

ВОЛЕЙБОЛ

рабочая тетрадь
для студентов института
физической культуры, спорта
и здоровья

Составитель:

Ситников А.Я.;

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ИФКиЗ, КГПУ им. В.П. Астафьева

Волейбол: рабочая тетрадь для студентов отделения ФК/сост.
А.Я. Ситников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. –
Красноярск, 2013. - 86с.

Рекомендуется использовать в качестве методического пособия для самостоятельной работы. Включает задания по теоретическому и практическому курсу дисциплины «Волейбол».

ГОУ ВПО «Красноярский государственный
педагогический университет
им. В.П. Астафьева», 2013

Рабочая тетрадь по дисциплине Волейбол

Фамилия, Имя, Отчество студента _____

Отделение _____ Курс _____ группа _____

Пояснительная записка

Основным положением концепции подготовки педагога по физической культуре - является идея социального заказа: подготовка интеллектуального, мыслящего и творческого педагога, понимающего и осуществляющего цели страны, умеющего сформировать у учащейся молодежи знания, навыки, умения и убеждения в области физического воспитания, ценностные установки, нравственный мир.

В системе подготовки учителя по физической культуре – самостоятельной работе студента отводится особая роль, она способствует развитию современного педагогического мышления, дальнейшему самосовершенствованию, является основным средством организации и выполнения определенной деятельности в соответствии с поставленными целями.

Самостоятельная работа студента, как правило, завершает задачи всех других видов учебной деятельности.

Говоря о значении самообразования в формировании профессиональной компетентности будущих специалистов, необходимо подчеркнуть, что никакое воздействие извне, никакие инструкции, наставления, приказы, убеждения, наказания не заменят и не сравнятся по эффективности с самостоятельной деятельностью. Можно с уверенностью утверждать, что какие бы квалифицированные преподаватели ни осуществляли образовательный процесс, основную работу, связанную с овладением знаниями, студенты должны проделать самостоятельно. В более полном и точном смысле внеаудиторная самостоятельная работа – это деятельность студентов по усвоению знаний и умений, протекающая без непосредственного участия преподавателя, хотя и направляемая им.

В настоящем пособии основой для самостоятельной работы является комплекс полученных знаний по дисциплине волейбол. Предложенная организация самостоятельной работы представляет собой взаимосвязанные

мероприятия, направленные на активизацию и повышение эффективности всего процесса обучения. Задания по самостоятельной работе, предложенные автором, являются обязательными для выполнения каждым студентом, выполняются в форме домашних заданий в рабочей тетради. Задания даются не хаотично и беспорядочно, а в чётко продуманной последовательности, системе, что даёт возможность студентам укрепиться в своих возможностях, развить свои интересы, научиться самостоятельному познанию дисциплины «волейбол».

Методические рекомендации и общие сведения по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Цель самостоятельной работы – содействие оптимальному усвоению студентами учебного материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании.

Задачи самостоятельной работы:

- углубление и систематизация знаний;
- постановка и решение познавательных задач;
- развитие аналитико-синтетических способностей умственной деятельности, умений работы с различной по объёму и виду информацией, учебной и научной литературой;
- практическое применение знаний и умений;
- развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля за его эффективностью.

Организация самостоятельной работы.

1. Изучение основных тем заданий.
2. Сбор и изучение информации.
3. Анализ, систематизация и трансформация информации.
4. Отображение информации в требуемой форме.
5. Консультация у преподавателя.
6. Оформление работы.
7. Представление работы на оценку преподавателя.

Методические рекомендации

1. Перед началом самостоятельной работы студентам следует, внимательно прочитав, изучить содержание основных тем заданий.
2. Студенты должны ознакомиться с образцами выполнения заданий, критериями их оценки.
3. Студенты подбирают необходимую литературу, получая консультации преподавателя.

4. Студенты выполняют задания самостоятельной работы и сдают выполненные работы преподавателю.

5. Оценка выполненных заданий в баллах представляется преподавателем в карте – оценки самостоятельной работы.

6. Итоговая сумма набранных студентом баллов, суммируясь с результатами оценки аудиторной работы, составит рейтинговый показатель студента, который учитывается при проведении итогового контроля знаний по дисциплине «волейбол».

Карта оценки обязательных заданий по самостоятельной работе

№ п/п	Учебное задание	Количество во баллов		Оценка
		min	max	
1.	Задание 1. Поиск и конспектирование литературных источников.	3	5	
2.	Задание 2. История возникновения и развития игры волейбол.	3	5	
3.	Задание 3. Правила игры волейбол.	3	5	
4.	Задание 4. «Разметка волейбольной площадки»	3	5	
5.	Задание 5. Анализ техники игры.	3	5	
6.	Задание 6. Комплексы упражнений.	3	5	
7.	Задание 7. Подвижные игры.	3	5	
8.	Задание 8. Тактика нападения.	3	5	
9.	Задание 9. Тактика защиты.	3	5	
10.	Задание 10. Методика обучения тактики.	3	5	
11.	Задание 11. Планирование занятий по волейболу в школе.	3	5	
12.	Задание 12. Конспект урока по волейболу	3	5	
13.	Задание 13. Организация проведения соревнований по волейболу	3	5	
14.	Задание 14. Судейство соревнований по волейболу	3	5	
15.	Итоговая оценка за выполненные задания	42	70	

Игра – волейбол

Современный волейбол

Современный волейбол – это суператлетический, динамичный, скоростной спорт. Это игра гигантов. Рост спортсменов приближается к двум метрам, а не редко и превышает эти показатели. Сегодня в любой команде можно увидеть игроков с ростом 205-210см. Но однако роста в волейболе мало – необходимы умения и сильная воля.

