организация. Та же, что и в предыдущем задании, но основной состав играет в защите, а второй состав – в нападении. В донгровочной ситуации основной состав чередует в нападении комбинации «крест», «стакелом» игроками зон 3 и 4.

Усложнение: после розыгрыша каждого мяча игроки выполняют 10 прыжков на месте.



ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ 25

Технико-тактическая часть.

Совершенствование нападающих действий в игровой ситуации после своей подачи и прыжка мяча в защитной позиции.

Организация. На одной стороне площадки основной состав выполняет подачу и отрабатывает взаимодействия в защите и быстрый переход в нападение через зону 3. На другой стороне площадки второй состав играет в защите и отрабатывает командные взаимодействия в нападении.

Усложнение: тренер или вспомогательный игрок набрасывает мячи, если мяч не принят в защите, для донгровочной ситуации.



5. Методика построения тренировочных занятий

Эффективность подготовки волейболистов в большой степени зависит от тренировочных занятий, их структуры, выбора средств и методов. В свою очередь, содержание и структура их зависят от различных факторов: задач подготовки на том или ином этапе, величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок, календаря соревнований.

При планировании содержания тренировки необходимо учитывать, что повторение одних и тех же внешних воздействий, процесс активного приспособления к ним сопровождается изменением функциональных возможностей организма и, следовательно, дающий тренировочный эффект продолжается только определенное время. После этого внешние воздействия перестают быть внешними раздражителями, предъявляющими к организму новые требования. Организм отвечает на них строго определенной, привычной реакцией, их тренирующее значение исчезает, дальнейшего интенсивного воздействия физических возможностей организма не происходит. Поэтому для повышения качества тренировочного процесса необходимо применять различные тренировочные средства и методы.

Тренировочные занятия следует различать по главной педагогической направленности: однонаправленные, комби-

нированные, целостно-игровые, контрольные. В основе деления занятий по направленности лежит связь их содержания со структурой соревновательной деятельности. Однонаправленные занятия планируются так, чтобы основной объем тренировочных заданий обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, совершенствование технико-тактической или физической подготовленности). Комбинированное занятие предполагает использование тренировочных заданий, направленных на решение нескольких задач (например, совершенствование физической и технико-тактической, тактической и физической подготовленности). Игровые занятия строятся на основе двусторонней игры с заданиями или метода сопряженных воздействий.

Приведенная систематика тренировочных заданий для совершенствования индивидуальных, групповых и командных действий волейболистов имеет следующие преимущества:

- отражает специфику соревновательного игрового противоборства;
- моделирует основное содержание типичных игровых ситуаций (розыгрыш мяча после приема подачи соперника и после своей подачи и приема мяча в защитной позиции);
- вырабатывает игровой ритм и качества технико-тактических действий волейболистов в разнообразных игровых ситуациях;
- способствует более целенаправленному расходованию функциональных ресурсов организма.

Описание и программа курса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» специализация «Волейбол»

(для всех направлений и специальностей, очная форма обучения,
уровни обучения бакалавриат и специалитет)

Цели и задачи курса

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 1) повышение социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качества и свойства личности, самоопределение в физической культуре;

5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6) приобретение опыта творческого использования факультуно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Инновационность курса

Традиционная (узкоспециализированная) система подготовки студентов-волейболистов ориентирована на отработку отдельных технико-тактических действий при обучении и совершенствовании, подведение под них определенных физических качеств. При построении такой тренировки каждый специалист сосредоточивался на чем-то одном, частном (отработке отдельных технических действий, поиске высококоротких игроков или развития специальных физических качеств и др.).

Предлагаемая система обучения волейболистов базируется на идее о необходимости осваивать и отрабатывать технические приемы не как автономные, единичные, самодостаточные действия, а как элементы конкретной игровой ситуации с переклещиванием от одних приемов к другим, т.е. работать не над действием (приемом) как таковым, а над действием в конкретной игровой ситуации.

Использование при таком подходе методов обучения базируется на понимании того, что правильно выбранный метод обеспечивает наиболее короткий, экономичный и эффективный путь к цели, метод отражает внутренние закономерности развития той деятельности, к которой он применяется, обнаруживает присущие данному процессу особенности.

В педагогике известно, что метод состоит из дидактических приемов, которые, в свою очередь, определяются как обусловленное методом конкретное действие педагога или ученика, характеризующееся завершенностью и ведущее к достижению ближайшей цели, к решению частной задачи обучения и являющееся наименьшей структурной единицей процесса обучения.

Ориентация и обучение на структуру соревновательной деятельности позволяют использовать метод моделирования игровых фаз с методическими акцентами на следующие этапы:

- воздействие на основные игровые действия с оценкой ситуации и принятием решения;
- создание предварительной программы действия в стандартных игровых ситуациях посредством детализации смысловой структуры игровой ситуации;
- формирование вариативных условий (переключения от защиты к нападению) в нестандартных игровых ситуациях;
- воздействие на компоненты, которые создают основу очкового фонда в игре (блок, игра в защите, подача в прыжке, нападающие удары с переводом и по блоку);
- формирование ситуационной игры в нападении;
- совершенствование основных структурных компонентов игрового противоборства, в первую очередь тех, которые дают наибольшее количество очков в процессе игры (прием подачи, игра в защите, нападающие удары в нестандартных игровых ситуациях);
- формирование наиболее сложных переключений от защиты к нападению;
- формирование пространственно-временной ориентационной основы игрового действия;
- создание надежности, целесообразности и своевременности выполнения игровых действий в условиях групповых и командных взаимодействий;
- выработку игрового ритма и темпа.

Проблемный метод предусматривает экспериментирование и накопление опыта самими занимающимися. С помощью этого метода в обучении можно идти в двух направлениях:

- стихийно накапливать опыт непосредственно во время тренировочных игр и соревнований;
- целенаправленно и научно обоснованно ставить эксперименты.

В настоящее время, как показал анализ тренировочного процесса студентов-волейболистов, чаще применяется первый способ, который не дает должного результата. Поэтому нами предлагается

опираться на проблемное обучение с использованием алгоритмизированных программ посредством расстановки логических акцентов на основные структурные компоненты игрового противоборства. Алгоритм заключается в выстраивании последовательности игровых действий с учетом типа игровой ситуации во времени и пространстве с количественно-качественными параметрами достижения цели.

Такой подход в обучении волейболистов включает в себя как индивидуальную подготовку, включающуюся стартовую в учебно-тренировочных группах, так и отработку групповых и командных взаимодействий в целом.

Известно, что у волейболиста, имеющего большой опыт, хорошо развита интуиция. Поэтому, как правило, он самостоятельно находит нужное решение. Однако для формирования такого опыта целесообразно использовать эвристический метод, который способствует развитию активности и находчивости. В этом процессе необходимо пройти следующие этапы:

- фиксация – разбор игровой ситуации вместе с волейболистом;
- варьирование – моделирование ситуации, фазы с нахождением эффективного решения в зависимости от действий соперника;
- ограничение времени и пространства.

Сущность игрового метода физического воспитания заключается в применении в процессе обучения элементов игровой деятельности, посредством которых реализуются полезные функции игры. Игровой метод, применяемый в учебно-тренировочном процессе волейболистов, включает в себя использование методических приемов, направленных на выработку ритма и темпа игры, а также на поиск нестандартных решений в процессе игры, что обеспечивает свободу действий волейболистов, а следовательно, способствует становлению самобытности личности.

Основные методические приемы соревновательного метода связаны с моделированием дискретного характера игры, созданием пространственной и ситуационной модели противоборства, с акцентированием качества и результата выполнения базовых элементов игры. Официальные игры являются итогом проделанной

работы за определенный период, где фиксируются основные параметры игры и их эффективность.

Для реализации поставленных задач основными средствами являются следующие:

- модели тренировочных заданий, целостно отражающие игру и представленные в виде блоков по видам подготовки;
- учебные двусторонние игры с моделированием основных параметров игры квалифицированных волейболистов;
- контрольные игры с установкой на результат и последующим анализом;
- календарные игры официальных соревнований с анализом пространственно-временных и количественно-качественных параметров игры.

В учебно-тренировочных занятиях реализация поставленных задач коренным образом отличается от построения так называемого классического урока, известного в теории и практике сегодняшнего дня.

Во-первых, для обеспечения состояния психической готовности четко определяются модели предстоящих тренировочных заданий и их задачи, структура и принципы взаимодействия в защите и нападении, с акцентом на базовые элементы игры, дающие наибольший результат в игре.

Во-вторых, принципиальные изменения внесены в структуру и содержание самого тренировочного занятия. В вводной части используются эстафеты, подвижные игры, различные полосы препятствий, моделирующие смысловую структуру игровых действий в игровых фразах, а также элементы гимнастики и акробатики. Во второй половине вводной части максимально используются модели тренировочных заданий первого и второго уровня структуры игры. Основным специфическим фактором в обучении является моделирование игрового противоборства над сеткой (используются две сетки) с заданием обыграть блок по времени, пространству месту, а также применение пенкового приема, направленного на выявление недостатков в защите.

В основной части используются модели тренировочных заданий всех уровней с преимуществом первых трех, так как это прежде всего этап обучения, где главная задача – формирование базы техника-тактической подготовленности волейболистов. При обу-

чении игровым действиям акцент ставится на модели тренировочных заданий, смысловая структура которых обусловлена характером запрещенных действий в нестандартной игровой ситуации с целью усиления творческой активности волейболистов и создания и реализации принципа проблемности в обучении.

