ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 1ea208e57bd5c15d3d0fdd330db1ae60
Владелец: Соколов Максим Александрович
Действителен: с 06.08.2026 по 30.10.2027

УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом
Высшей школы дизайна
Протокол № 5
от «15» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Волейбол

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы *бакалавриата*

по направлению подготовки: *54.03.01 «Дизайн»*

направленность (профиль): Графический дизайн

Квалификация: *бакалавр*

Год начала подготовки: 2025

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
директор Департамента спорта ***преподаватель Департамента спорта***	***к.т.н. Доронкина И.Г.*** ***Крамаренко Г.В.***

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
директор Высшей школы дизайна	***к.ф.н, профессор Бастрыкина Т.С.***

1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б.1В.ДВ «Элективные дисциплины (модули)» Блока 1 «Дисциплины» подготовки студентов по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура и спорт.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности , в части индикаторов достижения компетенции УК-7.1. поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК-7.2. планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения; УК-7.3. соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следующие: - укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение физического развития; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни; овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания; обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; обучение способам самоконтроля при физических нагрузках различного характера; соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения 1 курс 1 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 54 часа;1 курс 2 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 54 часа; 2 курс 3 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 34 часа, самостоятельная работа обучающихся 16 часов; 2 курс 4 семестр контактная работа обучающихся с преподавателем 34 часа, самостоятельная работа обучающихся 16 часов; 3 курс 5 семестр 34 часа, 3 курс 6 семестр 34 часа; 4 курс 7 семестр 32 часа. Преподавание дисциплины ведется на 1,2,3,4 курсе продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 34 часа, 4 семестр 34 часа, 5 семестр 34 часа, 6 семестр 34 часа, 7 семестр 32 часа); групповые и индивидуальные консультации (3 семестре 2 часа, 4 семестр 2 часа, 5 семестр 2 часа, 6 семестр 2 часа, 7 семестр 2 часа).

© РГУТиС

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очной формы обучения: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов в 3,4,5,6,7 семестре (для студентов, освобожденных от занятий физической культурой в форме тестирования).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии деловых коммуникаций в профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции (индикатора компетенции)	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
1	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в части индикаторов достижения компетенции:
	УК-7.1.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
	УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
	УК-7.3.	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б.1В.ДВ «Элективные дисциплины (модули)» Блока 1 «Дисциплины» подготовки студентов по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура и спорт.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего		Семестры					
			1	2	3	4	5	6	7
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	328	54	54	54	54	38	38	36

© РГУТиС

	в том числе:								
1.1	Занятия лекционного типа								
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:								
	Семинары								
	Лабораторные работы								
	Практические занятия	276	54	54	34	34	34	34	32
1.3	**Консультации**	10			2	2	2	2	2
1.4.	**Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)**	**10**			2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет
2	**Самостоятельная работа обучающихся**	32			16	16			
3	**Общая трудоемкость час**	328	54	54	54	54	38	38	36
	з.е.								

© РГУТиС

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр							
Общая физическая подготовка	Тема 1 Развитие быстроты	6	учебно-тренировочное занятие Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения Метание Подвижные игры Многократные броски набивного мяча				
	Тема 2 Развитие силы	6	учебно-тренировочное занятие Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения Метание Подвижные игры Многократные броски набивного мяча				
	Тема 3. Развитие выносливости	6	учебно-тренировочное занятие Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения Метание Подвижные игры Многократные броски набивного мяча				
	Тема 4 Развитие	6	учебно-тренировочное занятие				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
	ловкости		Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения Метание Подвижные игры Многократные броски набивного мяча				
	Тема 5. Развитие прыгучести	6	учебно-тренировочное занятие Гимнастические упражнения Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения Метание Подвижные игры Многократные броски набивного мяча.				
Первая контрольная точка: сдача нормативов по ОФП							
Волейбол ОФП	**У**пражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча	6	Учебно-тренировочное занятие для изучения верхней и нижней передач и приемов мяча.				
	Вторая контрольная точка: сдача нормативов по специальной ФП						
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча**.**	6	Учебно-тренировочное занятие для изучения подач мяча**.**				
	Третья контрольная точка: сдача нормативов по специальной ФП						

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	6	Учебно-тренировочное занятие для изучения нападающих ударов.				
Четвертая контрольная точка: сдача нормативов по специальной ФП							
Подвижные игры	«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	6	Учебно-тренировочное занятие				
1 курс 2 семестр							
Волейбол ОФП	Тема 1 Совершенствование общей выносливости	6	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования общей выносливости				
	Тема 2 Совершенствование	8	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
	силовых качеств.		силовых качеств				
	Первая контрольная точка: сдача нормативов по ОФП						
	Тема 3. Совершенствование скорости	8	Учебно-тренировочное занятие для . совершенствования скорости				
	Тема 4 Совершенствование скоростно-силовых качеств	8	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования скоростно-силовых качеств				
	Тема 5.Совершенствование тонко-координационных способностей	8	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования тонко-координационных способностей				
Вторая контрольная точка: Сдача нормативов по специальной ФП							
Волейбол	Техника перемещения	8	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике перемещения.				
	Третья контрольная точка: Сдача нормативов по технической подготовке.						
	Техника передач мяча	8	Учебно-тренировочное занятие для обучения действий с мячом.				
Четвертая контрольная точка: Сдача нормативов по технической подготовке.							
2 курс 3 семестр							
Общая	Развитие и	5	Учебно-тренировочное занятие			1	Отработ

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
и специальная физическая подготовка	совершенствование общей и специальной выносливости.		для совершенствования общей выносливости				ка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Развитие и совершенствование силовых качеств.	5	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования силовых качеств				
	Развитие и совершенствование скоростных качеств.	4	Учебно-тренировочное занятие для . совершенствования скорости				
	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.	4	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования скоростно-силовых качеств				
	Развитие и совершенствование тонко-координационных способностей.	4	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования тонко-координационных способностей				
Первая контрольная точка: Сдача нормативов по специальной ФП							
Техника волейбола	Техника подач	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике подач .				
	Вторая контрольная точка: Сдача нормативов по технической подготовке						
	Техника передач	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике передач				
Третья контрольная точка: Сдача нормативов по технической подготовке							

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
	Техника защиты	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике защиты				
Четвёртая контрольная точка: Сдача нормативов по технической подготовке							
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
2 курс 4 семестр							
Общая и специальная физическая подготовка	Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты	6	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования физических качеств			1	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
Первая контрольная точка: Сдача нормативов по специальной ФП и ОФП							
Техника волейбола	Техника подач	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике подач				
	Техника передач	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике передач				
	Техника защиты	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике защиты				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
	Техника наподдающих ударов	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике наподдающих ударов				
	Техника блокирования	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике блокирования.				
Вторая контрольная точка: Сдача нормативов по технической подготовке							
Тактика волейбола	Тактика защиты	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения тактике защиты.				
	Третья контрольная точка: Сдача нормативов по тактической подготовке						
	Тактика нападения	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения тактике нападения.				
	Четвертая контрольная точка: Сдача нормативов по тактической подготовке						
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
3 курс 5 семестр							
Общая и специальная физическая	Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты	8	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования физических качеств				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
подготовка							
Первая контрольная точка: Сдача нормативов по специальной ФП и ОФП.							
Техника волейбола	Техника подач	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике подач				
	Техника передач	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике передач				
	Техника защиты	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике защиты				
Техника волейбола	Техника наподдающих ударов	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике нападающих ударов				
	Техника блокирования	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике блокирования.				
Вторая контрольная точка: Сдача нормативов по технической подготовке							
Тактика волейбола	Тактика защиты	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения тактике защиты				
Третья контрольная точка: Сдача нормативов по тактической подготовке							
	Тактика нападения	2	Учебно-тренировочное занятие для обучения тактике				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
			нападения.				
	Четвертая контрольная точка: Сдача нормативов по тактической подготовке						
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
3 курс 6 семестр							
Общая и специальная физическая подготовка	Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты	6	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования физических качеств				
Первая контрольная точка: Сдача нормативов по специальной ФП и ОФП.							
Техника волейбола	Техника подач	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике подач				
	Техника передач	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике передач				
	Техника защиты	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике защиты				
	Техника наподдающих	4	Учебно-тренировочное занятие				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
	ударов		для обучения технике нападающих ударов				
Техника волейбола	Техника блокирования	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике блокирования.				
Вторая контрольная точка: Сдача нормативов по технической подготовке							
Тактика волейбола	Тактика защиты	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения тактике защиты				
Третья контрольная точка: Сдача нормативов по тактической подготовке							
	Тактика нападения	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения тактике нападения.				
	Четвертая контрольная точка: Сдача нормативов по тактической подготовке						
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
4 курс 7 семестр							
Общая и специальная	Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости, силы,	4	Учебно-тренировочное занятие для совершенствования физических качеств				

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
физическая подготовка	прыгучести, ловкости, быстроты						
Первая контрольная точка: Сдача нормативов по специальной ФП и ОФП.							
Техника волейбола	Техника подач	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике подач				
	Техника передач	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике передач				
	Техника защиты	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике защиты				
	Техника наподдающих ударов	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике нападающих ударов				
Техника волейбола	Техника блокирования	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения технике блокирования.				
Вторая контрольная точка: Сдача нормативов по технической подготовке							
Тактика волейбола	Тактика защиты	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения тактике защиты				
Третья контрольная точка: Сдача нормативов по тактической подготовке							

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия,	Форма проведения практического занятия				
	Тактика нападения	4	Учебно-тренировочное занятие для обучения тактике нападения.				
Четвертая контрольная точка: Сдача нормативов по тактической подготовке							
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для студентов очной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
	1 курс 1 семестр	**Основная литература** 1.Методика освоения основных технических приемов в волейболе: учеб.-метод. пособие/ Л.Н. Роледер, А.Н. Нежельской; Новосиб.гос.ун-т экономики и управления. – Новосибирск: НГУЭУ, 2024. – 52с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=457288 2.Ржанов, А. А., Теория и методика детско-юношеского спорта: волейбол : учебник / А. А. Ржанов. — Москва : Русайнс, 2024. — 135 с. — ISBN 978-5-466-03619-0. — URL: https://book.ru/book/950570 . — Текст : электронный. 3.Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: Монография/ А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. - 188с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=426513
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья	
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья	
2 курс 3 семестр		
3	Тема 1 Физическая культура в обеспечении	

	здоровья (16 часов)	4.Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: https://book.ru/book/942846 . — Текст : электронный. 5.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: методическое пособие/ сост: Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукминова. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 30с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=390151 6.Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник/ ВП. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361071 **Дополнительная литература** 1.Губа В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. М-Спорт, 2019.-192с. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=343425 2.Гусева М.А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие/ М.А. Гусева., К.А. Герасимов, В.М. Климов. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. – 80с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=396073 3.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331 4.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109 5.Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511 6.Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1759762#bib . – Режим доступа: по подписке. 7.Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - Москва : РИОР, 2013. - 200 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=418638 . – Режим доступа: по подписке. 8.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN
2 курс 4 семестр		
4	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (16 часов)	
3 курс 5 семестр		
5	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья	
3 курс 6 семестр		
6	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья	
	4 курс 7 семестр	
	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья	

		978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/927378 . – Режим доступа: по подписке. 9.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020342-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2169778 . – Режим доступа: по подписке.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компе-тенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	УК-7.1.	поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Все разделы	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;	разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения;	методиками физического самосовершенствования и самовоспитания;
	УК-7.2.	планирует свое рабочее и	Все разделы	основы физическо	правильно использоват	навыками составления

		свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения		й культуры и здорового образа жизни;	ь методы саморазвития и самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости);	комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;
	УК-7.3.	соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Все разделы	принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма	применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека	приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой

				человека		

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для студентов очной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; Владеть: методиками физического самосовершенствования и самовоспитания;		Студент знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; Владеет методиками физического самосовершенствования и самовоспитания;	УК-7.1.
Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь: правильно использовать методы саморазвития и Самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); Владеть: навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;	Сдача нормативов	Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни; Умеет правильно использовать методы саморазвития и самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); Продемонстрировал владение навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;	УК-7.2.
Знать: принципы здорового образа жизни и физиологическую роль		Студент знает принципы здорового образа жизни и физиологическую роль	УК-7.3.

физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека Уметь: применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека Владеть: приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой		физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека Умеет применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека Владеет приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой	

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам в ФГБОУ ВО «РГУТИС».