Образ современного волейболиста можно представить так: высокий, мощный, быстрый, универсальный спортсмен, умеющий делать всё (или почти всё) в волейболе на высоком уровне, преданный игре, команде, самоотверженный, негибаемый боец.

В волейболе за последние годы произошло много изменений. Модифицировались правила игры, произошли изменения в технике, тактике, атлетической и психологической подготовке спортсменов. Изменилась и расстановка сил в мировом волейболе, возросла конкуренция. Класс команд подорвался, особенно после ввода новой системы подсчета очков.

Волейбол высшего уровня требует максимального приложения всех сил, мастерства, физического совершенства, умения мгновенно, за доли секунды, принять единственно правильное решение.

Соревновательным и тренировочным нагрузкам, применяемым в волейболе, свойственна переменная интенсивность в пределах зон умеренной, большой и субмаксимальной мощности. Регистрация потерь веса за игру в пределах 1-3кг, 2 и даже 3 – часовая продолжительность занятий и соревновательных игр, высокая частота сердечных сокращений в пределах 170-200 ударов в минуту, свидетельствует о большом объеме и интенсивности нагрузок в волейболе, что предъявляет высокие требования к состоянию физических качеств волейболистов. В связи с этим при подготовке волейболистов особое внимание обращается на развитие таких

физических качеств, как прыгучесть, быстрота, специальная ловкость, общая и специальная выносливость.

Специфика двигательной деятельности, протекающей с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений, предопределяет значительные функциональные и морфологические изменения в деятельности анализаторов опорно-двигательном аппарате и внутренних органах игрока. Повышаются показатели различных функций зрительного анализатора: улучшается глубинное зрение, способствующее точности пространственной ориентировки, расширяется поле зрения.

Большое количество выполняемых в игре прыжков до 100, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и значительному увеличению динамической силы мышц сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра. Весьма значительно увеличиваются показатели становой силы волейболиста, развивающейся при ударных движениях по мячу.

Укрепляется связочный аппарат кистей рук, увеличивается их подвижность.

Игра в волейбол способствует развитию быстроты и её элементарных форм – времени реакции, частоты движений и скорости передвижений.

Как и другие спортивные игры, волейбол развивается умение выполнять сложные по координации двигательные акты, умение действовать максимально целесообразно в соответствии с внезапно изменяющимися условиями и задачами способствуя развитию ловкости.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи.

Большинство движений волейболистов требуют зрительно-моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений.

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрые и внезапные смены игровых ситуаций предъявляют высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания. Волейбол является динамичной игрой, в которой требуется напряженное и интенсивное внимание.

Для достижения успеха в волейболе спортсмен должен уметь управлять своим эмоциями, действиями, психическим состоянием, при различных состояниях организма, в условиях утомления, действиях сбивающих факторов. Проявляя волевые условия, волейболист мобилизует свои возможности для успешного преодоления трудностей в процессе игры.

Способность принимать ответственные решения, сопряженные с риском, своевременность принятия решений в ответственные моменты игры требуют проявления решительности и смелости.

Обширный диапазон физиологического воздействия игры в волейбол на организм спортсменов позволяет судить о благотворном и разностороннем её влиянии, одновременно развивающем как физические возможности, так и тактическое мышление.

Волейбол в целом необходимо рассматривать не только как вид спорта в целом, способствующий достижению высоких спортивных показателей, но и как одно из средств подготовки к производственному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью, быстротой и точностью переключения внимания, высокой скоростью реагирования и точностью восприятия мышечных усилий.

Волейбол как средство физического воспитания.

Волейбол – игра миллионов. Путь к мастерству открыт для каждого.

В волейбол играют круглый год. Пожалуй, вы не встретите человека, который хотя бы раз не сыграл в волейбол. Везде, где бы не находился человек, он с удовольствием играет в волейбол. Секрет популярности волейбола заключается в том, что он доступен всем: городскому и сельскому жителю, юному и взрослому. Именно эта «демократичность» привела к тому, что волейбол согласно статистике стал одним из самых массовых видов спорта в мире и у нас в стране. По неофициальным подсчетам, число людей, занимающихся волейболом, достигает 1 миллиарда. 33 миллиона волейболистов имеют лицензии и принимают регулярное участие в официальных соревнованиях. Для сравнения, в футбол играет 31 миллион лицензированных игроков. В настоящее время ФИВБ объединяет 218 национальных федераций.

Среди миллионов занимающихся волейболом в нашей стране, половина дети школьного возраста.

Как средство физического воспитания игра волейбол очень эффективна и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания населения нашей страны.

Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показали, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Учитывая все достоинства волейбола, простоту, эмоциональность, положительное влияние на здоровье и развитие свойств личности, его включили в программы по физической культуре, учреждений образования начального, среднего и высшего профессионального образования.

Широкий диапазон физиологического воздействия игры в волейбол на организм занимающихся, в сочетании с несложными правилами и сильными игровыми приемами позволяют в средней общеобразовательной школе заниматься этой доступной игрой, начиная уже с пятого класса.

Разновидности волейбола.

Волейбол по своей сути относится к сфере спортивных игр. По игровой идее он принадлежит к разделу игр с отбиванием мяча.

По целевой направленности волейбол подразделяется на:

- классический волейбол 6х6;
- пляжный волейбол 2х2;
- мини волейбол;
- массовый волейбол;

Классический волейбол 6х6. Соревнования проходят в помещениях и на открытых площадках. В игре участвуют две команды по 6 человек. Цель игры для каждой команды – добиться приземления мяча на стороне противника и не дать приземлить его на своей площадке.

Соревнования проходят по установленным правилам игры. Процесс игры определяется наличием техники, тактики, стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Классический волейбол подразделяется на волейбол высших разрядов и подготовка спортивных резервов.