Повышение интенсивности тренировочных занятий – ведущей тенденции в современном волейболе – осуществляется при помощи варьирования времени выполнения внутри тренировочного задания и времени перерывов между заданиями. Главным методом моделирования тренировочной нагрузки является моделирование игровых фаз, что создает дискретно-экстремальные импульсы, которые отражают ритмо-темповую структуру игры. Это имеет решающее значение, так как воспроизводит игровой ритм, ведет к созданию адаптивного эмоционального и психологического состояния, адекватного игровому противостоянию ответственных соревнований.

При этом очень важно создать психологически благоприятный фон для обучения, или, иными словами, образовательную среду как условие становления конкурентоспособной личности.

Сведения об авторах курса

Шулятько Владимир Михайлович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта РГДЦ.

Подымышев Виталий Степанович, доктор экономических наук, профессор.

Структура курса

Вид занятий	Всего (час.)	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Всего аудиторных занятий:	400	64	68	66	68	34	32	34	34
1. Теоретический раздел:									
– лекции	20	6	0	6	0	0	4	0	4
2. Практический раздел:									
– учебно-тренировочный подраздел	310	48	58	48	58	28	20	28	22
– методико-правильный подраздел (семинары)	16	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Контрольный раздел:	54	8	8	10	8	4	6	4	6
Всего по курсу	400	64	68	66	68	34	32	34	34
Вид аттестации за семестр (экзамен, экзамен):		Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач	Зач

Темы лекций

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений).

Тема 9. Врачебно-педагогические исследования и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Темы практических занятий I курса, I семестр

№ занятия	Содержание курса практических занятий	Кол-во часов
2	Зан.1, пр.зан. Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости.	2
1	Зан.2, Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2
2	Зан.3, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища.	2
2	Зан.4, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища.	2
2	Зан.5, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
2	Зан.6, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие прыгучести.	2
3	Зан.7, контр. зан. Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места толчком двух ног, кросс (1000 м – юноши; 500 м – девушки).	2
3	Зан.8, контр. зан. Тестирование физической подготовленности: подтягивание на высокой перекладине – юноши, ступания и разгибания рук в упоре лежа – девушки; бег 100 м.	2
2	Зан.9, пр.зан. Отбор в гр.-стен. «волейбол». Стадия волейболиста (средняя, высокая, низкая). Основные способы перемещения: ходьба, бег, передвижения приставными шагами правым, левым боком вперед, ступной вперед, остановки шагом, прыжком. Вертикальная передача мяча двумя руками. Развитие силы.	2
2	Зан.10, пр.зан. Вертикальная передача мяча двумя руками над собой. Вертикальная передача мяча двумя руками над собой с продвижением вперед. Развитие координации.	2

% ре- зультата	Содержание курса практических занятий	Кол-во часов
2	Зан.11, пр.зан. Низкая передача мяча двумя руками. Верхняя передача мяча двумя руками на различные расстояния (короткие средние, длинные). Верхняя передача мяча двумя руками, стоя к партнеру левым (правым) боком. Развитие силы рук.	2
2	Зан.12, пр.зан. Низкая передача на месте двумя руками над собой. Низкая передача двумя руками над собой с продвижением вперед. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Развитие быстроты перемещений.	2
2	Зан.13, пр.зан. Низкая прямая подача. Поддача мяча с ближнего расстояния на партнера, через сетку с 4-6 м, из зоны подачи, подача на точность (в правую или левую часть площадки). Развитие быстроты ответных действий.	2
3	Зан.14, контр. зан. Тестирование технической подготовленности: верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3 м (15 передач).	2
2	Зан.15, пр.зан. Прием низкой прямой подачи снизу и сверху двумя руками. Развитие гибкости.	2
1	Зан.16. Лекция 1. Социально-биологические основы физической культуры (часть 1).	
2	Зан.17, пр.зан. Прямой нападающий удар. Понятие о прямом нападающем ударе. Ударное движение в опорном положении. Совершенствование приема снизу двумя руками. Развитие силы мышц рук и спины.	2
2	Зан.18, пр.зан. Нападающий удар. Структура выполнения нападающего удара: разбег (с одного, двух шагов), выпрыгивание с замахом. Совершенствование ударного движения (в опорном положении). Развитие прыгучести.	2
2	Зан.19, пр.зан. Нападающий удар. Разбег (с одного, двух шагов, с трех шагов), выпрыгивание с замахом и ударным движением (в безопорном положении). Развитие прыжковой выносливости.	2
2	Зан.20, пр.зан. Верхняя передача в прыжке двумя руками. Совершенствование передачи двумя руками снизу. Развитие прыжковой выносливости.	2

% ре- зульт	Содержание курса практических занятий	Кол-во часов
2	Зан.21, пр.зан. Совершенствование передачи двумя руками снизу и сверху. Развитие силы ног.	2
2	Зан.22, пр.зан. Низкая передача мяча двумя руками. Низкая передача вперед-назад; с набрасывания партнера; мяча, отскочившего от пола, с изменением расстояния, через сетку. Развитие быстроты перемещений.	2
1	Зан.23, Лекция 3. Социально-биологические основы физической культуры (часть 2).	2
2	Зан.24, пр.зан. Низкая передача мяча после перемещений; низкая передача мяча назад за голову. Развитие общей выносливости.	2
2	Зан.25, пр.зан. Вертикальная передача мяча двумя руками после перемещения (вперед, назад, вправо, влево). Развитие специальной выносливости.	2
3	Зан.26, контр. зан. Тестирование технической подготовленности. Нападающие удары с коротких передач (в том числе с переводом в зону 1). Пощасть в пределы площадки – 1 раз с переводом, 3 раза – по ходу работы.	2
2	Зан.27, пр.зан. Вертикальная передача мяча двумя руками назад за голову. Совершенствование верховой передачи в прыжке двумя руками. Развитие координации.	2
2	Зан.28, пр.зан. Верховая прямая подача. Поддача мяча с большого расстояния на партнера через сетку с 4-6 м из зоны подачи. Развитие силы рук.	2
2	Зан.29, пр.зан. Правый нападающий удар с места в прыжке с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, с передачи из зоны 3. Совершенствование передачи сверху двумя руками.	2
1	Зан.30, Лекция 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.	2
2	Зан.31, пр.зан. Верховая прямая поддача на точность, планирующая поддача. Прием подачи снизу, сверху двумя руками. Развитие быстроты ответных действий.	2
2	Зан.32, пр.зан. Нападающие удары с переводом вправо, влево из зон 2 и 4. Совершенствование передачи сверху двумя руками из зон 2 и 4. Развитие мышц брюшного пресса.	2

№ раз- дела	Содержание курса практических занятий	Кол-во часов
2	Зан.33, семинарские зан. Тема №1.	2
3	Зан.34, контрол.зн. Тестирование технической и физической подготовленности (см. личностные требования). Опрос устный или письменный по материалам лекций и семинарского занятия.	2
	Итого (часов): Теоретических: Практических: Контрольных:	68 6 88 10

II курс, 1 семестр

№ раз- дела	Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
1	Зан.1, пр.зан. Лыжная подготовка. Обучение попеременному двухшаговому ходу. Обучение поворотам: переступанием, передвижением приставным шагом.	2
2	Зан.2, пр.зан. Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшагового хода. Обучение поворотам: поворот малом. Совершенствование поворота: переступанием.	2
2	Зан.3, пр.зан. Лыжная подготовка. Обучение одновременному двухшаговому ходу. Переход от попеременного двухшагового хода к одновременному. Закрепление всех изученных ходов посредством эстафет.	2
2	Зан.4, пр.зан. Инструктаж по Т.Б. Нападающие удары со второй линии. Совершенствование приема мяча снизу (игра в теннис). Развитие прыгучести.	2
2	Зан.5, пр.зан. Техника приема мяча снизу одной и двумя руками с падением перекатом на спину, с переверотом через левое (правое) плечо. Совершенствование нормальной прямой подачи. Развитие зрительного слуха. Развитие гибкости.	2

№ раз-дела	Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
2	Зан.4, пр.зан. Блокирование одиночного. Перемещение при выполнении одиночного блока. Блокирование неподвижного мяча, после забрасывания, после перемещения.	2
2	Зан.7, пр.зан. Блокирование нападающего удара, выполняемого по ходу из зон 4.2. Совершенствование прямого нападающего удара и нижней передачи мяча двумя руками за голову.	2
2	Зан.8, пр.зан. Прием мяча, отскокивающего от сетки, с собственного забрасывания, брошенного партнером. Совершенствование верхней прямой подачи.	2
2	Зан.9, пр.зан. Нападающий удар по встречному мячу (после подбрасывания мяча партнером через сетку). Развитие скоростно-силовых качеств.	2
2	Зан.10, пр.зан. Групповое блокирование (двойное, тройное). Развитие быстроты перемещения.	2
2	Зан.11, пр.зан. Нападающие удары с высокой, средней, короткой передач. Совершенствование одиночного блокирования. Развитие прыжковой выносливости.	2
2	Зан.12, пр.зан. Нападающий удар по блоку с отскоком в зуг. Развитие общей выносливости.	2
2	Зан.13, пр.зан. Совершенствование техники группового блокирования при нападающих ударах с высокой передачей. Развитие специальной выносливости.	2
3	Зан.14, контр. зан. Тестирование технической подготовленности: прямой нападающий удар по ходу разбега из зоны 4 с передачи пасующего из зоны 3 (3 из 5 в пределах площадки).	2
2	Зан.15, пр.зан. Прямой нападающий удар из зон 4 и 2 и приём мяча снизу двумя руками (защитные действия). Совершенствование верхней прямой подачи на точность в зоны 1, 5 на 8-9-й метр. Развитие быстроты ответной реакции.	2
2	Зан.16, пр.зан. Совершенствование передачи двумя руками снизу и сверху. Развитие силы ног.	2