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Для студентов очной формы обучения

Средства оценивания -сдача нормативов

1 курс 1 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по ОФП

Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП

Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП

Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП

1 курс 2 семестр

Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по ОФП

Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по специальной ФП
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
2 курс 3 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по специальной ФП
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
2 курс 4 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по технической подготовке
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по тактической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по тактической подготовке
3 курс 5 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Третья «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по тактической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по тактической подготовке
3 курс 6 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Третья «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по тактической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по тактической подготовке
4 курс 7 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Третья «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по тактической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по тактической подготовке

Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении
Для студентов очной формы обучения

1 курс 1 семестр
сдача нормативов по специальной ФП
сдача нормативов по технической подготовке
сдача нормативов по технической подготовке
сдача нормативов по технической подготовке
1 курс 2 семестр
сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
сдача нормативов по технической подготовке
сдача нормативов по тактической подготовке
сдача нормативов по тактической подготовке
2 курс 3 семестр
сдача нормативов по специальной ФП
сдача нормативов по технической подготовке
сдача нормативов по технической подготовке
сдача нормативов по технической подготовке
2 курс 4 семестр

сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
сдача нормативов по технической подготовке
сдача нормативов по тактической подготовке
сдача нормативов по тактической подготовке
3 курс 5 семестр
сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
сдача нормативов по технической подготовке
сдача нормативов по тактической подготовке
сдача нормативов по тактической подготовке
3 курс 6 семестр
сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
сдача нормативов по технической подготовке
сдача нормативов по тактической подготовке
сдача нормативов по тактической подготовке
4 курс 7 семестр
сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
сдача нормативов по технической подготовке
сдача нормативов по тактической подготовке
сдача нормативов по тактической подготовке

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
Для студентов очной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
Развитие прыгучести	сдача нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов по развитию прыгучести – 15 баллов
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	сдача нормативов по ОФП	Сдача нормативов по развитию качеств, необходимых при приемах и передачах мяча – 10 баллов
	сдача нормативов по тактической подготовке	Сдача нормативов по развитию качеств, необходимых при выполнении подач мяча – 10 баллов
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	сдача нормативов по тактической подготовке.	Сдача нормативов по развитию качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.– 10 баллов
1 курс 2 семестр		

Совершенствование общей выносливости и силовых качеств.	сдача нормативов по ОФП	Сдача нормативов по совершенствованию общей выносливости и силовых качеств.– 10 баллов
Совершенствование скоростно-силовых качеств и тонко-координационных способностей	сдача нормативов по специальной ФП	Сдача нормативов по совершенствованию скоростно-силовых качеств и тонко-координационных способностей – 15 баллов
Техника перемещения Техника передач мяча	сдача нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов по технике перемещения – 10 баллов
	сдача нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов по технике передачи мяча – 10 баллов
2 курс 3 семестр		
Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости, силовых качеств, скоростно-силовых качеств	сдача нормативов по специальной ФП	Сдача нормативов по– 15 баллов общей и специальной выносливости, силовым качествам, скоростно-силовым качествам.
Техника подач	сдача нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов по технике подач -10 баллов
Техника передач	сдача нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов по технике передач – 10 баллов
Техника защиты	сдача нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов по технике защиты – 10 баллов
2 курс 4 семестр		
Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты, техники подач, передач, защиты, нападающего удара	сдача нормативов по специальной ФП и ОФП	Сдача нормативов по развитию и совершенствованию общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты, техники подач, передач, защиты, нападающего удара - 10 баллов
Техника блокирования	сдача нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов по технике блокирования – 15 баллов
Тактика защиты	сдача нормативов по тактической подготовке	Сдача нормативов по тактике защиты – 10 баллов

Тактика нападения	сдача нормативов по тактической подготовке	Сдача нормативов по тактике нападения – 10 баллов
3 курс 5 семестр		
Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты	сдача нормативов по специальной ФП и ОФП	Сдача нормативов по развитию и совершенствованию общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты -10 баллов
Техника подач, передач, защиты, нападающего удара, блокирования. Тактика защиты	сдача нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов по технике подач, передач, защиты, нападающего удара, блокирования – 10 баллов
	сдача нормативов по тактической подготовке	Сдач а нормативов по тактике защиты – 15 баллов
Тактика нападения	сдача нормативов по тактической подготовке	Сдача нормативов по тактике нападения – 10 баллов
3 курс 6 семестр		
Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты	сдача нормативов по специальной ФП и ОФП	Сдача нормативов по развитию и совершенствованию общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты -10 баллов
Техника подач, передач, защиты, нападающего удара, блокирования.	сдача нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов по технике подач, передач, защиты, нападающего удара, блокирования – 10 баллов
Тактика защиты	сдача нормативов по тактической подготовке	Сдач а нормативов по тактике защиты – 15 баллов
Тактика нападения	сдача нормативов по тактической подготовке	Сдача нормативов по тактике нападения – 10 баллов
4 курс 7 семестр		
Развитие и совершенствование общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты	сдача нормативов по специальной ФП и ОФП	Сдача нормативов по развитию и совершенствованию общей и специальной выносливости, силы, прыгучести, ловкости, быстроты -10 баллов
Техника подач, передач, защиты, нападающего удара,	сдача нормативов по технической подготовке	Сдача нормативов по технике подач, передач, защиты, нападающего удара, блокирования – 10 баллов

блокирования.		
Тактика защиты	сдача нормативов по тактической подготовке	Сдач а нормативов по тактике защиты – 15 баллов
Тактика нападения	сдача нормативов по тактической подготовке	Сдача нормативов по тактике нападения – 10 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов очной формы обучения

Сдача нормативов

1 курс 1 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по ОФП
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП
1 курс 2 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по ОФП
Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по специальной ФП
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
2 курс 3 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по специальной ФП
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
2 курс 4 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 - сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
Вторая «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по технической подготовке
Третья «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по тактической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по тактической подготовке
3 курс 5 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Третья «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по тактической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по тактической подготовке
3 курс 6 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Третья «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по тактической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по тактической подготовке
4 курс 7 семестр
Первая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по специальной ФП и ОФП
Вторая «контрольная точка» – 0-10 – сдача нормативов по технической подготовке
Третья «контрольная точка» – 0-15 – сдача нормативов по тактической подготовке
Четвертая «контрольная точка» 0-10 – сдача нормативов по тактической подготовке

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) – сдача нормативов (для студентов очной формы обучения)

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в	60	50	40	30	20					

	минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Практическое занятие

Практические занятия для студентов очной формы обучения проводятся с 1 по 4курс (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 34 часа, 4 семестр 34 часа, 5 семестр 34 часа, 6 семестр 34 часа, 7 семестр 32 часа) продолжительностью 18 недель в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития детей.

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. **Развитие способностей по общей выносливости** – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным

условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;

- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

- Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.
- Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).
- Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.
- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

Критерием степени развития скоростных способностей у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной

скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Критерии степени развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

-выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;

-прыжок в длину с места;

-выпрыгивание вверх из основной стойки

5. Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку. Испытания на точность подач. Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях.

6.Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Первое занятие посвящается организационным вопросам. Преподаватель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе. Продолжительность занятия-2 часа

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Продолжительность занятия—6 часов. Инвентарь - набивные и волейбольные мячи. Подготовительная часть. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих. Сообщение задач занятия. Повороты на месте. Ходьба обычная, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении,

1. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак.
2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.
3. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).
4. Бег с высокого и низкого старта 10—20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.
5. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.
6. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.
7. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.
8. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног до касания коленями лба.
9. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь; то же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук.
10. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.
11. «Эстафета с бегом». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые стоят в колонне (шеренге). По сигналу занимающиеся, стоящие первыми, бегут до контрольной отметки (10—15 м) и обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег.

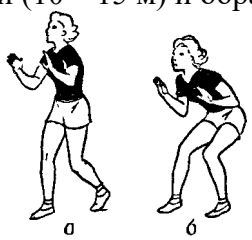


Рис. 30. Стойки волейболиста

Основная часть . I. Обучение перемещениям волейболиста — 20 мин.

С изучения стоек и перемещений начинается знакомство занимающихся с волейболом. Разучиваются способы передвижения на площадке, характерные для игры в волейбол. Основные способы — это приставные шаги вправо, влево, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок вперед и назад. Стойками принято называть наиболее рациональные исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры (рис. 30).

Очень важно, чтобы волейболисты научились сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием той или иной стойки, а также умели выбирать тот или иной способ перемещения в зависимости от игровой обстановки (расстояние от мяча, скорость полета мяча и его траектория и т. д.).

Занимающиеся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют

поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4—направо, в зоне 3—налево и направо). Надо следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо —левая.

2. Занимающиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).

3. Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу занимающиеся изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

II. Обучение верхней передаче двумя руками—40 мин.

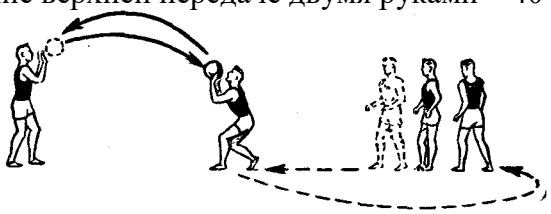


Рис. 31. Ловля и броски набивного мяча после перемещения

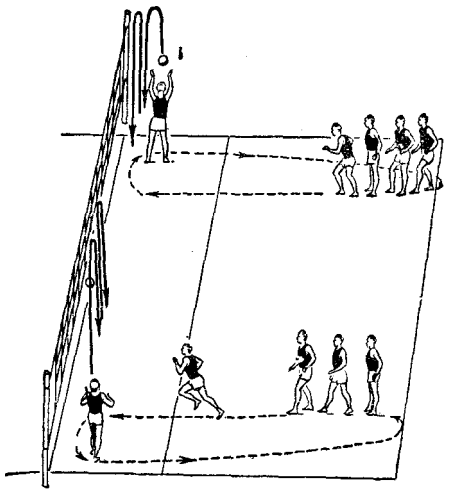


Рис. 32. Верхняя передача после перемещения и поворота

1. Ловля набивного мяча (1—2 кг) двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках волейболиста. В момент ловли слегка присесть, затем, выпрямляя ноги и руки, бросить мяч вверх-вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами. То же, но бросок мяча над собой и назад.

Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, после броска игрок уходит назад, в свою колонну.

2. Ловля и броски набивного мяча после различных перемещений, а также во время перемещения. Игроки располагаются, как на рис. 31, из колонны игрок выходит навстречу водящему и после остановки ловит мяч и бросает его во встречную колонну. То же, но на бегу.

3. Верхняя передача волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется, стоя на месте, вперед-вверх, над собой, назад. То же, но после перемещения и остановки лицом к мячу, а также боком, с последующим поворотом к мячу (см. упр. 1 и 2 в перемещениях) .
4. Подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.
5. Верхняя передача мяча, посланного инструктором. Передача после перемещения навстречу к преподавателю, а также под углом к направлению передачи с остановкой и поворотом перед передачей лицом к инструктору (рис. 32).
6. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.
III. Игры, эстафеты.
1. Занимающиеся стоят в колонне по одному (рис.33). По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии Б, затем влево до линии А и снова вправо к линии В. От линии В игрок передвигается приставными шагами влево и выполняет те же задания. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает второй игрок, а первый переходит в конец колонны. Можно дать задание передвигаться бегом, а после остановки у линии Б к линии А передвигаться спиной вперед и т. д.
2. То же, что в предыдущей эстафете, но на отрезках между линией старта и линией А, а также линиями В и Б игрок должен выполнить поворот на 360°.
3. На дистанции расставлены препятствия: гимнастическая скамейка и конь (рис. 34). После прыжка через скамейку игрок выполняет поворот на 360°, затем опорный прыжок через коня. На обратном пути после поворота на 360° игрок пролезает под конем, снова выполняет

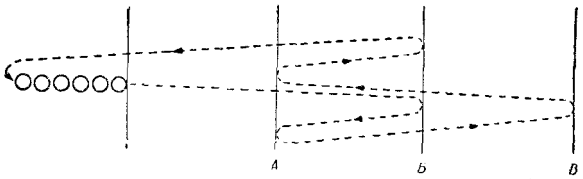


Рис. 33. Эстафета с перемещением различными способами

поворот, перепрыгивает скамейку и возвращается в колонну.
4. «Мячи через веревку» («Пионербол»). Игроки двух команд размещаются по обе стороны веревки, натянутой на высоте 2 м. У игроков, стоящих в центре площадки, в

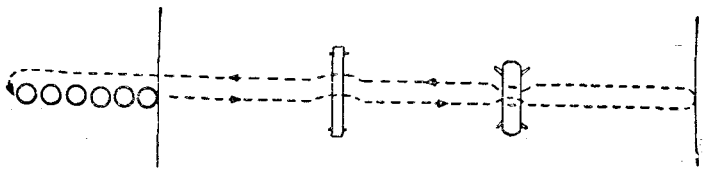


Рис. 34. Эстафета с преодолением препятствий

руках волейбольные (или набивные) мячи. По сигналу надо бросить мячи через веревку. Команда проигрывает очко, если оба мяча оказались на ее стороне. Затем проводится игра четырьмя волейбольными мячами. Разыгрывается от 5 до 10 очков. В этой игре вводится расстановка игроков, как в игре в волейбол, а после розыгрыша каждого очка игроки совершают переход по направлению движения часовой стрелки.
Заключительная часть. Ходьба медленная, выполнение несложных заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3
Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Инвентарь—набивные и волейбольные мячи.
Подготовительная часть.
Построение, рапорт, проверка присутствующих. Сообщение задач занятия. Во время ходьбы и медленного бега выполнение заданий по сигналу (звуковой или зрительный) : остановки, приседания, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.
Выполняются упражнения из занятия 2.
В упражнение 6 вводится добавление: отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.
В эстафету, кроме бега, вводится новое задание: передвижение прыжками на одной ноге (на правой и на левой до определенных границ).
Основная часть.
I. Обучение перемещениям.
Повторение упражнений из предыдущего занятия. Упражнения 1 и 2 выполняют затем с набивным мячом: после остановки и поворота у сетки бросок набивного мяча от лица двумя руками вверх параллельно сетке — из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зону 3 и из зоны 4 в зону 3.
II. Обучение верхней передаче.
1. Повторяются упражнения с набивным мячом из предыдущего занятия. Занимающиеся сочетают перемещения, броски и ловлю набивных мячей: из зоны 6 игрок с набивным мячом бежит в зону 3, остановка и поворот налево, бросок мяча в зону 4. В зоне 4 игрок ловит мяч, стоя лицом к зоне 3 (боком к сетке), и, сделав шаг левой ногой вперед, делает поворот направо и бросает мяч в зону 6. Переход игроки совершают в направлении броска.
2. Упражнения в передаче подвешенного волейбольного мяча выполняют только те занимающиеся, которым трудно дается техника передачи. Основное внимание уделить упражнениям 4, 5 и 6, при этом надо занимающихся расставить так, чтобы направление передач соответствовало первым и вторым передачам в игре (к сетке в зону 3 и из зоны 3 в зоны 4 и 2),
3. «Передачи волейболистов». Занимающиеся становятся по кругу—и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает игрок, не имеющий штрафных очков или сделавший меньшее количество ошибок.
III. Игры и эстафеты.
Проводятся игры и эстафеты из предыдущего занятия.
Заключительная часть.
Ходьба обыкновенная, на счет «3» все хлопают в ладоши. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4
Задачи занятия: 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.
Инвентарь—набивные, теннисные, волейбольные мчи, «держатели мяча».
Подготовительная часть.
Принятие рапорта, приветствие, сообщение задач занятия. Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.
1. Бег с изменением направления (обегание стоек, нбивных мячей или занимающихся, передвигающихся в колонне).
2. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад:

то же, но поднимаясь на носки, приседая.
3. Из различных исходных положений на месте и в движении (в приседе, бегом) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.
4. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.
5. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.
6. Стоя, ноги врозь, руки вперед-наружу, махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же левой ногой вправо; то же в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же с одновременным подскоком на опорной ноге; то же с хлопком в ладоши под ногой.
7. В исходном положении выпад вперед, руки в различных исходных положениях, пружинящее приседание на согнутой ноге.
8. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).