Волейбол высших разрядов – это первые сборные команды России, участники Олимпийских игр, Чемпионата Мира и Европы, Кубков Мира, Мировой лиги (мужчины) и Гранпри (женщины), а также клубные команды, участники Чемпионата России в суперлиге, высшей, первой и второй лигах.

Функционирование волейбола высших разрядов – важная часть системы физической культуры. Он имеет взаимосвязь с обязательным физическим воспитанием в школах, вузах, ДЮСШ, массовым волейболом и выполняет социальные функции.

Подготовка спортивных резервов- работа в ДЮСШ, в юниорских сборных, молодежных командах по волейболу. Молодежные и юниорские сборные участвуют в Чемпионатах Мира, Европы и международных турнирах.

Команды ДЮСШ принимают участие в региональных соревнованиях, Чемпионатах России и являются основной базой подготовки пополнения в клубные команды.

Пляжный волейбол 2x2. Зародился в США в 1940г., Олимпийский вид спорта с 1996г.. В России активно начал развиваться с середины 1980-х годов.

Игры проходят на площадках размером 8x16м, на песке, слой которого должен быть до 40см. высота сетки та же, что и для игры 6x6. Счет ведется до 21 очка, из 3-х партий до двух побед. При равенстве выигранных партий, играется третья, до 15 очков. Крупные международные соревнования проходят в рамках этапов мировой серии в течении года. Первый Чемпионат России состоялся в 1993г..

Мини волейбол. Средство укрепления здоровья школьников и привития интереса к занятиям физическими упражнениями и волейболом. Рекомендуется детям от 7 лет.

Игра проходит на площадке размером 9x12м. по 6 игроков в каждой команде. Высота сетки 2 метра, играют облегченным мячом (вес до 200гр.).

Соревнования по мини-волейболу являются и средством отбора школьников для обучения в ДЮСШ.

Массовый волейбол. Культивируется в высших и средних специальных учебных заведениях, в общеобразовательных школах, в Вооруженных силах, самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

Массовый волейбол как раз тот ручеек, с которого начинается река резервов будущих мастеров игры.

Лесной волейбол. Массовое любительское оздоровительно-досуговое и туристическое направление классического волейбола в лесу. В него играют все желающие.

Правила такие же, как в классическом волейболе.

Парковый волейбол. Любительское спортивно-оздоровительное движение в зонах, благоприятных экологических условий в черте города.

Парковый волейбол называют – эликсир здоровья. Он очень популярен среди любителей волейбола в нашей стране. В него играют по правилам классического волейбола.

Зимний волейбол. Название говорит само за себя. Играют в него на открытых площадках, в зимнее время

Волейбол на снегу популярен в северных странах Европы и Америки. Соревнования по этому виду спорта проводятся с 1996 года по формуле и правилам пляжного волейбола.

В России соревнования по волейболу на снегу проводятся с 1995г.. Российский вариант отличается формулой игры – 4x4 и имеет большие перспективы. Счет ведется как в классическом волейболе, площадка такая же.

История возникновения и развития игры волейбол.

В 2010 году исполнилось 115 лет со дня рождения игры волейбол. Где зародился волейбол – в Америке, в Европе, в частности в России («кулачный мяч»), или на Азиатском континенте – можно продолжать спорить. Американские источники утверждают, что существует две версии возникновения волейбола. По одной версии – американские пожарные как-то натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через неё резиновую камеру. По другой легенде – Морган, утомленный бесконечными выдумками для своих подопечных, поднял теннисную сетку на высоту 2 метра и предложил им разделившись на 2 команды и расположившись по обе стороны сетки перебрасывать через нее камеру баскетбольного мяча. В новую игру могло играть любое число игроков, помещающихся на площадке. Морган назвал эту игру «минтонет».

В 1896 году «минтонет» демонстрировался на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфильде. Так как основная идея игры заключалась в том, чтобы ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку, игра по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда была переименована в «волейбол» (летающий мяч). Это название игры прочно за ней укрепилось.

Учебное задание 2.

Выберите из 3-х предложенных вариантов тот, который вы считаете правильным. Подчеркните его.

Форма контроля. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Необходимо набрать на оценку «5» - 20-22 баллов, «4» - 17-19 баллов, «3» - 14-16 баллов.

1. В какой стране и в каком году зародился волейбол?

а) 1705, Япония; б) 1895, США; в) 1905, Россия;

2. Кто автор игры?

а) Джеймс Нейсмит; б) Альфред Хальстед; в) Вильям Морган;

3. Когда были опубликованы первые официальные правила игры?
а) 1895 б) 1897 в) 1925
4. В каком году был изготовлен первый волейбольный мяч?
а) 1895 б) 1900 в) 1905
5. В каком году была создана техническая комиссия по волейболу?
а) 1936 б) 1924 в) 1946
6. В каком году введены в действие первые международные правила игры?
а) 1937 б) 1949 в) 1946
7. Когда была создана Международная федерация волейбола?
а) 1924 б) 1935 в) 1947
8. В каком году и в какой стране состоялся первый Чемпионат Мира среди мужских команд?
а) 1924 Париж б) 1936 США в) 1949 Чехословакия
9. Представители, какой страны стали первыми Чемпионками Мира и в каком году?
а) Япония 1964 б) Куба 1978 в) СССР 1952
10. В каком году волейбол дебютировал на олимпийских играх?
а) 1952 б) 1964 в) 1936
11. Представители какой страны становятся первыми Олимпийскими Чемпионами?
Мужчины а) США б) Бразилия в) СССР
Женщины а) Куба б) СССР в) Япония
12. С какого года проводится турнир Мировой лиги среди мужских команд?
а) 1980 б) 2002 в) 1990.
13. Официальная дата рождения Российского волейбола?
а) 17 декабря 1895 б) 28 июля 1923 в) 10 августа 1932
14. В каком году в нашей стране были утверждены первые правила по волейболу?