№ раз-дела	Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
2	Зан.17, пр.зан. Низкая передача мяча двумя руками. Низкая передача вперед-назад; с набрасывания партнера; мяча, отскокнвшего от пола, с изменением расстояния, через сетку. Развитие быстроты перемещений.	2
2	Зан.18, пр.зан. Низкая передача мяча после перемещений; низкая передача мяча надплечью. Развитие общей выносливости.	2
2	Зан.19, пр. зан. Прямой нападающий удар с места в прыжке с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, с передачи из зоны 3. Совершенствование передачи сверху двумя руками.	2
2	Зан.20, пр.зан. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещений (вперед, назад, направо, влево). Развитие специальной выносливости.	2
2	Зан.21, пр.зан. Верхняя передача мяча двумя руками надплечью. Совершенствование верхней передачи в прыжке двумя руками. Развитие координации.	2
2	Зан.22, пр.зан. Верхняя прямая подача. Поддача мяча с большого расстояния на партнера через сетку с 4-6 м из зоны подачи. Развитие силы рук.	2
3	Зан.23, контр. зан. Тестирование технической подготовленности (см. личностные требования).	2
3	Зан.24, контр. зан. Тестирование физической работоспособности (см. личностные требования).	2
2	Зан.25, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости.	2
2	Зан.26, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища.	2
2	Зан.27, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища.	2
2	Зан.28, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
2	Зан.29, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие ловкости, гибкости. Развитие специальной быстроты.	2
2	Зан.30, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие прыгучести, подачи снизу, сверху двумя руками. Развитие быстроты ответных действий.	2

№ раз- дела	Содержание курса практических и контрольных занятий	Кален- дарное
2	Зан.31, пр.зан. Легкая атлетика. Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места толчком двух ног, кросс (2000 м – юниоры; 1000 м – девушки).	2
2	Зан.32, пр.зан. Легкая атлетика. Тестирование физической подготовленности: подтягивание на высокой перекладине – коленом; сгибания и разгибания рук в упоре лежа – девушки; бег 100 м.	2
2	Зан.33,семинарское зан. Тема №3	2
3	Зан.34, контр. зан. Опрос устный или письменный по материалам лекций и семинарского занятия.	2
Итого (часов):		68
Практических занятий		68
Контрольных занятий		8

II курс, 3 семестр

№ раз- дела	Содержание курса практических и контрольных занятий	Кален- дарное
2	Зан.1, пр.зан. Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости.	2
1	Зан.2, Лекция 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
2	Зан.3, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища.	2
2	Зан.4, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища.	2
2	Зан.5, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
2	Зан.6, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие прыгучести.	2
3	Зан.7, контр. зан. Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места толчком двух ног, кросс (1000 м – юниоры; 500 м – девушки).	2

№ раздела	Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
3	Зан.8, контр. зан. Тестирование физической подготовленности: подтягивание на высокой перекладине – коленом, сгибания и разгибания рук в упоре лежа – де-нушкин; бег 100 м.	2
2	Зан.9, пр.зан. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемацаний. Совершенствование техники вернейшей прямой подачи и приема мяча с подачи. Развитие быстроты перемеще-ний.	2
2	Зан.10, пр.зан. Совершенствование техники нападаю-щих ударов по ходу разбита и с переводом по линии с высокой подачи. Совершенствование индивидуальных защитных действий (прием нападающих ударов из зон 4 и 2 в зонах 3 и 1). Развитие прыгучести.	2
2	Зан.11, пр.зан. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Тактика групповых взаимодействий: подачи – прием – передача – напа-дающий удар – блок – защитные действия. Развитие силы мышц туловища.	2
2	Зан.12, пр.зан. Совершенствование техники нападаю-щих ударов со средних и коротких передач. Совершен-ствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Развитие быстроты перемацаний.	2
2	Зан.13, пр.зан. Тактика индивидуального блокирова-ния в зонах 4-3-2. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие прыжковой выносливо-сти.	2
3	Зан.14, контр. зан. Тестирование технической подго-товленности: имитация нападающего удара из зоны 2 и после приземления выполнение вернейшей передачей мяча двумя руками в зону 4 (партнер набрасывает мяч для передачи).	2
2	Зан.15, пр.зан. Совершенствование тактики приема подачи. Совершенствование техники подачи на точность (в сложные зоны приема). Развитие быстроты ответных действий.	2
1	Зан.16, Лекция 6. Общие и спортивные подготовка в системе физического воспитания (часть I).	2

% ре- зультат	Содержание курса практических и контрольных занятий	Качество нагрузки
2	Зан.17, пр.зан. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в тройках и четверках. Тактика групповых действий в нападениях: передача для нападающего удара сильнейшему нападающему игроку на линии. Развитие силы.	2
2	Зан.18, пр.зан. Тактика вторых передач: передача нападающему, к которому переданный обрывается лицом, спиной. Развитие скоростной выносливости.	2
2	Зан.19, пр.зан. Совершенствование техники нападающих ударов со средних и коротких передач. Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками. Развитие быстроты переключений.	2
2	Зан.20, пр.зан. Тактика групповых взаимодействий: притягивающая, пасующая, нападающая. Совершенствование техники передач, нападающего удара. Развитие быстроты.	2
2	Зан.21, пр.зан. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Тактика групповых взаимодействий: подача – прием – передача – нападающий удар – блок – защитные действия. Развитие силы мышц туловища.	2
2	Зан.22, пр.зан. Совершенствование тактики приема подачи. Совершенствование техники подачи на точность (в сложные зоны приема). Развитие быстроты ответных действий.	2
2	Зан.23, Лекция 7. Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 2).	
2	Зан.24, пр.зан. Совершенствование техники задней подачи в трехметровую зону и по боковым линиям. Совершенствование техники приема укороченной подачи и от боковых линий с доигровкой в зону 3. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2
2	Зан.25, пр.зан. Совершенствование техники нападающих ударов в зоне 4 при групповом блокировании в зоне 2 – через слабого блокирующего. Тактика командных действий в нападении: выбор способа нападающего удара в зависимости от игровой ситуации. Развитие прыжковой выносливости.	2

% раз- дела	Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
3	Зан.26, контр. зан. Тестирование технической подготовленности; нарисовать расстановку игроков при приеме подачи (с 2 пасунами – без выхода со II линии и с 1 пасуном – с выходом на всех зон II линии).	2
2	Зан.27, пр.зан. Тактика групповых взаимодействий игроков первой линии в нападении при первой передаче в зону 3. Развитие силы мышц рук и ног.	2
2	Зан.28, пр.зан. Тактика взаимодействия игроков первой линии в нападении при первой передаче в зону 2. Развитие быстроты.	2
2	Зан.29, пр.зан. Совершенствование техники нападающих ударов в зонах 4 и 2 с первой передачи в эти зоны. Развитие гибкости.	2
1	Зан.30, Лекция 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
2	Зан.31, пр.зан. Тактика групповых действий в нападении через игрока передней линии: прием и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 с последующим нападением. Развитие прыжковой выносливости.	2
2	Зан.32, пр.зан. Тактика групповых действий в нападении через игрока передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2 с последующим нападением. Развитие ловкости.	2
2	Зан.33, семинарское зан. Тема №3	2
3	Зан.34, контр.зан. Тестирование технической и физической подготовленности (см. начальные требования). Опрос: устный или письменный по материалам лекций и семинарского занятия.	2
	Итого (часов):	68
	Практических	50
	Контрольных	18

II курс, 4 семестр

№ раз-дела	Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
2	Зан.1, пр.зан. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники верховой передачи мяча у сетки: передача, различная по высоте и расстоянию, из глубины площадки. Развитие быстроты перемещений.	2
2	Зан.2, пр.зан. Совершенствование техники нападающих ударов по ходу разбита и с переводом по линии с высокой передачей. Совершенствование индивидуальных защитных действий (прием нападающих ударов из зоны 4 и 2 в зонах 5 и 1). Развитие прыгучести.	2
2	Зан.3, пр.зан. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Тактика групповых взаимодействий: подача – прием – передача – нападающий удар – блок – защитные действия. Развитие силы мышц туловища.	2
2	Зан.4, пр.зан. Совершенствование техники нападающих ударов со средней и короткой передачи. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Развитие быстроты перемещений.	2
2	Зан.5, пр.зан. Тактика индивидуальных защитных действий при приеме подачи – выбор места приема подачи и доводка приема точно в зону, где стоит находящийся игрок (зоны 2, 3). Развитие быстроты реакции.	2
2	Зан.6, пр.зан. Тактика групповых защитных действий: зонное блокирование нападающих ударов из зоны 4 с подлестничными передачами. Развитие гибкости.	2
2	Зан.7, пр.зан. Совершенствование техники группового блокирования при нападающих ударах с выносом передачи. Развитие специальной выносливости.	2
2	Зан.8, пр.зан. Взаимодействие нападающего игрока с блокирующими: определение места постановки блока в зависимости от места выполнения нападающего удара, страховка нападающего игрока. Развитие быстроты.	2
2	Зан.9, пр.зан. Тактика командных действий в защите при системе игры «зонах вперед». Развитие гибкости.	2