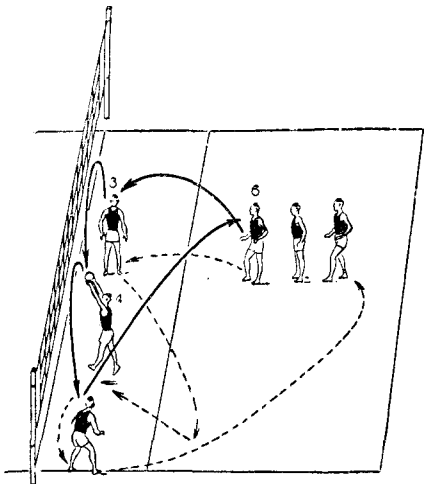


Рис. 35. Упражнение с набивным мячом

9. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
10. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).
11. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Такие упражнения наряду с развитием физических качеств облегчают в дальнейшем усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов. Расстановка игроков в зонах 6—3—4; 6—3—2. Направление бросков при этом из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. После броска игроки
переходят в ту же колонну, куда они бросили мяч (рис. 35).
12. Соревнование в беге на 20—30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).
Основная часть.
I. Совершенствование навыков перемещения.
1. В парах, взявшись за руки, передвижение приставными шагами в самых разнообразных направлениях. Направление указывает водящий (один из двух),

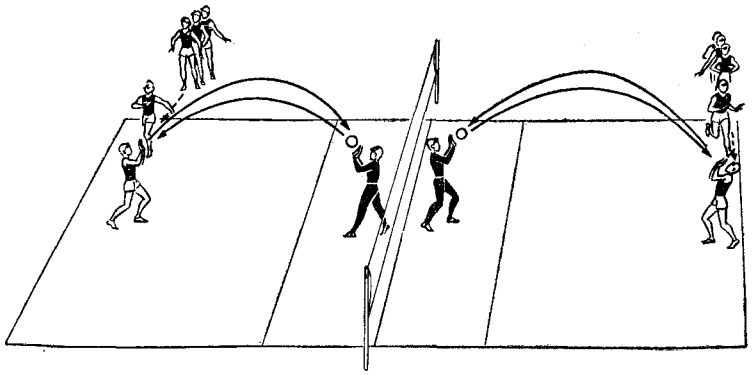


рис. 36. Верхняя передача мяча после остановки и поворота

2. Игра «Салки»—передвижение приставными шагами на сильно согнутых ногах.
3. Перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация верхней передачи. То же, но бросок набивного мяча весом 1 кг. назад.
4. Бег из зоны 5(1) вдоль лицевой линии в зону 6, остановка и поворот к сетке в средней и низкой стойке. То же, но с броском набивного мяча в зону 3 (рис. 36).
5. Ловля набивного мяча, бросаемого на различные расстояния от занимающегося, который в соответствии с расстоянием до точки приземления мяча выбирает способ перемещения (двойной шаг, приставные шаги или бег).
6. Эстафета. Игрок, стоящий впереди, держит в руках набивной мяч. По сигналу он выполняет кувырок вперед согнувшись, добегает до сетки и способом от лица двумя руками перебрасывает мяч через сетку, а сам пробегает под ней, ловит мяч и бежит к гимнастической скамейке, где также бросает мяч вверх, а сам перепрыгивает через скамейку и ловит мяч. То же самое надо проделать на обратном пути, после кувырка мяч передается второму игроку, который продолжает игру.

II. Обучение верхней передаче.

1. Верхние передачи мяча о стену (щит) с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены.
2. Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола.
3. Стоя лицом к стене, передача над собой, поворот на 180° и передача над собой, стоя спиной к стене, снова поворот кругом и т. д.
4. Верхняя передача мяча, посланного инструктором после предварительного перемещения вперед, вправо и влево.
5. Занимающиеся стоят, как показано на рис. 36. Инструктор передает мяч вперед, занимающийся бежит вперед, останавливается двойным шагом, поворачивается лицом к инструктору и верхней передачей направляет ему мяч обратно. Инструктор посылает мяч в зону 6 к лицевой линии, учащиеся выходят к мячу из зон 5 и 1, инструктор посылает мяч под различным углом к сетке в зоны 3 и 2, занимающиеся выходят к сетке и выполняют вторые передачи вдоль сетки.
6. Игра «Передачи волейболистов» из предыдущего занятия.

III. Обучение нижней прямой подаче.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой.
2. Нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку,
3. Нижняя прямая подача мяча, установленного в держателе.
4. Нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча.

5. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку.

Обратить внимание занимающихся, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой точка удара по мячу

должна быть высоко. Ошибкой будет, если нога, стоящая сзади, в момент удара поднимается назад-вверх. IV. Подготовительная игра в волейбол—20 мин. Игра «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В игре участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе. После розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, если мяч через сетку бросать вторым касанием (рис. 37.

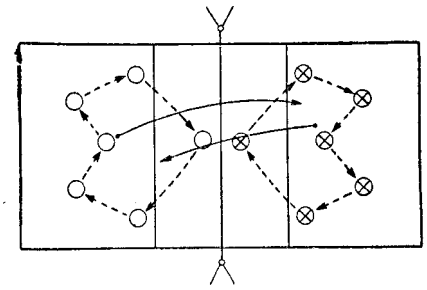


Рис. 37. «Два мяча через сетку»

Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.
Заключительная часть.
Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5
Задачи занятия: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение ижней прямой подаче.
Инвентарь — набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть.
1. Упражнения 4 и 5 на быстроту перемещения из занятия 2.
2. Из различных исходных положений (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последовательные круги прямыми руками в различных плоскостях.
3. Упор лежа сзади, ноги слегка согнуты, пружинящее
движение туловищем вперед.
4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогибание, подавая таз вперед.
5 Из стойки на коленях, руки за спину, пальцы сплетены, сед на пятки, одновременно наклон вперед, руки назад, лбом коснуться коленей.
6 Из исходного положения стоя на правой ноге, левая сзади на носке, руки вверх, наклон вперед, быстро сгибая левую ногу вперед до касания коленом левого плеча, руки вниз и назад (несколько раз правой и левой ногой).

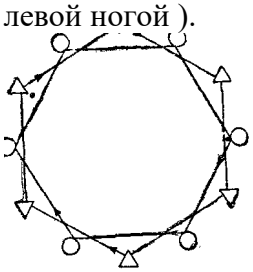


Рис 38. Гонка мячей

7. В исходном положении седа(ноги вместе или врозь), руки в различных исходных положениях, пружинящие наклоны вперед.
8. Вращение набивного мяча вниз-назад, вверх-вперед, держа его двумя руками перед собой.
9. Многократные броски набивного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
10 «Гонка мячей». Занимающиеся делятся на две команды и стоят по кругу через одного; у двоих противников находящихся друг против друга, набивные мячи. По сигналу занимающиеся начинают передавать мяч по кругу влево или вправо, каждая команда старается, чтобы их мяч догнал другой (рис. 38).
Основная часть.

1 Обучение верхней передаче. Упражнения 1—3 с набивным мячом из занятия 2. Упражнения выполняются в парах.
2 Верхние передачи в парах вперед-вверх точно партнеру и в сторону от него (рис. 39). Многократные передачи над собой, после каждой передачи посмотреть на партнера После каждых 2 передач поворот на 180 .
3. Повторение упражнений 1, 2, 3 в верхней передаче
у стены из занятия 4.
4 «Эстафета у стены». Игроки располагаются в колоннах по одному у стены. По сигналу первые в колоннах выполняют две передачи о стену и уходят в конец свое
колонны, на их место выходят вторые игроки и т. д. Побеждает команда, дольше всех выполнявшая упражнение. Команда, допустившая потерю мяча, выбывает из игры.
5. Игроки располагаются в зонах 6, 3 и 4. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 игрок

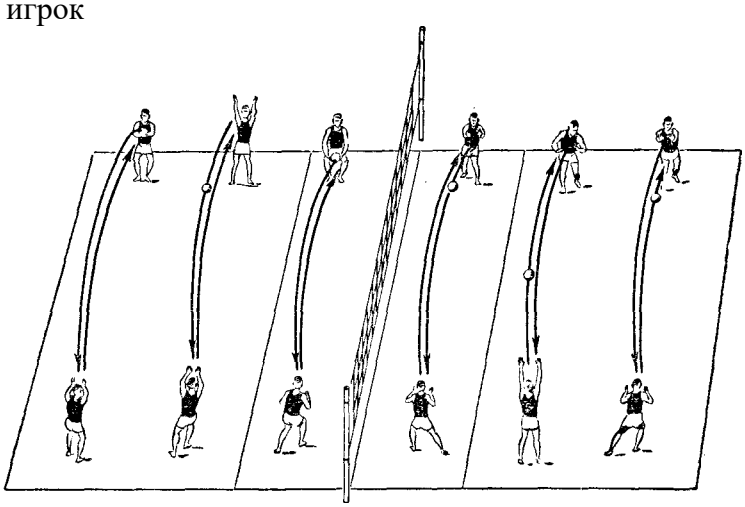


Рис. 39. Верхняя передача мяча в парах

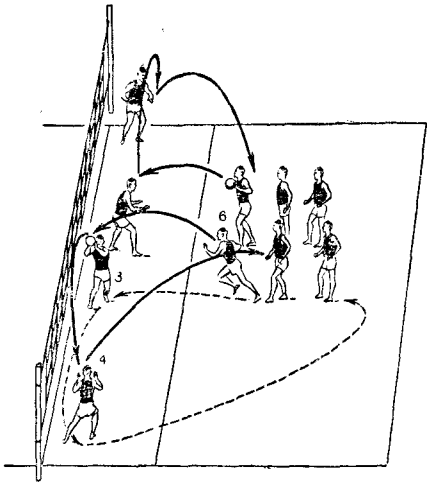


Рис. 40. Упражнение в передачах мяча

ловит мяч, подбрасывает его над собой и верхней передачей посылает в зону 6 и т. д. Игрок после передачи переходит в ту колонну, куда он передал мяч (рис. 40). II. Обучение нижней прямой подаче.
1. Броски набивного мяча снизу одной рукой через сетку с места подачи.
2. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил игры.
3. Подачи подряд одним занимающимся ~ 10 попыток.
III. Подготовительная игра в волейбол.

«Два мяча через сетку». Мяч вводится в игру нижней подачей. В случае потери подачи игра продолжается по правилам «Пионербола», но команде, допустившей потерю подачи, выигрыш очка не засчитывается.
Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам— ошибки при приеме мяча не фиксируются, мяч вводится в игру передачей из зоны 6.
Заключительная часть .

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6
Задачи занятия: 1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.
Инвентарь—набивные, баскетбольные, волейбольные мячи.
Подготовительная часть — 25 мин.
1. Упражнение 15 из занятия 2 на быстроту перемещения.
2. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля.
3. Броски набивного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнения можно проводить в виде соревнования.
4. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.
5. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу), то же, но с опорой рук на пальцы.
6. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук.
7. Из исходного положения правая нога назад взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево кругом; то же левой ногой с поворотом направо (несколько раз подряд в каждую сторону).
8. Из исходного положения лежа на груди, разгибая

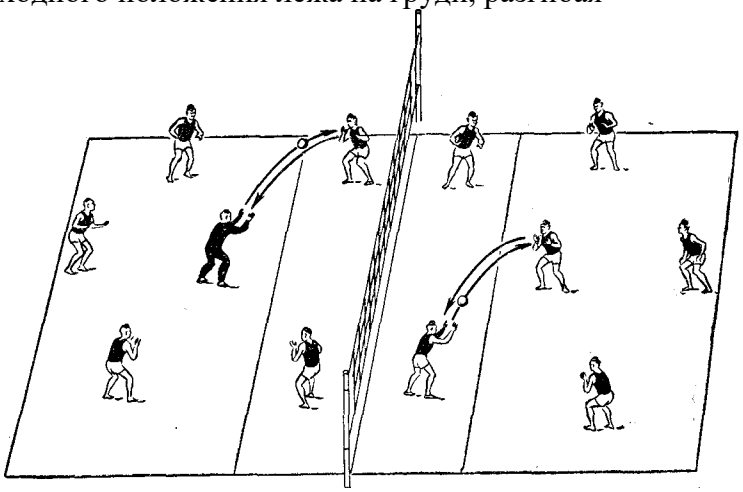


Рис. 41. Передачи в круге с водящим в середине.

руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками ног затылка.
9. Из исходного положения лежа на спине поднять прямую ногу вверх, обхватить ее руками и пружиняще притянуть к себе.
10. Из стойки на коленях, руки за головой или на поясе, перейти в сед на пятках и вернуться в исходное положение.
Основная часть. I. Обучение верхней передаче.
1. Передачи в парах—задание из предыдущих занятий. Передачи над собой, поворот на 360° и передача партнеру.
2. Передачи в круге с водящим в середине—на месте и в движении приставными шагами (рис. 41).
3. «Эстафета у стены» из предыдущего занятия.