а) 1927 б) 1936 в) 1947

15. Когда была образована Всесоюзная секция волейбола, правопреемником которой является Федерация волейбола России?

а) 1923 б) 1932 в) 1946

16. С какого года регулярно проводится первенство нашей страны по волейболу?

а) 1908 б) 1928 в) 1933

17. В каком году Всесоюзная секция волейбола вступила в члены Международной федерации волейбола?

а) 1948 б) 1964 в) 1992

18. Какой год ознаменовался выходом наших волейболистов на международную арену?

а) 1917 б) 1947 в) 1964

19. Какая Российская команда и в каком году стала первым обладателем Кубка Европейских чемпионов среди мужских команд?

а) 1949 «Динамо» б) 1960 «ЦСКА» в) 2006 «Локомотив» (Белогорье)

20. Какая Российская команда и в каком году стала первым обладателем Кубка Европейских чемпионов среди женских команд?

а) 1961 «Динамо» б) 1989 «Уралочка» в) 2009 «Искра»

21. Представители какой страны стали Олимпийскими Чемпионами среди мужских команд в 2012 году в Лондоне?

а) Бразилия б) США в) Россия

22. Представители какой страны стали Олимпийскими Чемпионами среди женских команд в 2012 году в Лондоне?

а) Бразилия б) США в) Россия

Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 __ г.

Правила игры в волейбол.

Волейбол является одним из наиболее успешных и популярных соревновательных видов спорта в мире. Соревнование высвобождает скрытые силы. Оно показывает наивысшие возможности соревнующихся, волю, творчество, красоту. Правила игры в волейбол составлены с учетом всех этих качеств.

Игроки, тренеры, судьи, все участники этого прекрасного действия – соревнований по волейболу, должны знать и понимать правила игры.

Понимание правил позволяет лучше играть – тренеры могут создавать лучшие тактические схемы игры, позволяя игрокам полностью продемонстрировать своё мастерство.

Понимание взаимосвязи между правилами, позволяет судьям принимать правильные, наилучшие решения.

Учебное задание 3.

Выберите из трех предложенных вариантов тот, который вы считаете правильным. Подчеркните его.

Форма контроля. Проверка и оценка преподавателем. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Необходимо набрать на оценку «5» - 18-20 баллов, «4» - 15-17 баллов, «3» - 12-14 баллов.

1. Каковы размеры игровой площадки?

- а) 8x16
- б) 9x18
- в) 11x22

2. Какова ширина всех линий разметки волейбольной площадки?

- а) 10см.
- б) 5см.
- в) 8см.

3. На каком расстоянии от средней линии наносится линия атаки?
- а) 2м.
 - б) 5м.
 - в) 3м.
4. Какова ширина зоны подачи?
- а) 3м.
 - б) 6м.
 - в) 9м.
5. Какова высота сетки для женских команд?
- а) 220см.
 - б) 224см.
 - в) 228см.
6. Какова высота сетки для мужских команд?
- а) 235см.
 - б) 243см.
 - в) 245см.
7. Какова высота ограничительных антенн?
- а) 180см.
 - б) 150см.
 - в) 100см.
8. На каком расстоянии от боковых линий устанавливаются стойки?
- а) 0,5-1,0 м.
 - б) 1,0-1.5м.
 - в) 2,0-3,0м.
9. Каков вес волейбольного мяча?
- а) 230-250гр.
 - б) 260-280гр.
 - в) 300-320гр.

10. Сколько мячей используется в игре?
- а) 3
 - б) 4
 - в) 5
11. Какова ширина полосок, образующих номер игрока?
- а) 1см.
 - б) 2см.
 - в) 3см.
12. Какова высота номера на игровой форме?
- а) 10см. на груди и 15см. на спине
 - б) 15см. на груди и 20см. на спине
 - в) 12см. на груди и 18см. на спине
13. При достижении, какого счета, партия считается выигранной командой?
- а) 15 очков
 - б) 21 очко
 - в) 25 очков
14. Сколько партий, необходимо выиграть команде, для победы в матче?
- а) 2 партии
 - б) 3 партии
 - в) 5 партий
15. Какое максимальное количество ударов разрешено команде для возвращения мяча?
- а) 2
 - б) 3
 - в) 4