№ раз-дела	Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
2	Зан.10, пр.зан. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом выхода». Развитие гибкости.	2
2	Зан.11, пр.зан. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом выхода». Развитие гибкости.	2
2	Зан.12, пр.зан. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом нападения». Развитие координации движений.	2
2	Зан.13, пр.зан. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом нападения». Развитие координации движений.	2
2	Зан.14, контр. зан. 1. Прямой нападающий удар с переводом в зону 1 из зоны 4 с передачи пасующего из зоны 3 (3 из 5 в пределах площадки).	2
2	Зан.15, пр.зан. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом нападения». Развитие координации движений.	2
2	Зан.16, пр.зан. Тактика групповых действий в нападении: взаимодействие игроков первой линии с пасующим, выходящим со II линии из зон 1 и 6. Развитие силы мышц рук, ног.	2
2	Зан.17, пр.зан. Тактика групповых действий в нападении: взаимодействие нападающих игроков с пасующим, выходящим из зоны 5. Развитие силы мышц туловища.	2
2	Зан.18, пр.зан. Тактика групповых действий в нападении: взаимодействие нападающих игроков с пасующим, выходящим из зоны 5. Развитие силы мышц туловища.	2
2	Зан.19, пр.зан. Тактика командных действий в нападении: взаимодействие игроков первой и второй линий в нападении после прямой подачи. Развитие гибкости.	2
2	Зан.20, пр.зан. Совершенствование индивидуальных действий в защите и переход к нападению. Развитие прыгучести.	2
2	Зан.21, пр.зан. Групповые действия в нападении и переход к защите. Развитие быстроты.	2

№ раз- дела	Содержание курса практических и контрольных занятий	Курсовые баллы
2	Зан.22, пр.зан. Тактика командных действий в нападе- нии: разыгрывание комбинаций при игре с пасующим игроком на I линии. Развитие общей выносливости.	2
2	Зан.23, пр.зан. Тактика командных действий в нападе- нии: разыгрывание комбинаций при игре с пасующим, выходящим со II линии. Развитие прыгучести.	2
2	Зан.24, пр.зан. Тактика командных действий в защите: выбор системы защиты в зависимости от местонахожде- ния пасующего (если пасующий на I линии – «углом напада», если на II – «углом вперед»). Развитие гибко- сти.	2
3	Зан.25, контр. зан. Тестирование технической подго- товленности: нарисовать расстановку игроков при сис- теме защиты и страховки «углом вперед»	2
3	Зан.26, контр. зан. Тестирование физической работо- способности (см. зачетные требования).	2
2	Зан.27, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие общей вы- носливости. Развитие гибкости.	2
2	Зан.28, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища.	2
2	Зан.29, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливо- сти. Развитие силы мышц туловища.	2
2	Зан.30, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростно- силовых качеств.	2
2	Зан.31, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие ловкости, гибкости. Развитие специальной быстроты.	2
2	Зан.32, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливо- сти. Развитие прыгучести.	2
2	Зан.33, семинарское зан. Тема №4	2
3	Зан.34, контр.зан. Тестирование технической и физи- ческой подготовленности (см. зачетные требования). Опрос устный или письменный по материалам лекций и семинарского занятия.	2
Итого (часов):		68
Практических		60
Контрольных		8

Методика-практический подраздел (семинарские занятия)

I курс

№1. Тема 1.1. Основные понятия теории физической культуры. 2 часа

Тема 1.2. История развития волейбола в мире, в стране. 2 часа

№2. Тема. Техника игры в волейбол. Классификация технических приемов. Стойка и передвижения. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нападающего удара, подброса мяча, броска. Техника нападения и защиты.

II курс

№3. Тема. Тактическая подготовка волейболистов. Тактическая деятельность, ее характеристика. Особенности индивидуальных, групповых и командных действий. 2 часа

№4. Тема. Правила соревнований по волейболу. 2 часа

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к уровню подготовки студента, завершившего изучение дисциплины «Физическая культура»

Студент, завершивший изучение дисциплины «Физическая культура», должен:

- иметь представление о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 2 км (мин, с)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
3. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4. Подтягивание в висе лба (перекладина на высоте 90 см) – количество	20	16	10	6	4
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой) – количество	12	10	8	6	4

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 3 км (мин, с)	12.0	12.35	13.10	13.50	14.30
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
3. Прыжки в длину с места (см)	230	240	230	223	215
4. Подтягивание (количество)	15	12	9	7	5
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
6. В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценки в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тесты на скоростно-силовую: – подготовленности: – бег 100 м (с) – прыжки в длину с места (см)	15,7 190	16,0 180	17,0 170	17,9 160	18,7 150	13,2 250	13,8 230	14,0 240	14,3 225	14,6 215
2. Тест на силовую подготовленность: – поднимание(ов) и отталкивание туловища из положения лежа, ноги зафиксированы, руки за головой (количество раз) – подтягивание на перекладине (количество раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость: – бег 1 км (мин, с) – бег 2 км (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,50	6,00	8,00	8,30	9,10	9,30	10,00 0

Для определения дифференцированной оценки находит средний балл выполненных контрольных нормативов: удовлетворительно – 1,5; хорошо – 2; отлично – 3.

Получение зачета по физической культуре предусматривает посещение практических, лекционных, семинарских занятий и выполнение контрольных тестов.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

I курс

Нормативы к контрольным неделям:

I семестр 7 недели:

1. Челночный бег 30 м* (6х5 м):
юноши – 9,3 с,
девушки – 10,8 с.
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног: юноши – 220 см,
девушки – 160 см.

I семестр 13 недели:

1. Передача мяча над собой сверху двумя руками
в круге диаметром 3 м – 15 раз.

II семестр 29 недели:

Прямой нападающий удар по ходу разбега из зоны 4 с передачи пасующего из зоны 3 (3 из 5 в пределах площадки).

II семестр 38 недели:

Одиночное блокирование (имитация) 4-3-2-3-4-3-2-3-4. Перемещение выполняется бегом лицом вперед с поворотом к сетке во время блокирования.

Зачётные нормативы к зачетным неделям

Содержание практических нормативов по физической подготовленности:

1. Челночный бег 30 м (6х5 м):
юноши – 9,2 с,
девушки – 10,5 с.
2. Бег 92 м с изменением направления:
юноши – 28,0 с,
девушки – 31,0 с.
3. Прыжок в длину с места толчком двух ног: юноши – 230 см,
девушки – 180 см.
4. Подтягивание на высокой перекладине:
сгибание и разгибание рук в упоре лежа: юноши 13 раз,
девушки 15 раз.

Содержание практических вариантов по технике игры

1 семестр

1. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром 3 м – 15 раз.
2. Передача мяча над собой снизу двумя руками в круге диаметром 3 м – 15 раз.
3. Прямая верхняя подача в пределы площадки: 8 раз из 10.

2 семестр

1. Передача мяча двумя руками сверху в паре через сетку, расстояние между игроками 5 – 7 м – 10 раз.
2. Передача мяча двумя руками снизу в паре через сетку, расстояние между игроками 5 – 7 м – 10 раз.
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (5 из 5).
4. Нанедающий удар из зоны 4 с передачей пасующего из зоны 3 (3 из 5 в пределы площадки).

Содержание требований по теоретическому курсу

1. 100% посещение лекционных и семинарских занятий.
2. Знание истории развития волейбола в мире, стране.
3. Прохождение контрольных тестов по темам семинарских занятий №1.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

II курс

Нормативы к контрольным заданиям:

I семестр 7 недели:

1. Имитация нанедающего удара из зоны 2 в после приземления выполнение верхней передачи мяча двумя руками в зону 4 (партнер набрасывает мяч для передачи). Для выполнения нанедающего удара отходить спиной вперед к 3-метровой линии для разбега – 5 раз.

I семестр 13 недели:

1. Нарисовать расстановку игроков при приеме подачи (с 2 пасующими – без выхода со II линии и с 1 пасующим – с выходами из всех зон II линии).

II семестр 29 недели:

Прямой нападающий удар с переводом в зону 1 из зоны 4 с передачи пасующего из зоны 3 (3 из 5 в пределы площадки).

II семестр 35 недели:

Нарисовать расстановку игроков при системе защиты и стратегии «углом вперед».

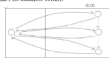
Зачетные нормативы к зачетным неделям

Содержание практических нормативов по физической подготовленности:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Челночный бег 30 м (6х5 м.): | юноши – 9,2 с,
девушки – 10,5 с. |
| 2. Бег 92 м с изменением направления: | юноши – 27,8 с,
девушки – 31,0 с. |
| 3. Прямой в длину с места толчком двух ног: | юноши – 235 см,
девушки – 180 см. |
| 4. Подтягивание на высокой перекладине:
сгибание и разгибание рук в упоре лежа: | юноши 13 раз,
девушки 15 раз. |

Содержание практических нормативов по технике игры 3 семестр

1. Передача сверху двумя руками из зон 1, 6, 5 в зоны 2-3 (по 3 передачи из каждой зоны).



2. То же снизу двумя руками.

3. Поддача в правую и левую часть волейбольной площадки (по 3 поддачи из 4).



4. Нападающий удар по ходу разбег из зоны 4 (4 из 5).

4 семестр

1. 4 игрока располагаются на одной стороне площадки в зонах 5, 4, 3 и на противоположной в зоне 6. Игрок зоны 6 выполняет передачу через сетку (любым удобным способом) в зону 5. Из 5 в зону 3 выполняется первая передача двумя руками и зону 4. Из зоны 4 игрок выполняет передачу в прыжке через сетку в зону 6.



То же при доводке из зоны 1.

То же при доводке из зон 1, 5, но передача в прыжке через сетку из зоны 2.

2. Нападающий удар из зон 4 и 2 по ходу разбег (2 из 3).



Содержание требований по теоретическому курсу

1. 100% посещение лекционных и семинарских занятий,
2. Знание основ тактической деятельности волейболистов,
3. Знание правил игры, судейства соревнований и ведения протокола игры.
4. Прохождение контрольного теста по теме семинарского занятия №4.

Балльно-рейтинговая система оценки студентов по физической культуре

При изучении дисциплины «Физическая культура» студенты в течение семестра посещают лекционные, практические, семинарские, контрольные занятия, на которых выполняют различные учебные задания и сдают зачет (1-8 семестры), а также участвуют в различных соревнованиях.