4. Игроки располагаются так же, как в упражнении 5 в занятии 5. Упражнение проходит так же, но на обеих сторонах площадки. В зоне 4 игрок верхней передачей направляет мяч через сетку в зону 6, где игрок «принимает» мяч, посылает его в зону 3 и т. д. После передачи через сетку игрок переходит на противоположную площадку в зону 6.
II. Обучение нижней прямой подаче—30 мин.
1. Подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил (подачу произвести в течение 5 сек.).
Игроки выходят на место подачи и после свистка инструктора (на другой стороне площадки—помощника) выполняют подачу.
Свободные игроки располагаются на площадке и принимают мяч от подачи сверху двумя руками, затем отдают его игрокам, ожидающим своей очереди на подачу.
III. Подготовительные и учебные игры.
Подготовительная игра из предыдущих занятий, но четырьмя мячами. Вблизи от сетки мяч можно передавать верхней передачей.
Учебная игра в волейбол. Мяч вводится верхней передачей. Первые передачи все направляют в зону 3, в зоне 3 игрок второй передачей направляет мяч в ту зону (4 или 2), к которой он в данный момент обращен лицом. Через сетку мяч нужно посылать не только в середину площадки, но и к ее границам—лицевой и боковым линиям.
Заключительная часть .

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7
Задачи занятия: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.
Инвентарь—набивные баскетбольные, волейбольные мячи.
Подготовительная часть,
1. Упражнение 14 из занятия 2 на быстроту перемещения.
2. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
3. Ведение баскетбольного мяча.
4. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки вперед (попеременно и одновременно), перейти в упор лежа и вернуться в упор присев, переставляя руки назад, перейти в упор лежа сзади и вернуться в исходное положение.
5. В упоре лежа оттолкнуться руками, хлопнуть в ладоши и вернуться в исходное положение.
6. Из упора лежа ноги врозь отведение прямой правой ноги влево, носком коснуться пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.
7. Из упора сидя сзади отведение прямой правой ноги влево, коснуться носком пола за левой ногой; то же левой ногой вправо.
8. Из исходного положения стоя или в упоре лежа быстрое сгибание одной нот (подряд несколько раз правой и левой поочередно) до касания стопой ягодицы.
9. Из основной стойки или стойки ноги врозь приседание на носках и на всей стопе; то же, но руками касаясь пяток.
10. «Гонка мячей» из занятия 5.
Основная часть. I. Обучение верхней передаче мяча.
1. Передачи в движении по кругу, в середине круга— 2—3 водящих (рис. 42). Игроки вначале движутся в одну сторону, затем в другую.
2. Передачи в парах в движении приставными шагами боком вперед.
3. Игроки располагаются, как показано на рис. 43. С противоположной стороны площадки по свистку инструктора игроки поочередно производят подачу снизу. Игроки принимают мяч сверху двумя руками и направляют в зону 3. Игрок в зоне 3 вторую передачу выполняет в ту зону, куда он обращен лицом. Третьим касанием мяч посылают через сетку в пределы площадки. Игроки должны располагаться так, чтобы они все хорошо видели подающего игрока и заранее готовились к приему мяча.

И. Обучение нижней прямой подаче.
Подача на точность в правую и левую стороны площадки.
III. Учебная игра в волейбол.
Команде разрешается подряд производить три касания. Один игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд. На подачу отводится 5 сек. Подача с лицевой линии и касание сетки мячом при подаче - ошибка. Касание сетки игроком и заступ за среднюю линию под сеткой - ошибка. Мяч нельзя задерживать в руках и бросать: касание мяча должно быть отрывистым.
С первых занятий занимающихся надо приучить вести игру в три касания, что поначалу трудно дается, особенно женщинам.

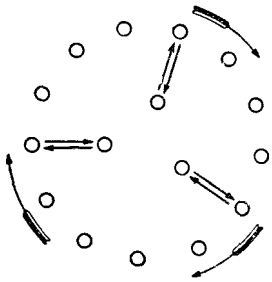


Рис. 42. Передачи в движении по кругу с 2—3 водящими в середине

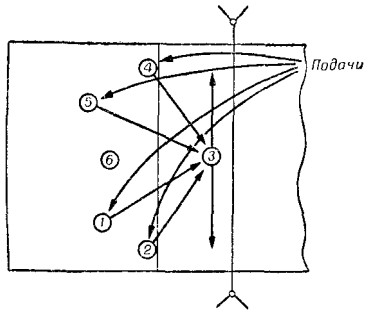


Рис. 43. Прием мяча с подачи, первые и вторые передачи

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8

Задачи занятия: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи.3. Тактика первых и вторых передач.
Инвентарь—набивные, волейбольные мячи.
1. Перемещения (скорость максимальная) на небольших отрезках 3—5 м в направлениях, наиболее встречающихся в игре в волейбол (из зон 1, 5, 6 к сетке, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 за лицевую линию и т. д.).
2. Ходьба выпадами с различными движениями руками.
3. Из стойки ноги вместе или врозь падение вперед, слегка сгибаясь, в упор лежа на

согнутые руки, попеременно переставляя руки назад, перейти в упор стоя согнувшись и встать (дети и женщины выполняют на гимнастических матах).

4. Из исходного положения лежа на спине, руки вперед, пальцы переплетены, сгибая ноги, продеть их между

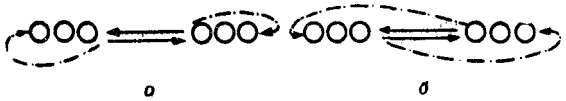


Рис. 44. Броски набивного мяча во встречных колоннах

руками, выпрямить и, затем снова сгибая ноги, вернуться в исходное положение.

5. Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны, поднимание прямых ног и разведение их врозь; поднимание одной ноги, отведение ее в сторону, коснуться ладони разноименной руки.

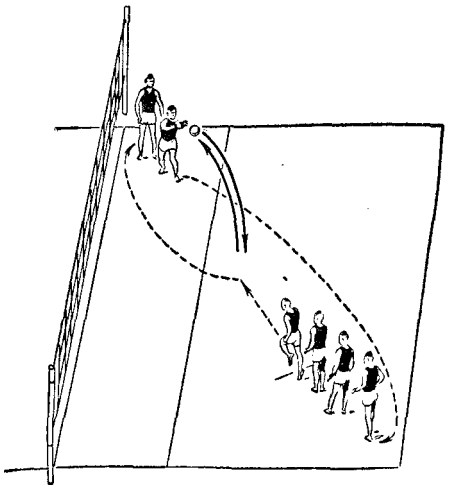


Рис. 45. Упражнение в передачах мяча

6. Из основной стойки выпады вперед, назад, в стороны.

7. Броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками—в парах и во встречных колоннах (рис. 44, 45).

8. Упражнение на расслабление. Из стойки ноги врозь наклон вперед, руки свободно опущены вниз, пассивное потряхивание руками при помощи пружинящих приседаний; потряхивание руками, поднимая и опуская плечи;

напряженное поднимание рук вверх и расслабленное опускание их вниз.

9. Эстафета из занятия 4 (основная часть, п. 6).

Основная часть.

I. Обучение приему и передаче мяча сверху.

1. Передачи в парах на месте и в движении.

2. Встречная передача мяча, перед передачей мяча во встречную колонну выполняется передача над собой. После передачи занимающийся уходит назад в свою колонну (см. рис. 44, а).

3. Упражнение 3 из основной части занятия 7 для выработки навыка приема мяча с подачи.

II. Обучение нижней прямой подач. Подача на точность в правую и левую половины площадки.

III. Учебная игра в волейбол Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ *9*

Задачи занятия: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач. Подготовительная часть.

1. Бег с остановками и изменениями направления (зигзагами),

2. Ускорения во время бега в определенных границах волейбольной площадки. Остановка по сигналу и имитация верхней передачи и нижней подачи.

3. Соревнование в беге на 15—20 м (на время).

4. Стоя лицом друг к другу и опираясь ладонями прямых рук на плечи друг друга, пружинящие наклоны вперед.

5. Сидя спиной друг к другу, ноги согнуты, держась

руками, поднятыми вверх, один наклоняется вперед, другой, наклоняясь назад, прогибается в грудной части позвоночника.

6. Из седа руки в стороны поднимание одной или обеих ног и хлопок в ладоши под ногами.

7. Лежа лицом вниз, ноги согнуты назад, руками захватить стопы, прогнутся, подтягивая носки ног к голове.

8. Из основной стойки выпад в сторону и возвращение в исходное положение толчком согнутой ноги.

9. Ходьба в полу приседе и в приседе (обычно и на носках); то же спиной вперед.

10. Броски и ловля набивного мяча от лица двумя руками в парах, во встречных колоннах без перехода и с переходом в противоположную колонну; в расстановке игроков в зонах 6—3—4, 6—3—2.

11. «Невод». Двое водящих—«рыбаки», остальные— «рыбы». «Рыбаки», держась за руки («невод»), ловят «рыбу», соединив вокруг нее руки. Пойманная «рыба» присоединяется к «рыбакам». Игра на время, выявляются лучшие «рыбаки» и наиболее ловкие «рыбы».

Основная часть.

1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.

1. Передачи в парах. Один игрок посылает мяч партнеру так, чтобы тот выходил к мячу и принимал его в средней и низкой стойках. Передачу выполнять после поворота налево и направо.

2. Перемещение по кругу и передача мяча инструктору в середину круга. То же, но в круге стоят 2—3 водящих.

3. Встречная передача мяча с переходом в противоположную колонну после передачи. Вначале выполняется после предварительной передачи мяча над собой (рис. 45,46).

4. Прием мяча с подачи. Упражнение выполняется так, как это описано в предыдущих двух занятиях.

II. Обучение нижней прямой подаче,

Подачи в правую и левую половины площадки по заданию (по 5 попыток в каждую половину).

III. Учебная игра в волейбол.

Задание в игре: вести игру в три касания, через сетку мяч направлять ближе к лицевой и боковым линиям, к самой сетке. Подачей мяч также посылать в правую или левую половину площадки—по указанию инструктора. Заключительная часть.

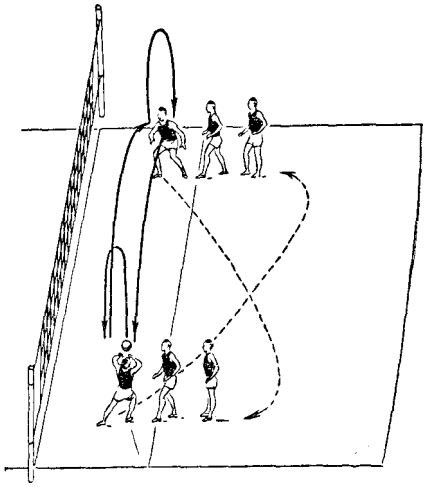


Рис. 46. Встречная передача мяча

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка. Инвентарь—набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть.

1. Упражнения в движении из предыдущего занятия.

2. Игра «Невод». Описание игры дано в занятии 9.

3. Стоя ноги врозь лицом друг к другу, один поднимает руки вперед, в стороны, вверх, другой оказывает сопротивление, удерживая его за руки в лучезапястных суставах, то же, но один лежит на спине.

4. Из различных исходных положений, держась за руки, круговые движения одной рукой (правой и левой) со взаимным сопротивлением.

5. Лежа лицом вниз, головой друг к другу, держась за руки, поднять руки в стороны - вверх, прогнуться, одновременно поднимая руки вверх

6. Из упора присев, выпрямляясь на одной ноге, одно. временно выполнить взмах другой ногой назад, в сторону, вперед.

7. Из седа ноги скрестно встать без опоры руками и снова сесть; то же, но встать с поворотом кругом.

8. Из положения сидя перекат назад, прямые ноги вверх, носками коснуться пола за головой.

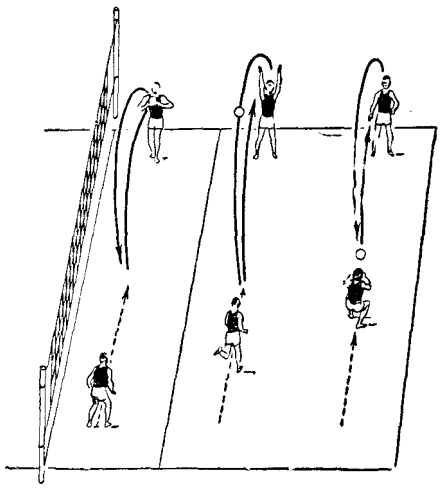


Рис. 47. Передачи в парах после перемещения

9. Руки в различных исходных положениях, подскоки на носках; то же с поворотами на 180 и 360°; то же с продвижением вперед, назад, вправо, влево; то же с различными

движениями рук (хлопки, круговые движения); то же, ставя ноги попеременно врозь и вместе; то же, ставя ноги врозь и скрестно.

10. Подскоки на одной ноге, другая вперед или назад;

то же, другую ногу, согнутую в колене сзади, держать за голеностопный сустав; то же, ногу, согнутую в колене вперед, держать руками; то же с продвижением.

Основная часть.

I, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения (рис. 47). Передача над собой и наблюдение за партнером, по сигналу (взмах рукой) передать ему мяч. Упражнение выполняется в расположении игроков—один у сетки, другой у лицевой линии, а также по обе стороны сетки.

2. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Колонны располагаются в зонах 6—3, 6—2, 5—3, 1—3.

II. Совершенствование навыков перемещения.

Эстафета. Задание—от лицевой линии к средней— бег, остановка, поворот кругом — бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперед до линии нападения на противоположной площадке, остановка, перемещение приставными шагами правым боком вперед снова к линии нападения, после этого бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке выполнить поворот на 360° во время бега.

Игра проводится 3 раза. После этого тоже
задание, но с набивными мячами в руках (девушки и женщины с одним мячом 2 кг, юноши и мужчины—с двумя).

III. Совершенствование навыков подачи.

Соревнование на большее количество правильно выполненных подач из 10 попыток (по 5 в правую и левую половины площадки). Подачи выполняются в парах, поочередно, партнеры подсчитывают друг у друга количество правильных подач и сообщают инструктору, который ведет учет в журнале.

IV. Учебная игра в волейбол.

Задание - играть в три касания, через сетку направлять мяч ближе к границам площадки, подавать «точно» по указанию инструктора.