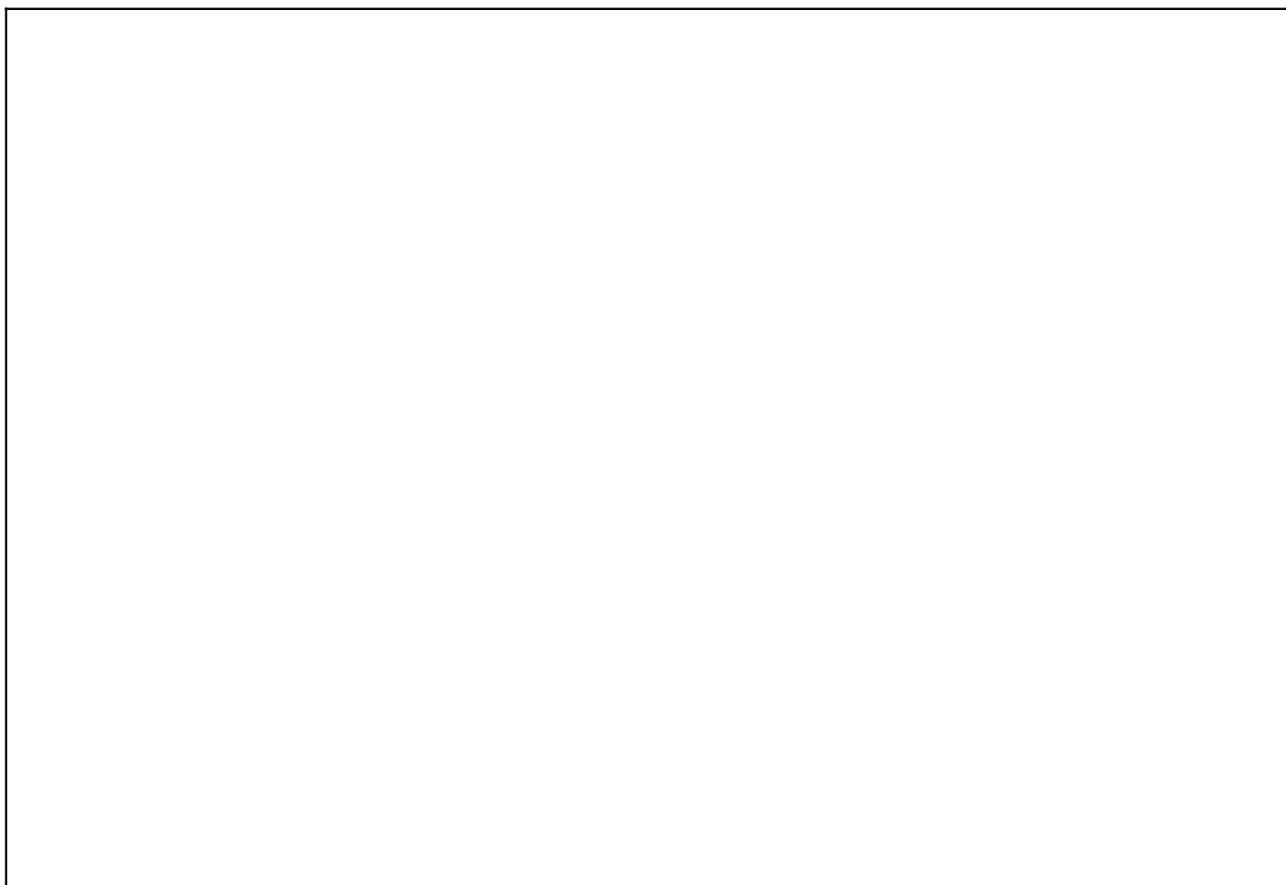
16. Сколько последовательных касаний мяча разрешается игроку?
- а) 3
 - б) 2
 - в) 1
17. Сколько времени отводится на подачу?
- а) 3 сек.
 - б) 5 сек.
 - в) 8сек.
18. Сколько по времени продолжается тайм-аут?
- а) 30сек.
 - б) 45 сек.
 - в) 60 сек.
19. Сколько тайм-аутов можно запросить команде в каждой партии?
- а) 1
 - б) 2
 - в) 3
20. Сколько замен разрешается команде в каждой партии?
- а) 2
 - б) 4
 - в) 6
21. В каком случае касание сетки игроком считается ошибкой?
- а) по всей длине, в любой её части
 - б) только верхнего края сетки
 - в) только нижнего края сетки
22. В каком случае команда объявляется не в полном составе и ей засчитывается поражение?
- а) если в её составе на площадку вышло менее 12 человек
 - б) менее 10 человек
 - в) менее 6 человек

Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 __ г.

Учебное задание 4. Нарисуйте волейбольную площадку и выполните её разметку.

Форма контроля. Проверка ведущим преподавателем. Оценивается качество и правильность работы: «3» балла, «4» балла, «5» баллов. Невыполнение «0».



Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 __ г.

Характеристика и анализ техники основных приёмов игры.

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях, волейболист должен владеть широким кругом технических приёмов и способов, эффективно использовать их в игре.

В волейболе, овладение совершенной техникой, имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства. Техника игры приобретает ведущее значение ещё и потому, что подвергается оценке судьи, и тем самым, непосредственно влияет на результат.

Победителем соревнований становится команда, лучше оснащенная технически, имеющая большой арсенал технических приемов.

Учебное задание 5.

Провести описание и анализ техники основных элементов игры: верхняя прямая подача; приём мяча двумя руками снизу; передача двумя руками сверху; прямой нападающий удар; блок. Нарисовать кинограмму каждого двигательного действия, дать ему кинематрическую и динамическую характеристику.

Форма контроля. Проверка и оценка ведущим преподавателем. Каждый правильный и достаточно полный ответ оценивается в три балла. Необходимо набрать на оценку «5» - 13-15 баллов, «4» - 10-12 баллов, «3» - 7-9 баллов.

Методика обучения техники игры в волейбол.

Отличительная черта обучения в физическом воспитании состоит в том, что предметом обучения здесь служат двигательные действия и качества, как средства физического совершенствования человека.

В спортивных играх предметом обучения являются технические приёмы игры и тактические действия.

В процессе обучения у обучающихся формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических качеств.

Формирование системы двигательных навыков и повышения уровня развития физических качеств является одним из ведущих задач физического воспитания и спорта, а значит и волейбола в том числе.

На начальном этапе все обучаемые должны прочно освоить рациональную технику игровых приёмов. Поэтому овладение рациональной техникой – главная задача в технической подготовке волейболиста. Выполнение этой задачи будет успешным, если в процессе обучения используются:

- принцип постепенности при обучении технике игры;
- целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательного навыка;
- знание биохимических закономерностей движения и действий при выполнении технических приёмов игры в волейбол;
- знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;
- подводящие упражнения, тренажёры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей.

Учебное задание 6. Разработать комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры волейбол (не менее 10 упражнений в комплексе).