В соответствии с рекомендациями Мино РФ (приложение 2 к приказу Минобразования России от 11.07.2002 г. № 2654) успешность работы студента в семестре по каждой дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине до 60 баллов выставляется за текущую работу в семестре; от 20 до 40 – за зачеты. При получении студентом на зачете менее 20 баллов выставляется «неудовлетворительно» и требуется повторная сдача.

Максимальная оценка текущей работы студента в семестре – 60 баллов. Для получения допуска к зачету студент должен набрать в семестре не менее 40 баллов. В исключительных случаях, когда студент выполнил весь объем работ, но набрал менее 40 баллов, он может быть допущен решением кафедры к промежуточной аттестации (зачету).

На зачете студент может набрать от 0 до 40 баллов. За отличный ответ начисляется от 34 до 40 баллов, за хороший – 27-33; за удовлетворительный – 20-26; неудовлетворительный – менее 20 баллов.

Если по дисциплине студент в сумме набрал свыше 100 баллов, выставляется оценка «отлично» в 100 баллов.

Входной контроль – определение физической подготовленности студентов в начале семестра (сдача контрольных нормативов).

Текущий контроль – тестирование физической подготовленности (на 1 и 2 контрольных неделях), физической работоспособности, теоретической подготовленности.

Итоговая оценка определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий.

Основанием для снижения баллов могут служить пропуски занятий, недобросовестное выполнение заданий преподавателя на практических занятиях, ошибки в ответах на семинарских занятиях, неадекватное выполнение контрольных нормативов по видам подготовки, несвоевременный отчет по этапам.

Кроме того, студент может набрать в семестре дополнительные баллы:

Модуль спортивный – за участие в соревнованиях за факультет – 30, за университет – 35.

Модуль спортивной активности – релаксы, занятия в группах самообучаемости, факультатив, интерактив – 25.

Модуль научный – за участие в научно-практических конференциях – 6; написание статьи – 4; за выполнение заданий повышенной сложности – 3; написание и защита реферата – 2.

В зависимости от суммарного количества набранных баллов студентам выставляются следующие оценки:

Сумма баллов	Оценка
Менее 60	Неудовлетворительно
60 – 75	Удовлетворительно
76 – 89	Хорошо
90 – 100	Отлично
Менее 60	Не зачтено
60 – 100	Зачтено

Студент получает по дисциплине неудовлетворительную оценку в двух случаях:

- когда на экзамене (зачете) получает менее 20 баллов;
- когда суммарная рейтинговая оценка составляет менее 60 баллов.

Суммы баллов, набранных студентами по результатам каждой аттестации, включая премальные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию, в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института).

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырёх) раз за семестр, на неделях, следующих за контрольными неделями (неделя текущей аттестации), и на последней неделе перед сессией (зачётной неделей).

Если по дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачёта, преподаватель вправе выставить итоговую оценку по сумме текущих аттестаций. В этом случае максимальная сумма баллов, набираемая на текущих аттестациях, должна быть равна 60 (75).

Если к моменту проведения промежуточной аттестации (зачёта) студент с учетом премальных баллов набирает количество баллов, достаточное для получения оценки «зачётное», она может быть поставлена ему без промежуточной аттестации.

**Данные о запланированной трудоемкости по дисциплине
«Физическая культура» специализации «Волейбол»,
распределение по видам занятий:**

Таблица 1

Вид занятий	Всего (%)	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Всего аудиторных занятий:	400	64	68	64	68	34	32	34	34
1. Теоретический раздел:									
– лекции	20	6	0	6	0	0	4	0	4
2. Практический раздел:									
– учебно-тренировочный подраздел	310	48	58	48	58	28	20	28	22
– методико-практический подраздел (семинары)	16	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Контрольный раздел:	54	8	8	10	8	4	6	4	6
Всего по курсу	400	64	68	66	68	34	32	34	34
Вид аттестации за семестр (зачет, экзамен):		Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.

ЛИТЕРАТУРА

Литература по лекциям

1. Верхоглядский Ю.В. Основы физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 1988.
2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: Науч., методич. и орг. основы. – М.: Высш. школа, 1978.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профес.-прикл. спорт физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. – М., 1991.
4. Спортивные игры / А.А. Нестеров, Э.А. Чейшвили, В.И. Станевич и др.; под ред. В.В. Марушак. – М., 1985.
5. Теория спорта: Учебн. для институтов физ. Культуры / С.С. Гуревич, В.А. Запорожанов, В.С. Коллер и др.]. Под ред. В.И. Платонова. – Киев: Вища шк., 1987.
6. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: ФИС, 1978.
7. Физическое воспитание: Учеб. для вузов / Н.И. Пономарев, В.И. Столяров, А.У. Агеев и др. – М.: Высш. шк., 1983.
8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999.
9. Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие / Под ред. В.М. Шульцева. – М.: РУДН, 2009.

Литература по практическим занятиям

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.Н. Ключева, А.Г. Айрияш. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волейбол: Правила соревнований. – М.: ФИС, 1982.
4. Губенко Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник. – М.: Академия, 2007.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. – М.: Академия, 2008.
7. Железняк Ю.Д., Стручков Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
8. Железняк Ю.Д., Шулманов В.М. Структура соревновательной игровой деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №6 – С. 32-35.
9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1991.
10. Лыжный спорт: Учеб. для институтов и техникумов физ. культуры [Абрамов Ю.А., Алучин В.П., Барышников А.П. и др.]. – М.: ФИС, 1989.
11. Пестеревский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2008.
12. Раметская Т.Н., Балазов А.Г. Лыжный спорт: Учебник. – М.: ФИС, 2005.
13. Спортивные игры: Учебное пособие / Под ред. Ю.Н. Касцева. – М.: Высш.шк., 1980.
14. Ушакова Т.М., Приватов К.А., Ушакова М.А. Специальная физическая подготовка волейболистов: Методические указания. – Омск: ОмГТУ, 2004.
15. Шулманов В.М., Матвеев А.Н. Методика обучения нападающему удару в волейболе: Методические рекомендации. – Архангельск: АГПИ, 1989.
16. Шулманов В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Методические рекомендации. – Омск: ОмПИ, 1990.
17. Эйлерс А. 500 упражнений для волейболистов. – М.: ФИС, 1989.
18. Спортивные игры. Техника. Тактика. Обучение: Учебник для студентов высших педагогических заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2001.

Периодическая литература

1. Теория и практика физической культуры: Ежемес. Всерос. науч.-теоретич. журн. / Росс. гос. университет физич. культуры, спорта и туризма; Центр спорт. подготовки сборных команд России. – М.: Ред. журн. «Теория и практика физической культуры» – выходит ежемесячно.

2. Физическая культура: образование, воспитание, тренировка: Всерос. науч.-методич. журн. – Вестник Проблемного совета по физич. культуре Росс. академии образования / Росс. академия образования; Росс. гос. университет физич. культуры, спорта и туризма. – Ред. журн. «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». – М. – выходит 6 раз в год.

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

I семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

II семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагност).

III семестр

Классификация и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагност).

IV семестр

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Объем рефератов – 3-5 машинописных страниц.

Технологическая карта выполнения работ студентами

Неделя	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
I курс, I семестр					
1	Зан.1, пр.зан. Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости.	2	Развитие физических качеств у студентов методом круговой тренировки; Метод, указания	1,3	1,9
	Зан.2. Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	Курс лекций «Физическая культура»; Учеб. пособие		
2	Зан.3, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища.	2	Легкая атлетика; Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.4, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища.	2	Легкая атлетика; Учеб. пособие	1,3	1,9
3	Зан.5, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Развитие физических качеств у студентов методом круговой тренировки; Метод, указания	1,3	1,9
	Зан.6, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие прыгучести.	2	Подготовка студентов к бегу на короткие дистанции; Метод, указания	1,3	1,9
4	Зан.7, контр.-тестир.зан. Сдача контр. нормативов: прыжок в длину с места, бег 1 км.	2	Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для курсов, 2000 г.	1,3	2,3

Наименование	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Зан.8, контр.-тестирова. Сдача контр. нормативов: бег 100 м, подтягивание.	2	Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для вузов, 2009гг.	1,3	2,3
5	Зан.9, пр.зан. Отбор в гр.-спец. «волейбол». Стойки волейболиста (средняя, высокая, низкая). Основные способы перемещения: ходьба, бег, передвижения при ставными шагами правым, левым боком вперед, спиной вперед, отскоком пяткой, прыжком. Верхняя передача мяча двумя руками.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.10, пр.зан. Верхняя передача на месте двумя руками над собой. Верхняя передача двумя руками над собой с продвижением вперед. Развитие координации.	2	Подготовка спортующих игроков в волейболе: Учеб. пособие для студентов.	1,3	1,9
6	Зан.11, пр.зан. Низкая передача мяча двумя руками. Верхняя передача мяча двумя руками на различные расстояния (короткие, средние, длинные). Верхняя передача мяча двумя руками, стоя к партнеру левым (правым) боком. Развитие силы рук.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9

Наимен.	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Зан.12, пр.зан. Низкая передача на месте двумя руками над собой. Низкая передача двумя руками над собой с продвижением вперед. Совершенствование верховной передачи мяча двумя руками. Развитие быстроты перемещений.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
7	Зан.13, пр.зан. Низкая прямая подача. Поддача мяча с близкого расстояния на партнера, через сетку с 4-6 м, из зоны поддачи, подача на точность (в правую или левую часть площадки). Развитие быстроты ответных действий.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.14, контр. зан. Тестирование технической подготовленности: 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 с ускоренных передач из зоны 3 (3 по 3 в пределах площадки).	2	Обучению нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания	1,3	2,3
8	Зан.15, пр.зан. Прием низкой прямой подачи снизу и сверху двумя руками. Развитие гибкости.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.16. Лекция 1. Социально-биологические основы физической культуры (часть 1).	2	Курс лекций «Физическая культура»: Учеб. пособие		