В заключение основной части занятия проводится игра «Два мяча через сетку», но набивными мячами. Вес мяча для женщин 1 кг, для мужчин— 1,5—2 кг.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 11

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая подготовка

Инвентарь - волейбольные мячи, приспособления для выработки точности передач.

Подготовительная часть.

1. «Салки». Занимающиеся перемещаются приставными шагами в низкой стойке, прыжками на двух ногах в приседе, прыжками на одной ноге.

2. Стоя лицом друг к другу и держась правой рукой за левую партнера и левой за правую, одновременное сгибание и разгибание рук («Пилка дров»).

3. Стоя лицом друг к другу и держась за руки, каждый старается сдвинуть партнера с места.

4. Двое, трое и более занимающихся из исходного положения стоя, на коленях, сидя, руки в стороны, ладони на плечах партнеров, наклоняются вперед и назад.

5. Из исходного положения стоя спиной друг к другу, ноги врозь, держась за руки, наклоны в стороны с взаимным сопротивлением.

6. Один из партнеров из исходного положения сидя, руки в различных исходных положениях, ложится на спину и возвращается в исходное положение, другой удерживает его руками за голеностопные суставы.

7. Из исходного положения сидя лицом друг к другу, держась за руки, ноги врозь, упираются стопами, один из партнеров наклоняется назад, а второй, не сгибая ног, наклоняется вперед.

8. Несколько занимающихся из исходного положения сидя в затылок, ноги врозь, ладони рук на плечах сидящего впереди, наклоняются вперед, сильно сгибая ноги. Затем наклон назад, одновременно выпрямляя ноги («Гребцы»).

9. Из исходного положения сидя, ноги врозь, спиной друг к другу и держась руками, согнутыми в локтях, опираясь ногами о пол, каждый старается повалить партнера в сторону.

10. Подскоки поочередно на правой и левой ноге, другая нога вперед, назад, в сторону.

11. Подскоки в положении выпада вперед, в сторону;

то же со сменой положения ног после трех подскоков; то же со сменой положения ног при каждом подскоке.

12. Прыжки на месте вверх, в прыжке развести ноги врозь (одну вперед, другую назад, в стороны); то же, в прыжке согнуть ноги вперед и обхватить их руками.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Упражнение в парах из предыдущего занятия.

2. Эстафета у стены с поворотами. Игроки располагаются в колонны по одному у стены. По сигналу первые игроки делают передачу над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч и, направив его в

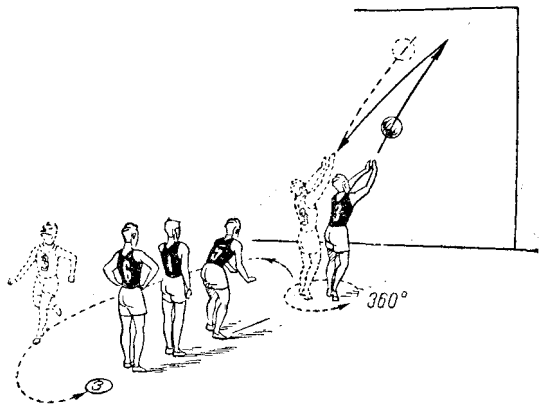


Рис. 48. Эстафета у стены с поворотами

стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота на 360° и, которая меньше допустила падений мяча на площадку (рис. 48).

3. Передачи мяча на точность. Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному — в зоне 4 (такое же расположение и на другой стороне площадки). Стоящий в зоне 3 подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Затем первый в колонне выходит к мячу и верхней передней направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат (рис. 49).

Упражнение строится так, чтобы передачи на точность через сетку выполнялись также из зон 2 и 3. 4. Передачи мяча с собственного подбрасывания на точность (в кольцо из жесткой проволоки или рамку, которая устанавливается на сетке) из зоны 3 в зону 4, из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4 (рис. 50); из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 в зону 3.

Для увеличения плотности занятия можно использовать также баскетбольные корзины.

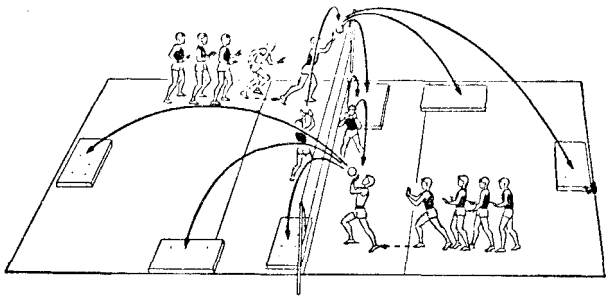


Рис. 49. Передачи на точность

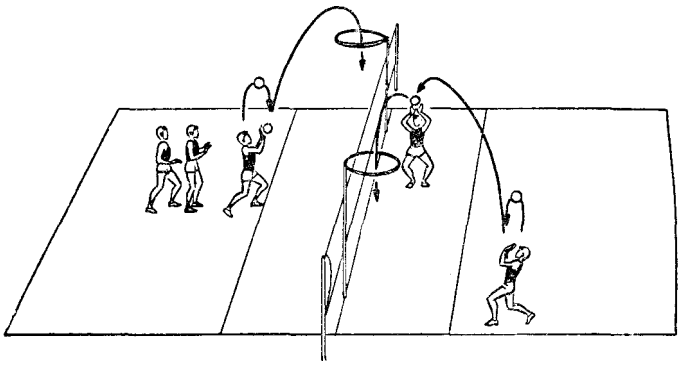


Рис. 50. Первые и вторые передачи на точность у сетки

II. Совершенствование навыков подачи—20 мин.

1. Соревнование на большее количество подач подряд без ошибок.

2. Подачи на точность — в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки.

III. Учебная игра в волейбол.

Задание—подачей мяч направлять в дальнюю или ближнюю половины площадки, при передаче через сетку стремиться посылать мяч точно. За удачное выполнение задания команде засчитывать дополнительное очко тут же независимо от того, как кончится розыгрыш мяча. Заключительная часть—5 мин.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12

Теоретическое занятие.

1. Краткий обзор развития волейбола— 1 час. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу.

2. Правила игры в волейбол — 1 час.

Правила приема и передачи мяча, количество касаний мяча, правила подачи мяча, выигрыш очка, счет в игре; количество партий, количество очков в партии, расстановка игроков и переходы в игре, замены в игре, одежда игроков, их права и обязанности.

На этих занятиях следует рассказать о методике судейства, а на последующих надо привлекать к судейству самих занимающихся, не занятых в данный момент в игре.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 13

Задачи занятия: 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.

Инвентарь — набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть.

1. Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения Полезно выполнять различные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы во время перемещения занимающихся различными способами.

2. По зрительному сигналу бег 10—15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и лицом вниз (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения).

3. Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно—спиной вперед и т. д.По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся передвигаются с набивными мячами в руках.

4. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. То же с прыжком вверх. То же с набивным мячом (или двумя) в руках.

5. Из исходного положения стоя на гимнастической стенке, правая нога согнута, левая опущена вниз, держась руками за рейку на уровне лица, быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же на левой ноге.

6. Напрыгивание на стенку, держась за рейку на уровне лица, и спрыгивание.

7. Броски набивного мяча от лица двумя руками, из-за головы двумя руками на месте и в прыжке; встречная передача мяча через сетку с переходом из колонны в колонну.

8. «Метко в цель». Занимающиеся располагаются по кругу, в середине устанавливаются булавы (городки или мяч на треножнике и т. п.), которые защищает водящий. Занимающиеся, перебрасывая друг другу волейбольный мяч, стараются выбрать момент и сбить булавы.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Передачи на точность через сетку. Описание упражнения дается в занятии 11. Если занимающимся трудно, то передачи на точность они могут выполнять с собственного подбрасывания мяча, затем с передачи партнера.

2. Встречная передача мяча в зонах 5—3, 1—3, 5—2 (рис. 45), 1—4, 4—2.

3. Эстафета с верхней передачей на точность—попадание в баскетбольную корзину. Игроки располагаются двумя колоннами за средней линией. По свистку инструктора первые в колоннах, выполняя передачу мяча над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания. II. Совершенствование навыков подачи.

1. Соревнование на большее число подач подряд без ошибки.

2. Нижняя прямая подача на точность—в зоны 4—5, 6—3, 1—2.

III Учебная игра в волейбол.

Задание то же, что и в предыдущем занятии.

IV. «Борьба за мяч».

Занимающиеся делятся на две команды. Игра начинается с того, что инструктор подбрасывает мяч вверх, игроки стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу, не дать противнику. Игроки другой команды ста-' раются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя. Игра ведется на время или на количество передач подряд.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 14

Задачи занятия: 1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.

Инвентарь - волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

1. Упражнения для рук, плечевого пояса во время ходьбы.

2. Игра «Салки» (см. занятие 11).

3. Направление передвижения занимающихся постоянное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или исходное положение (правым или левым боком вперед, спиной вперед).

4. Занимающиеся передвигаются приставными шагами вправо. Когда инструктор подбрасывает (или поднимает) мяч, надо повернуться кругом и продвигаться уже влево, по свистку—снова поворот кругом и т, д.

5. Бег или перемещение приставными шагами с изменением направления в пределах площадки, ускорение в определенных границах площадки, остановки и имитация передачи мяча сверху двумя руками и подачи.

6. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля его после приземления.

7. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (или щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч и т. д. Прыжки выполняются ритмично, без лишних подскоков. То же, но без касания мячом стены.

8. Броски и ловля набивного мяча в движении во встречных колоннах.

9. Эстафета. По сигналу первые в колоннах бегут к набивному мячу, принимают положение упор лежа, ноги на мяче и, переставляя руки вправо, делают круг на 360°, после этого бег к лицевой линии, на обратном пути они делают то же самое, но влево.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками

1. Передачи на точность. Описание упражнения дано в занятии 13. Особенно нужно обратить внимание на точность попадания мячом в зону 6 у лицевой линии.

2. Встречная передача мяча в направлениях, указанных в упражнении 2 занятия 13. Кроме того, встречная передача мяча через сетку в зонах 4—5, 4—1, 4—4, 2—4.

II. Совершенствование навыков подачи,

Подачи на точность в зоны 4—5, 6—3, 1—2.

III. Учебная игра в волейбол.

IV. «Борьба за мяч».

Описание игры дано в предыдущем занятии.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15

Задачи занятия. 1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.

Инвентарь—мячи баскетбольные, волейбольные, набивные,

Вводная часть. Подготовительная часть.

1. Занимающиеся передвигаются по заданию инструктора каким-либо способом, например ходьба спиной вперед, при подбрасывании мяча переходят на бег (3—4 м) и снова ходьба или во время передвижения приставными шагами, или бега спиной вперед—ускорение.

2. Если инструктор во время бега поднимет (или подбросит) мяч одной рукой, это служит сигналом для перехода на приставные шаги правым боком вперед; если опустит (или бросит) мяч вниз—занимающиеся переходят на приставные шаги правым боком вперед; если поднимет мяч двумя руками—на бег спиной вперед, по свистку — на обычный бег.

3. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля на месте и в движении (из предыдущих занятий).

4. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед и спиной. То же, но с отягощением (с двумя набивными мячами в руках).

5. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, ловля и броски мяча о стену в прыжке.

6. «Мяч среднему». Занимающиеся образуют два (три) круга, в середине каждого круга стоят водящие с набивным мячом в руках. По сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам и ловить. Получив мяч от игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, игроки которой раньше закончили броски.

7. «Подвижная цель». Занимающиеся располагаются по кругу и стараются попасть мячом в водящего, который, бегая по кругу, увертывается от мяча. Попадание засчитывается только тогда, когда мяч коснется ног водящего. Мячи, летящие выше ног, водящий может отбивать руками.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Передачи в парах: высокие передачи, горизонтальные передачи, увеличивая и сокращая расстояние между игроками, в сторону от игрока, из глубины площадки к сетке.

2. Встречная передача мяча через сетку в зонах 3—3, 2—1, 2—5, 2—2.

3. Прием мяча с подачи. Первая передача в зону 3,

вторая —в зону 4 или 2, третьим ударом направить мяч через сетку в зону 6 к лицевой линии.

II. Совершенствование навыков нижней подач.

Подача мяча на точность—в зоны 5—4, 6—3, 1—2.

Задание выполняется в парах, партнер подсчитывает количество попаданий — по 5 попыток в каждую зону.

III. Игра «Два мяча через сетку».

Игра проводится четырьмя баскетбольными (или футбольными) мячами. Очко считается проигранным, если на одной стороне площадки окажутся все 4 мяча. Разыгрывается от 5 до 10 очков в зависимости от подготовленности занимающихся.

IV. Учебная игра в волейбол.

Для двусторонних игр группа должна быть разбита на 2 или 3 команды, равные по силам. В каждой команде надо так расставить игроков, чтобы в каждой конкретной расстановке и на передней, и на задней линии были игроки, лучше других владеющие уже навыками игры (см. раздел тактики).

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16

Задача занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Инвентарь—набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть.

1. Занимающиеся перемещаются приставными шагами вправо. По сигналу (подбрасывание мяча) необходимо изменить направление, т. е. передвигаться влево.

2. Во время бега по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в противоположном направлении.

3. Броски набивного мяча весом 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин из-за головы двумя руками с активным движением кистями сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, где находится гимнастический мат).

4. Броски набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке через сетку высотой 2 м для женщин и 2 м 30 см для мужчин.

5. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком». Упражнение выполняется в парах и через сетку.

6. Стоя спиной к гимнастической стенке, взяться за рейку на уровне выше головы, прогнутся вперед.

7. Прыжки вверх на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается) непрерывно. Количество прыжков подряд постепенно увеличивается.

8. Прыжки в глубину с коня, с гимнастической стенки, на гимнастические маты (для юношей и мужчин).

9. Игры «Мяч среднему» и «Подвижная цель», описанные в предыдущем занятии.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками ,

1. Передачи мяча в направлениях зон 5—3—4, 5—2— 3, 1—3—2. Игроки стоят в колоннах в указанных зонах, а после передачи переходят в ту же колонну (описание дано раньше).