Учебное задание 7. Подвижные игры для обучения техники волейбола. Подберите не менее 10 подвижных игр на обучение и совершенствование основных приемов игры. Раскройте их содержание, нарисуйте схему расположения учащихся и подробно опишите правила.

Форма контроля. Проверка и оценка ведущим преподавателем. Оценивается количество и качество работы: «3» балла, «4» балла, «5» баллов. Невыполнение «0».

Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 __ г.

Тактика игры в волейбол.

Тактика волейбола – это умение одновременно наблюдать и действовать. Это наивысший уровень волейбольного мастерства. Мало великолепно выполнять его специфические приёмы. Нужно ещё знать, в какой момент игры выполнять то или иное действие, и какое именно действие наиболее подходит для данных игровых условий.

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игры с учётом подготовленности команды и конкретной обстановки, направленных на достижение победы.

Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты.

Каждый из этих разделов включает в себя прямые действия и переходы от одного прямого действия к другому.

В обоих разделах прямые действия включают в себя индивидуальные, групповые и командные. Индивидуальные тактические действия в нападении реализуются при выполнении тактических приёмов: подачи, первой передачи, второй передачи, нападающего удара; в защите – при приёме подач и нападающих ударов, блока и страховке.

Групповые тактические действия в нападении реализуются в тактических комбинациях и их вариантах. В защите такие тактические действия реализуются при подаче, атакующем ударе и блоке соперника.

Командные тактические действия в обоих разделах включают в себя участие всех игроков в прямых тактических действиях – при подаче, атаке, блоке, приёме и косвенных действиях – нападение после обороны или обороны после нападения.

Задание 8. Тактика нападения.

1. Какие индивидуальные тактические действия выделяют в нападении? Опишите индивидуальные действия при выполнении передач для атакующих ударов, при выполнении подач и нападающих ударов.

Учебное задание 9. Тактика защиты.

Нарисуйте на схеме и опишите два варианта расположения игроков при приёме подач: в линию и уступами.

Используя условные обозначения, нарисуйте системы игры в защите углом вперёд и углом назад. Опишите их, дайте подробную характеристику каждой и раскройте целесообразность применения.

Форма контроля. Проверка и оценка ведущим преподавателем. Каждый правильный и достаточно полный ответ оценивается в 3, 4 или 5 баллов. Необходимо набрать на оценку «5» - 9-10 баллов, «4» - 7-8 баллов, «3» - 5-6баллов.

1. Расстановка при приёме подач

В «ЛИНИЮ»

«уступами»

Методика обучения тактике игры.

Ведущее место в обучении тактике игры волейбол занимают индивидуальные, групповые и командные упражнения, двухсторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещений, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Основной метод подготовки – повторный. Главное средство обучения и совершенствования – многократное выполнение упражнений, действий, игровых эпизодов, командных взаимодействий в защите и нападении.

Ключ к успеху в обучении и совершенствовании тактических действий:

1. Изучение начального расположения игроков (рассказать, показать, опросить, симитировать и выполнить).
2. Изучение места действия каждого игрока (рассказать, показать, симитировать и выполнить).
3. Изучение последовательности действий (рассказать, показать, симитировать и выполнить).
4. Изучение согласованности действий (рассказать, показать, симитировать и выполнить).

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий происходит в следующей последовательности:

- выполнение в медленном темпе (имитация);
- выполнение без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным сопротивлением;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на три этапа:

I этап – направлен на развитие у занимающихся определенных физических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий – быстроты сложных реакций, быстроты отдельных движений, быстроты перемещений, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты. Благоприятные возможности для развития этих ценных качеств имеются в детском возрасте.

II этап – представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения техническим приёмам. Обучение следует построить так, чтобы в игре появилось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Первый – по мере овладения техническим приёмом его «соединяют» с качествами, обуславливающими успех тактических действий. Например, ученики, выполняя передачу, следят за действиями партнера: в зависимости от характера обусловленных сигналов передач, выполняется по низкой, средней или высокой траектории. Второй – на этапе изучения приёма в сложных условиях применяют такую систему упражнений, которая способствует формированию тактических умений. Например, подачи на точность, чередование способов подач.

III этап – обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. В этих упражнениях создаются условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полёта мяча, от действия нападающих или защитников.

IV этап – изучение групповых и командных тактических действий в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра. Большое внимание уделяется воспитанию умения быстро переключаться от выполнения одного действия к другому.

Групповые действия.

Командные действия.

2. Обучение тактике защиты.

Индивидуальные действия (прием подачи, прием нападающих ударов, блок).

Групповые действия.

- взаимодействие игроков передней линии на блоке

- взаимодействие игроков передней и задней линии при приёме нападающих ударов

Командные действия.

- система защиты «углом назад»

- система защиты «углом вперед»

Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 __ г.

Планирование и организация занятий по волейболу в школе.

Волейбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания учащихся: укрепление здоровья, формирование двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола – содействовать решению задач физического воспитания школьников средствами волейбола, обучить основам навыка этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время по месту жительства, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

Построение уроков по изучению приёмов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части.

Эффективность уроков также во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудование. Для успешного проведения уроков по волейболу, недостаточно иметь только волейбольные мячи и сетку. Надо иметь набивные мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвешенные мячи, подставки для блокирования, мишени. Спортивный зал должен быть оборудован так, чтобы можно было установить дополнительные сетки или другое вспомогательное оборудование.

В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере.

При проведении уроков по волейболу, должны сохраняться черты, присущие игровому методу: сюжетная организация действий повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Необходимо, чтобы состязательные начала присутствовали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее

выполнит подачу или вторую передачу, кто дольше удержит мяч, жонглируя им и др.).

Учебная работа по волейболу осуществляется в течение учебного года.