Наимен.	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
9	Зан.17, пр.зан. Прямой нападающий удар. Понятие о технике нападающего удара. Ударное движение в опорном положении. Совершенствование приема саггу двумя руками. Развитие силы мышц рук и спины.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод, указания	1,3	1,9
	Зан.18, пр.зан. Нападающий удар. Структура выполнения нападающего удара: разбег (с одного, двух шагов), выпрыгивание с замахом. Совершенствование ударного движения (в опорном положении). Развитие прыгучести.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод, указания	1,3	1,9
10	Зан.19, пр.зан. Нападающий удар. Разбег (с одного, двух шагов, с трех шагов), выпрыгивание с замахом и ударным движением (в безопорном положении). Развитие прыжковой выносливости.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод, указания	1,3	1,9
	Зан.20, пр.зан. Верхняя передача в прыжке двумя руками. Совершенствование передачи двумя руками саггу. Развитие прыжковой выносливости.	2	Подготовка стелующца, игроков в волейболе: Учеб. пособие для студентов.	1,3	1,9

Неделя	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
11	Зан.21, пр.зан. Совершенствование передачи двумя руками снизу и сверху. Развитие силы ног.	2	Подготовка ситуационных игровых в волейболе: Учеб. пособие для студентов.	1,3	1,9
	Зан.22, пр.зан. Низкая передача мяча двумя руками. Низкая передача вперед-вперед; с набрасыванием партнера; мяча, отскочившего от пола, с изменением расстояния, через сетку. Развитие быстроты перемещений.	2	Волейбол: теория, история, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
12	Зан.23. Лекция 3. Социально-биологические основы физической культуры (часть 2).	2	Курс лекций «Физическая культура»: Учеб. пособие		
	Зан.24, пр.зан. Низкая передача мяча после перемещений: низкая передача мяча назад за голову. Развитие общей выносливости.	2	Волейбол: теория, история, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
13	Зан.25, пр.зан. Высокая передача мяча двумя руками после перемещений (вперед, назад, вправо, влево). Развитие специальной выносливости.	2	Подготовка ситуационных игровых в волейболе: Учеб. пособие для студентов для вузов, 2000 г.	1,3	1,9

Неделя	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Зан.26, контр. зан. Теоретизирование телесической подготовленности: нападочные удары с короткого передач (в том числе с переводом в зону 1). Поместить в пределы площадки – 1 раз с переводом; 3 раза – по ходу работы.	2	Обучение нападочному удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания	1,3	2,3
14	Зан.27, пр.зан. Верония передача мяча двумя руками напад на голову. Совершенствование веронией передачи в прыжке двумя руками. Развитие координации.	2	Подготовка спящего нападочного в волейболе: Учеб. пособие для студентов вузов	1,3	1,9
	Зан.28, пр.зан. Верония прямая подача. Поддача мяча с близкого расстояния на партнера через сетку с 4-6 м из зоны поддачи. Развитие силы рук.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
15	Зан.29, пр.зан. Прямой нападающий удар с места в прыжке с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, с передачи из зоны 3. Совершенствование передачи сверху двумя руками.	2	Обучение нападочному удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания	1,3	1,9
	Зан.30. Лекция 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	Курс лекций «Физическая культура»: Учеб. пособие		

Неделя	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
16	Зан.31, пр.зан. Верхняя прямая подача на точность, планирующая подача. Прием подачи снизу, сверху двумя руками. Развитие скорости ответных действий.	2	Волейбол: теория, методика, практика; Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.32, пр.зан. Нападающие удары с переводом вправо, влево из зон 2 и 4. Совершенствование передачи сверху двумя руками из зон 2 и 4. Развитие мышц броскового пресса.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе; Метод. указания	1,3	1,9
17	Зан.33, семинарское зан.1. Тема 1.1. Основные понятия теории физической культуры. Тема 1.2. История развития волейбола в мире, в стране.	2	Курс лекций «Физическая культура»; Учеб. пособие. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры	1,3	1,9
	Зан.34, контрольное задание: опрос устный или письменный по материалам лекций.	2	Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура»	2,3	3,3
	Промежуточная аттестация (зачет по дисциплине) и записки согласно графику учебного процесса				

Технологическая карта выполнения работ студентами

Наименование	Вид работы	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
1 курс, 1 семестр					
1	Зан.1, пр.зан. Лыжный спорт. Выкатание движения отталкивания руками в поперечных и одновременных ходах. Выкатание отталкивания ногами (завершение отталкивания ногой с выпадом).	2	Лыжные гонки: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
	Зан.2, пр.зан. Лыжный спорт. Упражнения для выработки чувства лыж и снега (повороты переступанием, передвижение приставным шагом). Упражнения для выработки равновесия на скользкой поверхности.	2	Лыжные гонки: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
2	Зан.3, пр.зан. Лыжный спорт. Поперечный двухнаправленный ход. Одновременные (бесшажный, одношажный, двухшажный) ходы.	2	Лыжные гонки: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
	Зан.4, пр.зан. Инструктаж по Т.Б. Нападающие удары со второй линии. Совершенствование гримсы ноги снизу (игра в хоккей). Развитие прыгучести.	2	Специальная физическая подготовка волейболистов: Метод. указания	1,2	1,8

Назвие	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
3	Зан.5, пр.зан. Техника прямого мяча сверху одной и двумя руками с падением поракотом на стену, с поворотом через левое (правое) плечо. Совершенствованию прямой прямой подачи. Развитие силы стены. Развитие гибкости.	2	Специальная физическая подготовка волейболистов; Метод, указания	1,2	1,8
	Зан.6, пр.зан. Блокирование одиночное. Перемещение при выполнении одиночного блока. Блокирование неподвижного мяча, после набрасывания, после перемещения.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе; Метод, указания	1,2	1,8
4	Зан.7, пр.зан. Блокирование нападающего удара, выполняемого по ходу из зан 4.2. Совершенствование прямого нападающего удара и прямой передачи мяча двумя руками за голову.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе; Метод, указания	1,2	1,8
	Зан.8, пр.зан. Прием мяча, отскокнвшего от сетки; с собственного набрасывания, бросенного партнером. Совершенствование прямой прямой подачи.	2	Волейбол: теория, методика, практика; Учеб. пособие	1,2	1,8
5	Зан.9, пр.зан. Нападающий удар по встречному мячу (после подбрасывания мяча партнером через сетку). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе; Метод, указания	1,2	1,8

Неделя	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Зан.10, пр.зан. Групповое блокирование (двойное, тройное). Развитие скорости перемещения.	2	Специальная физическая подготовка волейболистов: Метод, указания	1,2	1,8
6	Зан.11, пр.зан. Нападающие удары с высокой, средней, короткой передач. Совершенствование одиночного блокирования. Развитие прыжковой выносливости.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод, указания	1,2	1,8
	Зан.12, пр.зан. Нападающий удар по блоку с отскоком в аут. Развитие общей выносливости.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
7	Зан.13, пр.зан. Совершенствование техники группового блокирования при нападающих ударах с высокой передачей. Развитие специальной выносливости.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
	Зан.14, контр.-инстр. зан. Сдача контр. норматива: Прямой нападающий удар по ходу разбега из зоны 4 с передачи находящего из зоны 3 (5 из 5 в пределах площадки).	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод, указания	1	1,5

Неделя	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
8	Зан.15, пр.зан. Прямой нападающий удар из зоны 4 и 2 и приём мяча снизу двумя руками (защитные действия). Совершенствование верной прямой подачи на точность в зоны 1, 5 на 8 – 9-й метр. Развитие быстроты ответной реакции.	1	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод, указания	1,3	1,8
	Зан.16, пр.зан. Совершенствование передачи двумя руками снизу и сверху. Развитие силы ноги.	2	Подготовка спящих игроков в волейболе; Учеб. пособие для студентов для вузов.	1,3	1,8
9	Зан.17, пр.зан. Низкая передача мяча двумя руками. Низкая передача вперед-вверх: с набрасывания партнера; мяча, отскочившего от пола, с изменением расстояния, через сетку. Развитие быстроты перемещений.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,8
	Зан.18, пр.зан. Низкая передача мяча после перемещения; высокая передача мяча над головой. Развитие общей выносливости.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,8

Неделя	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
10	Зан.19 , пр. зан. Прямой нападающий удар с места в прыжке с собственного набрасывания, с набрасывания партнера, с передачи из зоны 3. Совершенствование передачи сверху двумя руками.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод, указания	1,3	1,8
	Зан.20 , пр. зан. Вертикальная передача мяча двумя руками после перемещения (вперед, назад, вправо, влево). Развитие специальной выносливости.	2	Подготовка студентов игроков в волейболе: Учеб. пособие для студентов для вузов	1,3	1,8
11	Зан.21 , пр. зан. Вертикальная передача мяча двумя руками назад за голову. Совершенствование верховой передачи в прыжке двумя руками. Развитие координации.	2	Подготовка студентов игроков в волейболе: Учеб. пособие для студентов для вузов	1,3	1,8
	Зан.22 , пр. зан. Вертикальная прямая подача. Поддача мяча с близкого расстояния на партнера через сетку с 4-6 м из зоны подачи. Развитие силы рук.	2	Подготовка студентов игроков в волейболе: Учеб. пособие для студентов для вузов	1,3	1,8
12	Зан.23 , контр.-вспомогат. зан. Сдача контр. норматива: техническая подготовленность.	2	Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для вузов, 2009г. (зачетные требования)	1	1,5