Надо добиваться, чтобы при второй передаче из зоны 3 игрок располагался боком к сетке или даже вполоборота к сетке, лицом к игроку, которому он будет посылать мяч. Новички часто допускают ошибку, стоя чуть ли не спиной к сетке. Мяч в этом случае при второй передаче уходит от сетки, хотя должен направляться параллельно ей. Надо требовать также высокой передачи.

2. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Соревнование: кто дольше продержит мяч в воздухе, т. е. не даст ему упасть на площадку (ловить нельзя).

3. Прием мяча сверху, от инструктора, который посылает мяч передачей или ударом. Инструктор располагается в зоне 4, занимающиеся в зоне 1. На противоположной стороне площадки это упражнение помогает проводить кто-либо из занимающихся, владеющих навыками игры в волейбол (рис. 51).

II. «Борьба за мяч» (описание дано в предыдущих занятиях).

III. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть,

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 17

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.

Инвентарь—теннисные (хоккейные), набивные, волейбольные мячи.

Подготовительная часть.

1. Во время перемещения подбрасывание мяча инструктором служит сигналом для прыжка вверх, бросание мяча вниз — сигнал для имитации верхней передачи в низкой стойке, поднятие мяча — сигнал для имитации подачи. Таким образом, на каждый сигнал занимающиеся должны реагировать соответствующим ответным действием.

2. Во время бега по сигналу (подбрасывание мяча) бег в противоположном направлении, если преподаватель поднимает руку с мячом в сторону — остановка и выполняются три-четыре приставных шага в соответствующую сторону.

3. Имитация прямого нападающего удара.

4. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастические

палки, положенные поперек на две параллельно поставленные гимнастические скамейки).

5. Броски набивного мяча через сетку в прыжке (занятие 16).

6. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на полу. Расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Затем проводится соревнование на точность метания.

7. «Эстафеты с прыжками». Условия те же, что и в эстафетах с бегом, только на пути надо перепрыгнуть через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи и т. п.).

8. «Охотники и утки». Одна команда («охотники») становится по кругу, другая («утки») располагается в середине круга. «Охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», «утки» увертываются; кого заденет мяч, тот выходит из круга. Учитывается время, которое «охотники» затратили на то, чтобы «перестрелять» всех «уток».

Основная часть.

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Передача мяча за счет резких движений кистями и пальцами.

2. Упражнения 1, 2 и 3 из занятия 16.

II. Игра «Мяч ловцу».

Игра «Мяч ловцу» организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них—игроки противника

(2—3 человека), которые стараются перехватить мяч. Задача состоит в том, чтобы, передавая мяч друг другу, перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко.

III. Учебная игра в волейбол—40 мин.

Задание—второй передачей стремиться из зоны 3 направить мяч в зону 4 или 2 в зависимости от того, где в данный момент находится более сильный игрок (или определить его условно). Для этого игрок зоны 3 должен занять удобное исходное положение лицом к «сильнейшему» игроку.

Заключительная часть — 5 мин

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 18

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.

Инвентарь—волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

1. Во время бега по одному сигналу (подбрасывание мяча вверх) ускорение 3—5 м, по другому (опускание мяча вниз)—остановка.

2. Во время перемещения по сигналам—ускорение, имитация нападающего удара, остановка и передвижение в противоположном направлении.

3. Упражнение с изменением направления и способа передвижения, например при подбрасывании мяча — ускорение вперед, при опускании мяча—остановка и ускорение назад, т. е. спиной в направлении движения. Упражнение можно усложнить изменением характера сигналов. Например, если ускорение вперед выполнять на поднятие мяча, а ускорение в обратном направлении на подбрасывание, то такое усложнение будет представлять уже известную трудность для занимающихся.

Можно применять отвлекающие действия, например имитируя подбрасывание мяча вверх, бросить его вниз.

4. Из упора стоя (у стены, гимнастической стенки) бег на месте с максимальной быстротой.

5. Из стойки на коленях, руки назад, махом рук вперед прыжком прийти в присед.

6. Подскоки в приседе с попеременным выставлением одной ноги вперед на пятку, вначале с промежуточным подскоком на обеих ногах; то же, но подскок в стойку ноги врозь (одна вперед, другая назад, в стороны) и возвратиться в исходное положение (для юношей),

7. Прыжки вверх с доставанием подвешенного набивного мяча (3 кг), отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но с разбега в три шага.

8. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на наклонной раме на разной высоте.

9. «Охотники и утки» (занятие 17).

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

1. Передачи о стену в очерченный круг, одновременно глядя на точки рядом с кругом.

2. Эстафета у стены (описание игры было дано раньше).

3. Прием мяча сверху от преподавателя, который посылает мяч передачей или ударом, применяя отвлекающие действия (рис. 52).

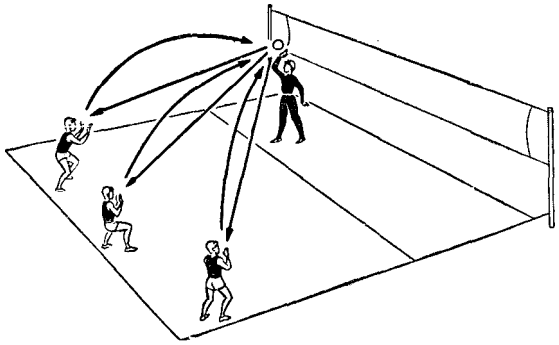


Рис. 52. Прием мяча от удара и обманов

Задание—подавать в зону 5. Вести игру в три касания, применять прием сверху, второй передачей мяч направлять в зону 4 и 2 не дальше 1—1,5 м от сетки.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 19

Занятие по физической подготовке. Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.

Инвентарь—набивные мячи, гранаты, оборудование для прыжков в высоту и длину, мячи для игры в ручной

мяч.

Подготовительная часть.

1. Бег медленный (до 4 мин.), ускорение на отрезках 20—30 м.

2. Упражнения для рук, туловища и ног без предметов из предыдущих занятий.

3. Стоя лицом друг к другу и держась за руки, одновременные взмахи правой (левой) ногой вправо (влево).

4. Стоя рядом, руки положить на плечи друг другу, взмахи ногой вперед и назад.

5. Сидя лицом друг к другу, упираясь стопами согнутых ног и держась за руки, попеременное и одновременное разгибание ног с взаимным сопротивлением.

6. Один из занимающихся, сидя или лежа, сгибает и разгибает стопу, другой руками оказывает сопротивление.

7. Один из занимающихся, лежа лицом вниз или на спине, попеременно сгибает и разгибает ноги, другой оказывает сопротивление, удерживая его руками за голеностопные суставы.

8. Один из занимающихся из приседа выпрямляет ноги, другой, нажимая на плечи, оказывает ему сопротивление.

9. Упражнения с набивными мячами весом 1—2 кг:

а) в различных исходных положениях (стоя, лежа, стоя на коленях) поднимание мяча согнутыми или прямыми руками вверх и опускание вниз;

б) то же, но круговые движения мячом в лицевой и боковой плоскостях;

в) лежа на спине, затылок опирается на мяч, ноги врозь, руки в различных исходных положениях, прогнуться, поднимая таз вверх;

г) лежа лицом вниз, мяч зажат между стопами, сгибание и разгибание ног в коленях;

д) из стойки ноги вместе или врозь, мяч внизу, приседание, одновременно поднимая мяч в различных направлениях; то же, но выпады вперед, в стороны;

е) из стойки ноги врозь, мяч сзади, приседая, опустить мяч на пол и встать, затем, приседая, взять мяч и т. д.

10. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви.

Большое внимание надо уделять развитию прыгучести. Необходимо иметь в виду, что только систематическое применение специальных упражнений на протяжении длительного времени положительно влияет на развитие этого ценного качества волейболистов. Очень

важно, чтобы у волейболистов вошло в привычку выполнять упражнения на прыгучесть дома.

Основная часть.

I. Бег.

1. Бег в чередовании с ходьбой 400 м. Дистанции подбираются в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

2. Бег с преодолением препятствий (набивные мячи, учебные барьеры, условный окоп).

3. Бег с ускорением до 50—60 м. II. Прыжки.

1. Прыжки через планку с поворотом направо и налево на 90 и 180° с прямого разбега.

2. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

III. Метания.

Метание гранаты способом «из-за спины через плечо» с места и с разбега.

IV. Игра в ручной мяч 7:7 по упрощенным правилам.

На занятиях надо стремиться помочь занимающимся ознакомиться с техникой легкоатлетических упражнений.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 20

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.

Инвентарь—набивные, теннисные, волейбольные мячи, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть.

1. Во время ходьбы остановка, поворот налево, сделать шаг правой ногой, приставить левую и выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами. То же во время бега.

2. Упражнения во время ходьбы (из предыдущих занятий.)

3. Один из занимающихся лежит на спине, ноги подняты вверх, сгибание и разгибание ног, другой в упоре стоя опирается руками о голеностопные суставы партнера.

4. В колонне, шеренге, держать за руки, подскоки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением вперед в различных сочетаниях.

5. Стоя лицом друг к другу, держась за руки, подскоки на месте и в движении по кругу; то же в приседе.

6. Стоя лицом друг к другу, левую руку положить на правое плечо, правой рукой взять партнера за левую голень, подскоки на месте и по кругу вправо и влево.

7. Подскоки на одной ноге, руки за спину, стараясь грудью столкнуть партнера (для юношей).

8. Броски набивного мяча через сетку в прыжке.

9. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места, с разбега в один шаг, в два шага. Направление броска — из зоны 4 в зоны 4—5.

Надо обратить внимание занимающихся на следующее: в момент постановки правой ноги в последнем шаге руки должны быть в положении замаха сзади. При движении левой ноги вперед руки также начинают движение вперед. В момент разгибания ног руки устремляются также вверх. Продвижение после прыжка вперед минимальное.

10. «Эстафета прыжками» (занятие 17). То же, но с набивными мячами в руках.

11. «Эстафета с прыжками чехардой» (для юношей). Занимающиеся делятся на две команды, которые стоят рядом в колонне по одному. На расстоянии 10—12 м впереди колонны в кружках стоят первые номера каждой команды. По сигналу вторые игроки бегут к первым, прыгают через них с помощью рук (как в игре «Чехарда») и становятся на месте первых, которые убегают в колонну. Побеждает команда, раньше закончившая бег.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Упражнения в приеме и передаче мяча сверху двумя руками из занятия 16.

II. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.

1. Показ прямого нападающего удара и объяснение основных моментов техники выполнения нападающего удара.

2. Выполнение согласованных движений рук и ног при прыжке в один и два шага.

3. Имитация нападающего удара.

4. Метание теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. Сохранять ритм движений, характерный для нападающего удара (рис. 53).

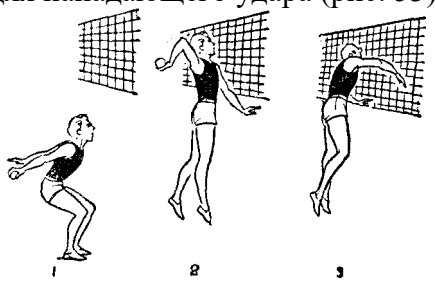


Рис. 53. Метание теннисного мяча через сетку

5. Обучение нападающему удару по мячу на резиновых амортизаторах (рис.54).



Рис. 54. Нападающий удар по мячу на амортизаторах

III. Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 21

Задачи занятия: 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару

Инвентарь — набивные, теннисные, волейбольные мячи, мяч на амортизаторах.

Подготовительная часть.

Содержание подготовительной части такое же, как и в предыдущем занятии.

Основная часть.

I, Верхние передачи мяча двумя руками,

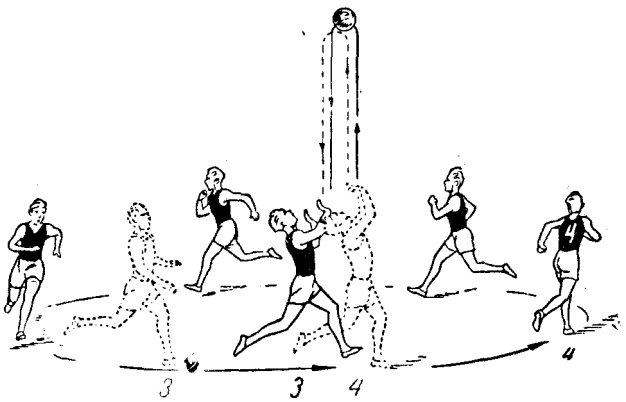


Рис. 55. Передачи над собой в движении по кругу

1 Передачи в парах (задания из предыдущих занятий).

2. Передачи над собой в движении по кругу бегом и приставными шагами — все игроки поочередно выполняют передачу над собой (игрок выполняет передачу и уходит, на его место выходит следующий и т. д.) (рис. 55).

II. Обучение приему мяча снизу двумя руками.

1. Выпад вперед правой или левой ногой. Взять набивной мяч с пола и прямыми руками бросить вперед, вверх, над собой.

2. С набивным мячом в руках после перемещения остановка в глубоком выпаде и бросок снизу вперед, вверх и назад.

3. Прием снизу мяча, подвешенного на шнуре у сетки вверх, вперед-вверх, стоя на месте и после перемещений изученными способами (рис. 56).

4. Прием снизу мяча, наброшенного партнером в парах и у сетки. Важно обратить внимание занимающихся на то, чтобы в момент приема мяча они не сгибали руки в локтях, а сам прием осуществлялся не на кулаки, а на предплечья у лучезапястных суставов.

III. Обучение прямому нападающему удару «по ходу».

1. Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку правой и левой рукой в прыжке с места и с разбега.

2. Ловля теннисного мяча в прыжке с разбега.

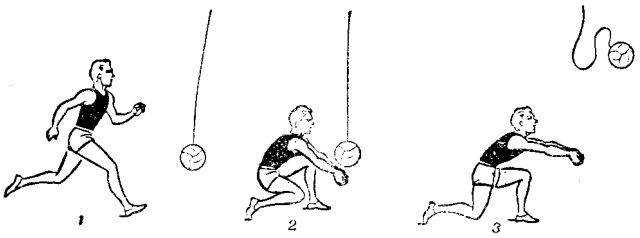


Рис. 56. Прием снизу подвешенного мяча

3. Подбрасывание теннисного мяча вверх и «нападающий удар» через сечку (вначале просто в прыжке, в

парах).