Учебной программой по волейболу предусматривается изучение стоек и перемещений, нижних и верхних передач и подач мяча, прямого нападающего удара, одиночного блокирования, а так же изучение простейших тактических действий в защите и нападении.

На уроке по волейболу учащимся сообщают теоретические сведения об игре, о личной гигиене и правилах поведения.

Учебное задание 11.

1. Выбрать два класса, для которых будет осуществляться планирование цикла занятий по волейболу. Составить для выбранных классов годовые планы графики прохождения дисциплины поурочные тематические планы по утвержденной форме.

Форма контроля. Каждое выполненное задание оценивается в 3,4 или 5 баллов, в зависимости от качества выполненного задания. Необходимо набрать на оценку «5» - 9-10 баллов, «4» - 7-8 баллов, «3» -5-6баллов.

Годовой план-график по физической культуре

Кл.	Вид деятельности	Всего часов 102	I четверть - 27 часов 1-27 урок	II четверть-21 час. 28- 48 урок	III четверть - 30 часов 49- 78 урок	IV четверть - 24 ч. 79-102 урок
Кл.	Вид деятельности	Всего часов 102	I четверть - 27 часов 1-27 урок	II четверть-21 час. 28- 48 урок	III четверть - 30 часов 49- 78 урок	IV четверть - 24 ч. 79-102 урок

Поурочно тематический план на _____ четверть для уч-ся _____ кл.

№	Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9							

Поурочно тематический план на _____ четверть для уч-ся _____ кл.

№	Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9							

Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 __ г.

Учебное задание 12. Разработать план-конспект урока физической культуры по волейболу.

Разработать два плана-конспекта урока физической культуры по волейболу для разных классов.

В соответствии с темой урока выделить его цель, сформулировать задачи и определить соответствующие им средства, методы и приёмы обучения.

Подобрать специально-подготовительные или подводящие, основные или вспомогательные упражнения, используя адекватные методические приёмы.

Определить способы выполнения упражнений в соответствии с их характером и возможностями спортивного инвентаря. Выделить приёмы стимулирования двигательной деятельности занимающихся, приёмы текущего контроля и критерии оценки изучаемого упражнения.

Подобрать упражнения и подвижные игры для основной и заключительной части урока.

Оформить конспект урока по сложившейся в практике форме.

Форма контроля. Оценивается в 3, 4, 5 баллов, в зависимости от качества выполненного задания.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ № _____ ДЛ
УЧАЩИХСЯ _____ КЛАССА

ТЕМА _____

ЦЕЛЬ _____

КОНТИНГЕНТ _____

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ, ИНВЕНТАРЬ _____

ЗАДАЧИ УРОКА: 1. _____

2. _____

3. _____

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ

--	--	--	--

--	--	--	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ № _____ ДЛ
УЧАЩИХСЯ _____ КЛАССА

ТЕМА _____

ЦЕЛЬ _____

КОНТИНГЕНТ _____

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ, ИНВЕНТАРЬ _____

ЗАДАЧИ УРОКА: 1. _____

2. _____

3. _____

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ

--	--	--	--

--	--	--	--

Количество баллов _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20__ г.

Организация и проведение соревнований по волейболу.

В волейболе удачно сочетаются два наиболее эффективных метода физического воспитания: игровой и соревновательный. Во-первых, волейбол относится к спортивным играм и изобилует игровыми упражнениями. Во-вторых, в игровой форме учащиеся лучше усваивают учебный материал. В-третьих, соревновательный момент заключается в самой игре в волейбол, а проведение многих упражнений в виде соревнований способствует максимальной мобилизации сил учащихся. Всё это в целом говорит о большом значении соревнований в решении задач физического воспитания школьников.

Соревнования любого ранга и целевой направленности включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари, нормативно-квалификационные требования.

В практике волейбола имеют место следующие способы проведения соревнований:

- круговой (все участвующие команды играют между собой);
- с выбыванием (после проигрыша встречи, команда выбывает из соревнований);
- смешанный (первая часть соревнований проводится с выбыванием, вторая – по круговому способу).

Планирование соревнований осуществляется соответствующими федерациями, спорткомитетами, спортивными клубами.

Разрабатывается календарный план соревнований с учётом сроков проведения и система проведения, составляется положение, разрабатывается документация (таблицы, протоколы, отчеты и др.), назначается главный судья, главный секретарь и определяется состав судей, непосредственно проводящих соревнования.

Соревнования по волейболу в школе целесообразно проводить по одному возрасту (13 лет, 14 лет и т.д.), чтобы все учащиеся в равной мере были охвачены соревнованиями.

2. Составьте календарь игр для команд участников соревнований.
- а) по круговому способу для 6 команд. Заполните итоговую таблицу.

№ п/п	Команда	команды						Количество очков	Разница мячей и т.д.	Занятое место
		1	2	3	4	5	6			
1										
2										
3										
4										
5										
6										

б) по способу с выбыванием для 9 команд.

Количество баллов _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 ____ г.

Судейство соревнований по волейболу.

Соревнования по волейболу в школе являются продолжением учебного процесса. Они занимают большое место в спортивной жизни школы: дети соревнуются между собой внутри класса, участвуют в школьных, районных и других соревнованиях. Важнейшим условием хорошей организации и чёткого проведения соревнований является квалифицированное судейство. В этом направлении проводится серьёзная работа по подготовке судей из числа активных школьников. Для будущих судей организуется семинары, на которых проводятся теоретические и практические занятия, организуются встречи с опытными судьями и посещение крупных соревнований.

На теоретических занятиях школьников знакомят с физкультурным движением в нашей стране, достижениями Российских волейболистов, разновидностями соревнований по волейболу для юношей и девушек. Большое внимание уделяется изучению правил соревнований, способов розыгрыша, составления календаря игр и таблиц учёта результатов.