Неделя	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Зан.24, контр.-тестир. зан. Тестирование физической работоспособности.	1	Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для вузов, 2000г. (зачетные требования)	1	1,5
13	Зан.25, пр.зан. Лоткая велосипед. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости.	2	Лоткая велосипед. Учеб. пособие	1,3	1,8
	Зан.26, пр.зан. Лоткая велосипед. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища.	2	Лоткая велосипед. Учеб. пособие	1,3	1,8
14	Зан.27, пр.зан. Лоткая велосипед. Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища.	2	Лоткая велосипед. Учеб. пособие	1,3	1,8
	Зан.28, пр.зан. Лоткая велосипед. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Лоткая велосипед. Учеб. пособие	1,3	1,8
15	Зан.29, пр.зан. Лоткая велосипед. Развитие ловкости, гибкости. Развитие специальной быстроты.	2	Лоткая велосипед. Учеб. пособие	1,3	1,8
	Зан.30, пр.зан. Лоткая велосипед. Развитие выносливости. Развитие прыгучести, подачи снизу, сверху двумя руками. Развитие быстроты ответных действий.	2	Лоткая велосипед. Учеб. пособие	1,3	1,8

Названия	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
16	Зан.31, пр.зан. Лоткая атлетика. Тестирование физической подготовленности: прыжок в длину с места толчком двух ног, пресс (2000 м – юноши; 1000 м – девушки).	2	Лоткая атлетика; Учеб. пособие	1,3	1,8
	Зан.32, пр.зан. Лоткая атлетика. Тестирование физической подготовленности: поднимание на высокую перекладину – юноши; сгибания и разгибания рук в упоре лежа – девушки; бег 100 м.	2	Лоткая атлетика; Учеб. пособие	1,3	1,8
17	Зан.33, семинарское зан. Тема №2. Техника игры в волейбол. Классификация технических приемов. Стойки и перемещения. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками, апператового удара, подачи мяча, броска. Техника нападения и защиты.	2	Техническая подготовка волейболистов; Учеб. пособие.	1,3	1,8
	Зан.34, контр. зан.: опрос устный или письменный по материалам лекций.	2	Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура»	1	1,5
	Промежуточная аттестация (зачет по дисциплине) и записки согласно графику учебного процесса				

Технологическая карта выполнения работ студентами

Неделя	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
II курс, 3 семестр					
1	Зан.1, пр.зан. Инструкционная по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости.	2	Легкая атлетика: Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.2, Лекция 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Курс лекций «Физическая культура», учебное пособие		
2	Зан.3, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища.	2	Легкая атлетика: Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.4, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища.	2	Легкая атлетика: Учеб. пособие	1,3	1,9
3	Зан.5, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Легкая атлетика: Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.6, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие прыгучести.	2	Легкая атлетика: Учеб. пособие	1,3	1,9
4	Зан.7, контр.-тестир. зан. Сдача контр. нормативов прыжок в длину с места, бат 1 км.	2	Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для курсов, 2000 г.	1,3	2,3

Виды	Вид работ	Часы	Рекомендуемая литература	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Зан.8, контр.-тестир. Зан. Сдача контр. нормативов: бег 100 м, подтягивание.	2	Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для вузов, 2000 г.	1,3	2,3
5	Зан.9, пр.зан. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений. Совершенствование техники верной прямой подачи и приема мяча с подачи. Развитие быстроты перемещений.	2	Подготовка связующих игровых в волейболе: Учеб. пособие для студентов для вузов	1,3	1,9
	Зан.10, пр.зан. Совершенствованию техники нападающих ударов по ходу разбегу и с переводом по линии с высоких передач. Совершенствование недиагональных защитных действий (прием нападающих ударов из зон 4 и 2 в зонах 3 и 1). Развитие прыгучести.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания	1,3	1,9
6	Зан.11, пр.зан. Совершенствованию техники одиночного и группового блокирования. Тактика групповых взаимодействий: подача – прием – передача – нападающий удар – блок – защитные действия. Развитие силы мышц туловища.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания		

Вексты	Вид работ	Часы	Рекомендуемая литература	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Тем.12, пр.пав. Совершенствование техники нападающих ударов со средних и коротких передач. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Развитие быстроты перемещений.	2	Подготовка связующих игроков в волейболе: Учеб. пособие для студентов для вузов	1,3	1,9
7	Тем.13, пр.пав. Тактика индивидуального блокирования в зонах 4-3-2. Совершенствование техники правого нападающего удара. Развитие прыгучей выносливости.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания	1,3	1,9
	Тем.14, контр.-тестир. пав. Сдача контр. норматива: имитация нападающего удара из зоны 2 и после проведенной выжидательной игры перед мячом двумя руками в зону 4 (партнер забрасывает мяч для передачи).	2	Специальная физическая подготовка волейболистов: Метод. указания	1,3	2,3
8	Тем.15, пр.пав. Совершенствование техники приема подачи. Совершенствование техники подачи на точность (в сложные зоны приема). Развитие быстроты ответных действий.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
	Тем.16, Лекция 6. Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть I).	2	Курс лекций «Физическая культура»: Учеб. пособие		

Всего	Вид работ	Часы	Рекомендуемая литература	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
9	Зан.17, пр.зан. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в тройках и четверках. Тактика групповых действий в нападении: передача для нападающего удара сильнейшему нападающему игроку на линии. Развитие силы.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.18, пр.зан. Тактика вторых передач: передача нападающему и которому переданной обращен лицом, спиной. Развитие скоростной выносливости.	2	Подготовка связующих игроков в волейболе: Учеб. пособие для студентов для вузов	1,3	1,9
10	Зан.19, пр.зан. Совершенствование техники нападающих ударов со средних и коротких передач. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Развитие быстроты перемещений.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания	1,3	1,9
	Зан.20, пр.зан. Тактика групповых взаимодействий: примакивания, пасующего, нападающего. Совершенствование техники передачи, нападающего удара. Развитие быстроты.	2	Подготовка связующих игроков в волейболе: Учеб. пособие для студентов для вузов	1,3	1,9

Вексты	Вид работ	Часы	Рекомендуемая литература	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
11	Зан.21, пр.зан. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Тактика групповых взаимодействий: подача – прием – передача – нападающий удар – блок – защитные действия. Развитие силы мышц туловища.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе. Метод. указания	1,3	1,9
	Зан.22, пр.зан. Совершенствование техники приема подачи. Совершенствование техники подачи на точность (в сложные зоны приема). Развитие быстроты ответных действий.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
12	Зан.23, Лекция 7. Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 2).	2	Курс лекций «Физическая культура»: Учеб. пособие		
	Зан.24, пр.зан. Совершенствование техники нападающей подачи в трехметровую зону и по боковым линиям. Совершенствование техники приема укороченной подачи и от боковой линии с дотровкой в зону 3. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	Волейбол: теория, методика, практика, учеб. пособие	1,3	1,9

Вексты	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
13	Зан.25, пр.зан. Совершенствование техники нападающего удара в зоне 4 при групповом блокировании в зоне 2 – через слабого блокирующего. Тактика командных действий в нападении: выбор способа нападающего удара в зависимости от игровой ситуации. Развитие прыжковой выносливости.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания	1,3	1,9
	Зан.26, контр.-тестир.зан. Сдача контр. норматива: маркировать расстановку игроков при приеме подачи (с 2 пасующими – без выхода со II линии и с 1 пасующим – с выходами из всех зон II линии).	2	Спортивные игры. Техника. Тактика. Обучение: Учебник для студентов высших педагогических заведений	1,3	2,3
14	Зан.27, пр.зан. Тактика групповых взаимодействий игроков первой линии в нападении при первой передаче в зону 3. Развитие силы мышц рук и ног.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.28, пр.зан. Тактика взаимодействий игроков первой линии в нападении при первой передаче в зону 2. Развитие быстроты.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9

Вексты	Вид работ	Часы	Рекомендуемая литература	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
15	Зан.29, пр.зан. Совершенствование техники нападающих ударов в зонах 4 и 2 с первой передачи в эти зоны. Развитие гибкости.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания	1,3	1,9
	Зан.30, Лекция 8. Основные методики самостоятельных занятий физической подготовкой.	2	Курс лекций «Физическая культура»: Учеб. пособие		
16	Зан.31, пр.зан. Тактика групповых действий в нападении через игрок передней линии: прием и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 с последующим нападением. Развитие прыжковой выносливости.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
	Зан.32, пр.зан. Тактика групповых действий в нападении через игрок передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2 с последующим нападением. Развитие ловкости.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,3	1,9
17	Зан.33, семинарские зан. Тема №3. Тактическая подготовка волейболистов. Тактическая деятельность, ее характеристика. Особенности индивидуальных, групповых и командных действий.	2	Спортивные игры. Техника. Тактика. Обучение: Учебник для студентов высших педагогических заведений	1,3	1,9

№№ сл.	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Зан.14, контр. зан.: Тестирование технической и физической подготовленности. Опрос устный или письменный по материалам лекций.	2	Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура» (см. учебные требования)	2,3	3,3
	Промежуточная аттестация (зачет по дисциплине) и канкулы согласно графику учебного процесса				

Технологическая карта выполнения работ студентами

№№ сл.	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
II курс, 4 семестр					
1	Зан.1, пр. зан. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники верховой передачи мяча у осетин: передача, различная по высоте и расстоянию, из глубины площадки. Развитие быстроты перемещений.	2	Подготовка связующих игроков в волейболе: Учеб. пособие для студентов для вузов	1,2	1,8
	Зан.2, пр. зан. Совершенствование техники нападающих ударов по ходу работы и с переводом по линии с высокой передачей. Совершенствование индивидуальных защитных действий (прям нападающих ударов из зон 4 и 2 в зонах 5 и 1). Развитие прыгучести.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания	1,2	1,8