4. Нападающий удар по мячу в резиновых амортизаторах (рис. 54).

IV. Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 22

Занятие по физической подготовке.

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.

Инвентарь — набивные, гандбольные мячи, ядра, оборудование для прыжков, резиновые амортизаторы.

Подготовительная часть.

1. Бег медленный, небольшие ускорения (10—15 м).

2. Обще развивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног (из предыдущих занятий).

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

4. Упражнения с резиновым амортизатором:

а) в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче);

б) амортизатор укреплен на уровне плеч, руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, занимающийся стоит на амортизаторе. Движение рук вверх, затем вперед.

5. Упражнения с набивным мячом:

а) стоя (стоя на коленях, сидя на пятках), мяч вверху, пружинящее отведение прямых рук назад, прогибаясь в грудной части (движения только в плечевых суставах);

б) из различных исходных положений, мяч сзади, наклоны вперед с одновременным отведением мяча прямыми руками назад;

в) ходьба, балансируя мячом, лежащим на голове, руки в различных исходных положениях;

г) лежа на спине, мяч зажат между стопами, согнуть ноги, поднять вверх, снова согнуть и вернуться в исходное положение;

д) прыжок через мяч на одной и обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево);

е) из стойки бросить мяч вверх, сесть и поймать мяч;

сидя, бросить мяч вверх, встать и поймать мяч.

6. «Удочка». Занимающиеся располагаются по кругу, водящий в середине вращает «удочку» (веревка с теннисным мячом или мешочком с опилками на конце) под ногами играющих, последние подпрыгивают, стараясь не задеть за «удочку». Проигрывает тот, кого «удочка» чаще касалась. Можно ввести такое правило, задевший «удочку» выбывает из игры, и тогда игру проводят до победителя, т. е. когда останется лишь один игрок, которого «удочка» ни разу не коснулась. Игра усложняется тем, что занимающиеся держат в руках набивной мяч (или два мяча).

Подсчитываются очки игроков одной и другой команды.

Основная часть.

1. Бег.

1. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег по 30 — 40 м 3 — 4 раза.

2. Бег 100 м с низкого старта. II. Прыжки — 20 мин.

1. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места

и с разбега (для мужчин).

2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

(для женщин).

III. Метания — 20 мин.

Толкание ядра.

IV. Игра в ручной мяч 7:7 по упрощенным правилам — 20 мин.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 23

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.

Инвентарь — набивные, волейбольные мячи, держатели мяча, резиновые амортизаторы.

Подготовительная часть.

1. Обще развивающие упражнения без предметов для плечевого пояса, рук, туловища и ног — из предыдущих

занятий.

2. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, руки вниз, поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение их назад. То же, но круги руками.

3. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой (как при нападающем ударе), двумя руками, левой.

4. Броски набивного мяча весом 1 —2 кг двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе.

5. Броски набивного мяча весом 1 —2 кг снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой сверху—правой и левой.

6. Броски набивного мяча через сетку в прыжке с разбега в один шаг.

7. Метание теннисных мячей через сетку в прыжке

из зоны 4 в зоны 4 — 5, из зоны 2 в зоны 1 — 2, из зоны 3 в зоны 4 — 5.

8. «Самый меткий». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые становятся рядом в колонну по одному перед сеткой. Перед каждой колонной гимнастический мат на

задней линии. Игроки поочередно метают теннисный мяч в цель. Метание производится через сетку в прыжке с места, с разбега в один и два шага.

Основная часть.

I. Верхние передачи мяча.

1. Передачи мяча в тройках. Игроки располагаются, как показано на рис. 57. Один из игроков верхней передачей направляет мяч игроку, стоящему напротив, и сам идет на его место. Игрок, которому передали мяч, выполняет передачу над собой, затем вторым касанием посылает его игроку напротив и сам идет на его место и т. д. После того как это упражнение будет освоено, оно выполняется без промежуточной передачи над собой.

Занимающиеся должны пробегать справа, чтобы не сталкиваться между собой.

Сложность и нагрузка в упражнении зависят от расстояния между игроками и высоты передач: чем больше расстояние и ниже передачи, тем больше интенсивность упражнения.

2. «Эстафета у стены с поворотами на 360°» (описана раньше).

II. Обучение приему мяча снизу двумя руками.

1. Прием снизу мяча, подвешенного на шнуре. Этот технический прием выполняется стоя на месте и после перемещения.

2. Прием мяча снизу — мяч набрасывает партнер. Упражнение выполняется в парах. Мяч надо бросить так, чтобы игрок бежал к нему и выполнял прием в выпаде с глубоким «подседом» (рис. 57).

III. Обучение прямому нападающему удару.

1. Подбрасывание теннисного мяча и удары по нему кистью в прыжке — в парах и через сетку.

2. Нападающий удар по мячу, установленному у сетки в держателе (рис. 58).

3. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером.

Занимающиеся при выполнении упражнений 2 и 3

располагаются двумя колоннами в зонах 4. Для увеличения плотности занятия часть занимающихся выполняет нападающие удары по мячу на амортизаторах, другая — упражнения с набивными мячами у стены и т. д.

Надо обратить внимание занимающихся на то, чтобы при ударе рука выпрямлялась в локтевом суставе, а движение

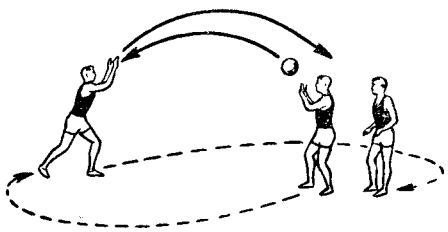


Рис. 57. Передачи в тройках

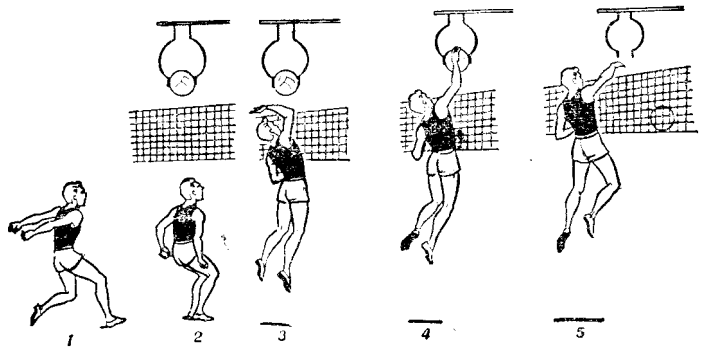


Рис. 58. Нападающий удар по мячу в держателе

кисти было сверху вниз и вправо в заключительный момент, но на в коем случае не влево, что часто наблюдается у новичков.

IV. Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 24

Задачи занятия: 1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару.

Инвентарь— набивные, волейбольные мячи, держатели мяча, мячи на амортизаторах, резиновые амортизаторы.

Подготовительная часть, Содержание подготовительной части то же, ч-ю в предыдущем занятии (23).

Основная часть.

I. Верхние передачи мяча.

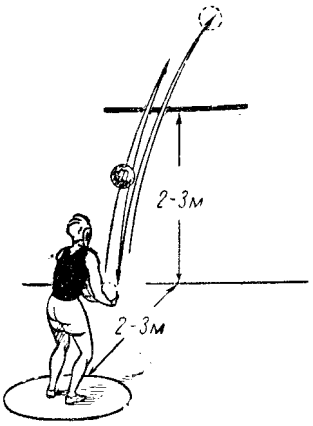


Рис. 59. Прием мяча снизу у стены

1. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну: в зонах 2—4,5—2,5— 3; через сетку в зонах 4—2.

2. Передачи мяча в тройках. Описание упражнения дано в предыдущем занятии (23).

II. Обучение приему мяча снизу.

1. У стены. Удар по мячу снизу двумя руками о стену. Дать мячу упасть на пол и принять его снизу после отскока (рис. 59).

2. В парах. Один игрок посылает верхней передачей мяч партнеру, который выполняет прием снизу.

III. Обучение прямому нападающему удару.

1. Нападающий удар по мячу в держателе и на резиновых амортизаторах.

2. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, подброшенному партнером у сетки.

3. Нападающий удар с передачи инструктора или кого-либо из занимающихся, хорошо овладевших второй передачей (рис. 60).

IV. Учебная игра в волейбол.

Прием снизу применять только в тех случаях, когда сверху мяч принять нельзя: у сетки, далеко летящие мячи, мячи, уходящие за пределы площадки.

Заключительная часть.

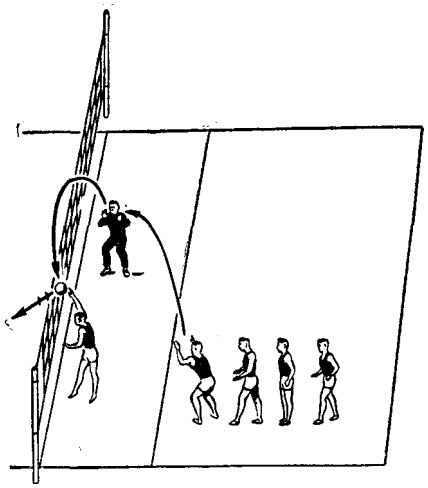


Рис. 60. Нападающий удар со второй передачи из зоны 3

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 25

Задачи занятия: 1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.

Инвентарь — набивные, волейбольные мячи, мячи на амортизаторе.

Подготовительная часть.

Содержание подготовительной части составляют упражнения из подготовительной части занятия 2.

Основная часть.

I. Прием и передачи сверху.

1. Групповые передачи мяча из числа описанных в предыдущих занятиях.

2. Прием мяча сверху и снизу от удара через сетку. Инструктор стоит на подставке в зоне 4 у сетки и ударом направляет мяч через сетку в зоны 1, 5, 6. Занимающиеся по очереди выходят в зоны и принимают мяч (рис. 61).

II. Прием мяча снизу двумя руками.

1. Отбивание мяча снизу двумя руками о стену на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.

2. В парах. Прием мяча снизу от тихого удара.

III. Прямой нападающий удар.

1. Нападающий удар по мячу в резиновых амортизаторах.

2. Прямой нападающий удар из зоны 4, вторая передача из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 5 (рис. 60).

В зависимости от подготовленности занимающихся высоту сетки можно во время занятия снизить.

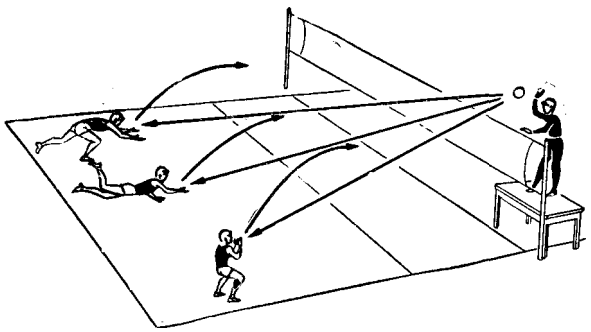


Рис. 61. Прием мяча от нападающего удара

IV. Обучение верхней прямой подаче.

1. Броски набивного мяча весом 2 кг из-за головы двумя руками.

2. Из положения «рука с набивным мячом весом 1 кг за головой» выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения.

3. Верхняя прямая подача в стену и прием мяча.

4. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку. Нужно следить, чтобы мяч подбрасывали правильно, а удар выполнялся выпрямленной рукой, ладонью.

V. «Два мяча через сетку» (четырьмя баскетбольными мячами).

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 26

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.

Инвентарь — набивные, волейбольные мячи. Подготовительная часть. Содержание подготовительной части то же, что и в занятии 3.

Основная часть. 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху
и снизу двумя руками.

1. Прием мяча сверху и снизу от удара через сетку.

Удар выполняет инструктор, стоя на подставке, или его
помощник (рис. 61).

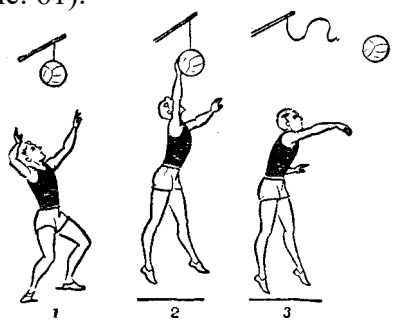


Рис. 62. Подводящее упражнение к верхней прямой подаче

2. «Жонглирование» мячом — непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

П. Обучение верхней прямой подаче.

1. Упражнения с набивным мячом из занятия 25.

2. Подачи мяча в стену и прием.

3. Подача через сетку в пределы площадки. Занимающиеся, которым трудно дается верхняя прямая подача, могут выполнять такие упражнения: подача теннисного или малого резинового мяча, подача мяча, установленного в держателе (рис. 62).

III. Обучение прямому нападающему удару.

1. Упражнения 1 и 2. из предыдущего занятия.

2. Нападающий удар из зоны 2 в зону 1 со второй передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 2 и 6.

IV. Учебная игра в волейбол.

Сетку во время игры можно установить ниже, чем это предусмотрено правилами игры. Нападающий удар

выполнять лишь с хорошей второй передачи. Верхнюю прямую подачу можно разрешить тем волейболистам, которые хорошо ее освоили.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 27

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.

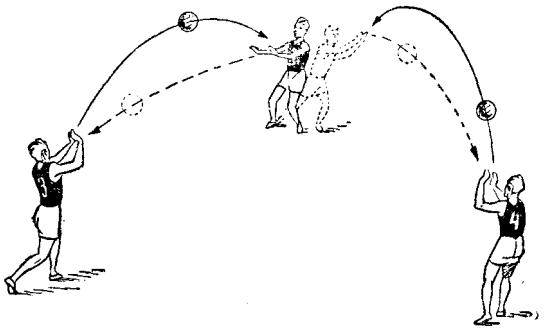


Рис. 63. Прием поочередно двух мячей

Инвентарь — набивные, волейбольные мячи, держатели мяча, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения те же, что в занятии 4. Добавляются упражнения с набивными мячами для развития скоростно-силовых качеств, особенно прыгучести.