Теоретически занятия сочетаются с практическими. На практических занятиях моделируются, в порядке возрастания трудностей, игровые ситуации, требующие соответствующих действий судей.

По мере овладения навыками судейства и освоения правил соревнования, юные судьи привлекаются к судейству игр по волейболу в школе, в районе.

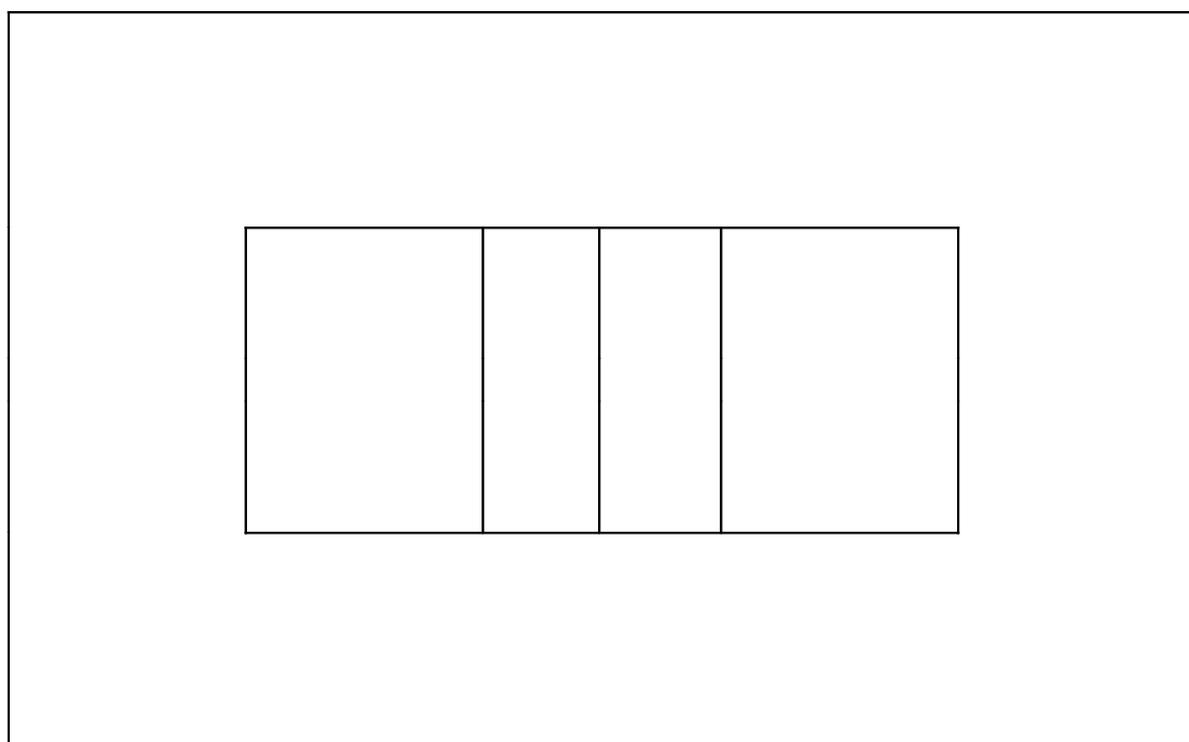
Юные судьи должны очень хорошо усвоить правила игры.

Учебное задание 14.

Форма контроля. Каждый выполненный раздел задания оценивается в 3,4 или 5 баллов, в зависимости от качества их выполнения. Необходимо набрать на оценку «5» - 14-15 баллов, «4» - 12-13 баллов, «3» - 10-11баллов.

1. Укажите из каких официальных лиц состоит бригада судей на матч

2. На приведенной схеме укажите место нахождения судей и их помощников



3. Изучить правила соревнований. Разобрать и подробно описать полномочия и обязанности первого и второго судей, судьи секретаря и судьи на линии

Рекомендуемая литература

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.; Спорт Академия Пресс, 2005.
2. Волейбол. /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.; Физкультура и спорт, 2006.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск, Высшая школа, 1994.
4. Железняк Ю.Д.. Волейбол. У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, А.В. Кунянский. – М.; 1999.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Программы педагогических университетов и институтов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, В.Е. Лихачев. – М.; 1999.
6. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, - М.; Просвещение, 1989.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.; Академия, 2000.
8. Ивайлов А.В. Волейбол. – Минск, «Высшая школа», 1985.
9. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов на Дону, Феникс, 2004.
10. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
11. Космина И.П. Спорт в школе / И.П. Космина, А.П. паршиков, Ю.П. Пузырь. – М.; 2003.
12. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.; Физкультура и спорт, 1998.
14. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007.

15.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.; Издательский центр «Академия», 2000.

Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Журнал «Спортивные игры».
4. Журнал-газета «Спорт в школе»

Содержание

Пояснительная записка	4
Методические рекомендации	6
Карта оценки обязательных заданий	8
Игра – волейбол	9
Задание 1. Конспекты статей из журналов	16
История возникновения и развития игры в волейбол	21
Задание 2.	21
Правила игры волейбол	24
Задание 3.....	24
Задание 4.	28
Характеристика и анализ техники основных приемов игры.....	29
Задание 5.	29
Методика обучения техники игры в волейбол	36
Задание 6.	36
Задание 7.	47
Тактика игры в волейбол	53
Задание 8. Тактика нападения	53
Задание 9. Тактика защиты	57
Методика обучения тактике игры	61
Задание 10.	61
Планирование занятий по волейболу в школе.....	71
Задание 11.	72
Задание 12. Разработать план-конспект урока физической культуры по волейболу	77
Организация и проведение соревнований по волейболу	84
Задание 13.....	85
Судейство соревнований по волейболу.....	88
Задание 14.....	88
Рекомендуемая литература	91