Виды игр	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
2	Зан.3, пр.зав. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Тактика групповых взаимодвижений: подача – прием – передача – нападающий удар – блок – защитные действия. Развитие силы мышц туловища.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе. Метод. указания	1,2	1,8
	Зан.4, пр.зав. Совершенствование техники нападающих ударов со средних и коротких передач. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Развитие быстроты перемещений.	2	Подготовка связующих игроков в волейболе. Учеб. пособие для студентов для вузов	1,2	1,8
3	Зан.5, пр.зав. Тактика индивидуальных защитных действий при приеме подачи – выбор места приема подачи и доводка приема точно в зону, где стоит наступающий игрок (зоны 2, 3). Развитие быстроты реакции.	2	Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов. Метод. рекомендации.	1,2	1,8
	Зан.6, пр.зав. Тактика групповых защитных действий: зонное блокирование нападающих ударов из зоны 4 с полупрострельными передачами. Развитие гибкости.	2	Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов. Метод. рекомендации.	1,2	1,8

Номер	Вид работ	Часы	Рекомендации по литературе	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
4	Зан.7, пр.зав. Совершенствование техники группового блокирования при нападающих ударах с высоким передом. Развитие специальной выносливости.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод, указания	1,2	1,8
	Зан.8, пр.зав. Игнорно-действие нападающего игрока с блокирующим: определение места постановки блока в зависимости от места выполнения нападающего удара, страховка нападающего игрока. Развитие быстроты.	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод, указания	1,2	1,8
5	Зан.9, пр.зав. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом вперед». Развитие гибкости.	2	Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Метод, рекомендации	1,2	1,8
	Зан.10, пр.зав. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом вперед». Развитие гибкости.	2	Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Метод, рекомендации	1,2	1,8
6	Зан.11, пр.зав. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом вперед». Развитие гибкости.	2	Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Метод, рекомендации	1,2	1,8

Номера	Вид работ	Часы	Рекомендуемая литература	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Зан.12, пр.зан. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом напада». Развитие координации движений.	2	Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов. Метод. рекомендации	1,2	1,8
7	Зан.13, пр.зан. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом напада. Развитие координации движений.	2	Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов. Метод. рекомендации	1,2	1,8
	Зан.14, контр. зан. Правой нападающей удар с переводом в зону 1 из зоны 4 с переводом пасующего из зоны 3 (3 из 5 в пределах площадки).	2	Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе. Метод. указания	1	1,3
8	Зан.15, пр.зан. Тактика командных действий в защите при системе игры «углом напада. Развитие координации движений.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
	Зан.16, пр.зан. Тактика групповых действий в нападении: взаимодействие игроков первой линии с пасующим, выходящим со II линии из зон 1 и 6. Развитие силы мышц рук, ног.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
9	Зан.17, пр.зан. Тактика групповых действий в нападении: взаимодействие нападающих игроков с пасующим, выходящим из зоны 3. Развитие силы мышц туловища.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8

Всего	Вид работ	Часы	Рекомендуемая литература	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Зан.18, пр.зав. Тактика групповых действий в нападении: взаимодействие игроков с пасующим, выходящим из зоны 5. Развитие силы мышц туловища.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
10	Зан.19, пр.зав. Тактика командных действий в нападении: взаимодействие игроков первой и второй линий в нападении после прямого подача. Развитие гибкости.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
	Зан.20, пр.зав. Совершенствование индивидуальных действий в защите и переход к нападению. Развитие прыгучести.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
11	Зан.21, пр.зав. Групповые действия в нападении и переход к защите. Развитие быстроты.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
	Зан.22, пр.зав. Тактика командных действий в нападении: нагнривание комбинаций при игре с пасующим игроком на I линии. Развитие общей выносливости.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
12	Зан.23, пр.зав. Тактика командных действий в нападении: нагнривание комбинаций при игре с пасующим, выходящим со II линии. Развитие прыгучести.	2	Волейбол: теория, методика, практика, учеб. пособие	1,2	1,8

Виды работ	Вид работ	Часы	Рекомендуемая литература	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
	Зан.24, пр.зан. Тактика командных действий в защите: выбор системы защиты в зависимости от местонахождения пасующего (если пасующий на I линии – «углом назад», если на II – «углом вперед»). Развитие гибкости.	2	Волейбол: теория, методика, практика: Учеб. пособие	1,2	1,8
13	Зан.25, контр. зан. Тестирование технической подготовленности: выработать расстановку игроков при системе защиты и страховка «углом вперед» .	2	Техническая подготовка волейболистов: Учеб. пособие	1	1,5
	Зан.26, контр. зан. Тестирование физической работоспособности (см. целевые требования).	2	Специальная физическая подготовка волейболистов: Метод. указания	1	1,5
14	Зан.27, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости.	2	Подготовка студентов багу на короткие дистанции. Метод. указания	1,2	1,8
	Зан.28, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища.	2	Легкая атлетика: Учеб. пособие	1,2	1,8
15	Зан.29, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы мышц туловища.	2	Легкая атлетика: Учеб. пособие	1,2	1,8
	Зан.30, пр.зан. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Легкая атлетика: Учеб. пособие	1,2	1,8

Вопрос	Вид работ	Часы	Рекомендуемая литература	Рейтинговые баллы	
				мин.	макс.
16	Зан.31, пр.зав. Легкая атлетика. Развитие ловкости, гибкости. Развитие специализированной быстроты	2	Легкая атлетика: Учеб. пособие	1,2	1,8
	Зан.32, пр.зав. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие прыгучести.	2	Подготовка студентов бегу на короткие дистанции: Метод. указания	1,2	1,8
17	Зан.33, семинарские зан. Тема№4. Правила соревнований по волейболу	2	Волейбол: Правила соревнований	1,2	1,8
	Зан.34, контр.зан. Тестирование телесической и физической подготовленности (см. зачетные требования). Опрос устный или письменный по материалам лекций и семинарского занятия	2	Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура»	1	1,5
	Промежуточная аттестация (зачет по дисциплине) и записки, согласно графику учебного процесса				

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. С.Н. Клешина, А.Г. Айрамянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
2. Губа В.П., Родик А.В. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
3. Губенко Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 112 с.
4. Железняк Ю.Д. Техническая подготовка волейболистов: Учеб. пособие. – Смоленск: ИФК, 1974. – 61 с.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры в системе спортивно-ориентированного физического воспитания: Учеб. пособие. – М.: ТНПФК, 2006. – 60 с.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. – М.: Академия, 2008. – 400 с.
7. Железняк Ю.Д., Ступский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
8. Железняк Ю.Д., Шуляк В.М. Структура соревновательной игровой деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №6. – С. 32-35.
9. Спортивные игры: Учеб. пособие / Под ред. С.Н. Клешина. – М.: Высш. шк., 1980. – 143 с.
10. Шуляк В.М. Обучение нападающему удару и одиночному блокированию в волейболе: Метод. указания. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2005. – 24 с.
11. Шуляк В.М., Малышев А.И. Методика обучения нападающему удару в волейболе: Метод. рекомендации. – Архангельск: АГПИ, 1989. – 18 с.
12. Шуляк В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Метод. рекомендации. – Омск: ОмПИ, 1990. – 24 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА	5
КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕЗНОВАНИЙ	10
ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	13
Техника нападения. Техника подачи	13
<i>Методика обучения нижним подачам</i>	15
<i>Методика обучения верхним подачам</i>	16
Техника верховых передач	16
<i>Методика обучения верховой передаче мяча над собой</i>	17
<i>Методика обучения верховой передаче вперед</i>	18
<i>Методика обучения верховой передаче в сторону</i>	21
<i>Методика обучения верховой передаче назад за голову</i>	22
<i>Методика обучения верховой передаче в прыжке</i>	23
Техника передачи мяча двумя руками снизу	23
<i>Методика обучения передаче мяча двумя руками снизу над собой</i>	24
<i>Методика обучения передаче мяча двумя руками снизу вперед</i>	25
Техника прямого нападающего удара	25
<i>Методика обучения прямой нападающему (атакующему) удару</i>	26
Техника нападающего удара с переводом рукой	31
<i>Методика обучения нападающего удара с переводом рукой</i>	31
Техника защиты. Техника приема-передачи мяча одной рукой в падении с переводом на бедро и спину	32
<i>Методика обучения приема-передачи мяча одной рукой в падении с переводом на бедро и спину</i>	32
Техника приема-передачи мяча в падении с перекатом и со скольжением на груди	33
<i>Методика обучения приема-передачи мяча в падении с перекатом и со скольжением на груди</i>	34
Техника блокирования	36
<i>Методика обучения одиночному и двойному блоку</i>	38

<i>Методика обучения индивидуальному подвижному блоку</i>	39
<i>Методика обучения групповому блоку (баскетболу)</i>	40
УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ	43
БЛОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ	60
БЛОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ	62
ПОУРОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА	70
БЛОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ	110
ОПИСАНИЕ И ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»	136
ЛИТЕРАТУРА	198

Учебное издание

**Владимир Михайлович Шулятьев
Виталий Степанович Побываев**

ВОЛЕЙБОЛ

Учебное пособие

*Редактор Ж.В. Мисюкова
Технический редактор Н.А. Языко
Компьютерная верстка М.Н. Зинкина
Дизайн обложки М.В. Рогова*

Подписано в печать 21.11.12 г. Формат 60×84/16. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 12,75. Тираж 500 экз. Заказ 1429

Российский университет дружбы народов
115419, ГСП-1, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 3

Типография РУДН
115419, ГСП-1, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 3, тел. 952-04-41

Для заметок

Для заметок