Основная часть.

I. Прием и передача мяча сверху и снизу.

1. Поочередный прием и передача сверху двух мячей, которые посылают передачей и бросками два партнера (рис. 63). То же, но прием мяча снизу двумя руками.

Игроки располагаются треугольником. Один из игроков, находясь все время в положении средней и низкой

стойки, принимает мячи от двух партнеров и посылает мяч партнеру в противоположном направлении.

2. Игроки располагаются в зонах 6—2—4. Передача из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 длинная передача в зону 4. В зоне 4 игрок принимает мяч, делает передачу над собой и посылает его передачей в зону 6 и т. д. Игроки после передачи переходят в ту зону, куда передали мяч.

II. Ознакомление с передачей в прыжке и отбиванием мяча кулаком над сеткой.

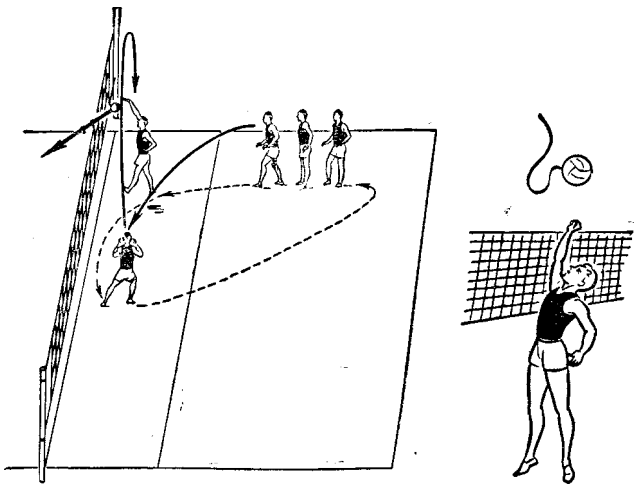


Рис. 64. Отбивание мяча кулаком в прыжке.

Рис. 65. Нападающий удар из зоны 2

1. Ловля набивного мяча в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке в парах (расстояние 2—3 м).

3. Поймать набивной мяч в прыжке, приземлиться и затем в прыжке бросить мяч партнеру.

4. Отбивание подвешенного мяча кулаком в прыжке (рис. 64).

5. Отбивание подвешенного мяча в прыжке способом верхней передачи.

III. Обучение верхней прямой подачи. Повторение упражнений из предыдущих занятий.
IV. Обучение прямому нападающему удару.

1. Нападающий удар из зоны 4 «по ходу» со второй передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 5 (см. рис. 60).

2. Нападающий удар из зоны 2 со второй передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 1 (рис. 65).

Если у занимающихся наблюдаются ошибки, надо, чтобы они в индивидуальном порядке больше выполняли подводящих упражнений, описанных в предыдущих занятиях.

V. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 28

Занятие по физической подготовке.

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в баскетбол.

Инвентарь — набивные, баскетбольные, теннисные мячи.

Подготовительная часть.

1. Обще развивающие упражнения из подготовительной части занятия 5.

2. В различных исходных положениях (мяч впереди) сгибание и разгибание рук с одновременным вращением мяча кистями рук.

3. Из различных исходных положений, держа по мячу в каждой руке у плеч, одновременное и попеременное поднимание мячей вверх и опускание.

4. Стоя ноги врозь, мяч за головой, наклоны назад, вперед, вправо, влево.

5. Лежа на спине, мяч зажат между стопами, поднимая туловище и сгибая ноги, сесть, руками обхватить голени.

6. Сидя лицом друг к другу, ноги согнуты, толкание мяча друг другу попеременно правой и левой ногой и одновременно двумя ногами.

7. Стоя лицом друг к другу в приседе, подскоки на двух ногах, бросая мяч друг другу (на месте и продвигаясь вперед, по окружности).

8. Доставание баскетбольного кольца. На расстоянии 30—40 см от перпендикуляра, опущенного от края кольца, чертится на полу линия — место толчка игроков. Это место аналогично месту толчка при прямых нападающих ударах (удар по мячу наносится впереди игрока). Игроки по очереди достают кольцо или щит, имитируя прямой нападающий удар правой рукой. Затем такое же упражнение выполняется левой рукой.

9. «Эстафета прыжками». Проводится по условиям обычных эстафет, но занимающиеся передвигаются прыжками на одной ноге (правой и левой), в приседе. Усложняются условия игры переноской груза (набивных мячей и др.).

10. «Катающаяся мишень». Занимающиеся делятся на две команды, которые располагаются за 2—3 м от лицевых линий (стены). В центре устанавливается волейбольный мяч. По сигналу игроки обеих команд, бросая теннисные мячи, стараются закатить волейбольный мяч на сторону противника за контрольную отметку. Разыгрывается 5—10 очков.

Основная часть.

I. Изучение техники игры в баскетбол.

1. Передвижения без мяча. Остановка шагом и прыжком во время бега.

2. Передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча.

3. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля в прыжке. Ловля и передача после поворотов.

Упражнения в передачах и ловле проводят так, чтобы занимающиеся возможно больше времени находились в движении. При этом надо стремиться к тому, чтобы направление передач мяча и передвижение занимающихся отражали направление передач мяча в волейболе (в пределах площадки) и характер перемещения волейболистов в игре.

4. Броски мяча в корзину; двумя руками от лица и снизу, одной рукой от плеча.

5. Штрафные броски. Соревнование на большее количество попаданий из 10 попыток, а также подряд без промаха.

II. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам , (2 половины но 15 мин. с перерывом 10 мин.). В перерыве—соревнования в штрафных бросках.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 29

Задачи занятия: 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.

Инвентарь—набивные, волейбольные, теннисные мячи.

Подготовительная часть.

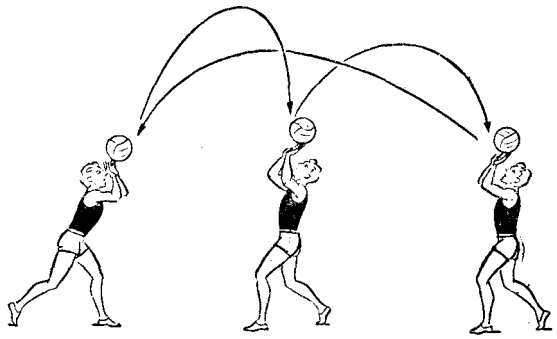


Рис. 66. Передача мяча назад, за голову

1. Обще развивающие упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног; (то же, что в занятии 6).

2. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств из занятий 21—23.

3. «Эстафета прыжками», «Катающаяся мишень» (описание игр дано в занятии 28).

Основная часть.

I. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову.

1. Броски набивного мяча над собой и назад-вверх.

2. Подбрасывание волейбольного мяча над собой и передача вверх-назад.

Оба упражнения выполняются в парах.

3. З'анимающиеся располагаются в тройках (рис. 66). Игрок 1 бросает набивной мяч игроку 2, игрок 2 ловит и затем бросает его игроку 3. Игрок 3 бросает мяч игроку 1.

4. То же, но передача волейбольным мячом.

В положении верхней передачи мяча назад игрок слегка отклоняет плечи назад и предплечья также слегка смещаются назад. Однако основа техники верхней передачи такая же, как и вверх-вперед. Особенно надо обращать внимание занимающихся на заключительное движение кистями и пальцами рук. Частая ошибка начинающих — кисти движутся не вверх-назад, а почти назад и пальцы выпрямлены назад — «завалены». Мяч в этом случае летит горизонтально.

Тем, кому трудно дается передача назад, надо выполнить передачу назад подвешенного на тесьме мяча.

II. Совершенствование навыка верхней прямой подачи.

1. Подачи в правую и левую половины площадки.

2. Соревнование; кто меньше сделает потерь подач из 10 попыток.

Упражнения проводятся так же, как и при изучении нижней подачи. Упражнения выполняются в парах, игрок наблюдает за подающим, стараясь одновременно выйти и принять мяч с подачи.

III. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

Повторение упражнений из предыдущих занятий.

IV. Учебная игра в волейбол.

Задание - применять в игре верхнюю прямую подачу и нападающий удар.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 30

Задачи занятия: 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.

Инвентарь—набивные, волейбольные, теннисные мячи, держатели, мяч на амортизаторах.

Подготовительная часть.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения из занятия 7.

2. «Удочка» (занятие 22).

3. «Самый меткий» (занятие 23).

Основная часть.

I. Обучение верхней передаче мяча назад. Повторение упражнений из занятия 29.

II. Обучение приему мяча сверху с падением.



Рис. 67. Подготовительное упражнение к приему мяча сверху с падением

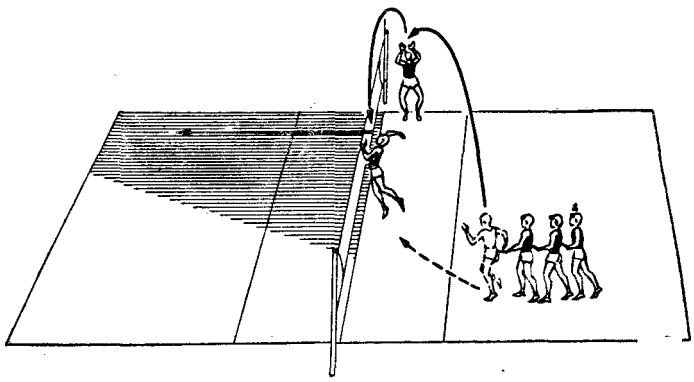


Рис. 68. Нападающий удар из зоны 3

1. Ловля набивного мяча у лица в низкой стойке, падение и перекат назад на спину.

2. Ловля набивного мяча с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и падение в сторону на бедро и перекат на спину.

3. С набивным мячом в руках сделать выпад правой ногой вперед-вправо, вытолкнуть мяч вверх и сделать перекат в сторону на бедро и спину (рис. 67).

4. Прием мяча сверху двумя руками с падением с передачи инструктора.

Надо следить за тем, чтобы при падении занимающиеся не стремились опереться руками о землю, так как при этом возможны травмы рук (удар локтями). Хорошим предупреждением этому служат упражнения с набивными мячами—руки здесь заняты при броске.

III. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

1. Чередование ловли и броска набивного (баскетбольного) мяча с приемом и передачей волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Выполняется это упражнение так, как прием и передача двух мячей (один игрок бросает набивной мяч, другой—волейбольный).

2. Отбивание мяча через сетку кулаком и способом верхней передачи. Занимающиеся стоят в колонне по одному в зоне 4. Инструктор верхней передачей направляет мяч к сечке. Первый в колонне выходит к сетке и в прыжке отбивает мяч кулаком через сетку (передача выполняется 'на самую сетку).

3. То же, но отбивание мяча через сетку сверху двумя руками, в прыжке.

IV. Совершенствование навыков прямого нападащего удара.

1. Нападающий удар из зоны 4 с далекой от сетки передачи (1—1,5 м). Вторая передач из зоны 3.

2. Нападающий удар «по ходу» из зоны 3. Вторая передача выполняется из зоны 2 (рис. 68). V. Учебная игра в волейбол —30 мин. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 31

Теоретические занятия.

Тема: Физическая культура и спорт в РОССИИ.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание в системе коммунистического воспитания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 32

Задачи занятия: 1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

Инвентарь — набивные, волейбольные, теннисные мячи, держатели, мячи на амортизаторах.

Подготовительная часть.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения из занятия 8.

2. Многократные прыжки с места и с разбега и удары по мячу на амортизаторах.

3. Многократные прыжки на одной и обеих ногах с набивными мячами в руках, броски мяча двумя руками из-за головы в прыжке.

Упражнения 2 и 3 игрок чередует: прыжки, броски, удары по мячу, затем снова прыжки и т, д. (2—3 раза).

4. «Вызов». Занимающиеся делятся на две команды и становятся в шеренги около противоположных сторон площадки. Игрок одной из команд направляется к команде противника, игроки которой вытягивают вперед правую руку. Вызывающий три раза касается ладоней одного из противников, после третьего касания убегает, а вызванный игрок старается его догнать. Если вызывающему удалось убежать, то вызванный идет к нему «в плен» и если не удалось, то сам вызывающий попадает «в плен». Команда продолжает вызывать до тех пор, пока не попадет ее игрок «в плен». Если игрок, имеющий «пленного», сам попадает «в плен», то его «пленный» освобождается и продолжает участвовать в игре. Побеждает команда, имеющая большее число «пленных» (за определенное время) или взявшая «в плен» всю команду противника.

Основная часть.

I. Обучение верхней передаче мяча назад.

1. Передачи в тройках (занятие 29).

2. Занимающиеся располагаются в зонах 4—3—2. Из зоны 4 мяч направляется в зону 3, где игрок выполняет передачу назад, в зону 2. Из зоны 2 игрок посылает мяч в зону 4 (рис. 69). После трех передач игроки, непрекращая упражнения, смещаются: после передачи из зоны 4 игрок идет в зону 3, из зоны 3 после передачи назад игрок идет в зону 2, а из зоны 2 в зону 4.

II. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Повторение упражнений из занятия 30.

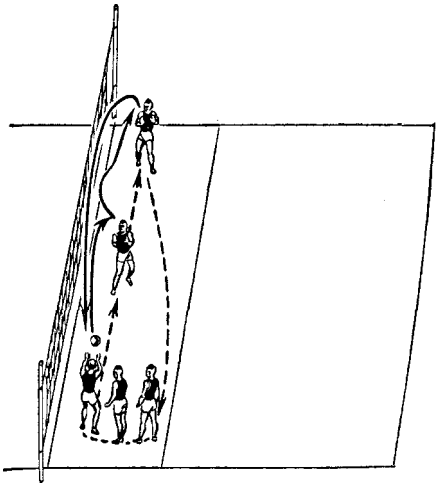


Рис. 69. Передачи назад, за голову

III. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи.

Упражнение выполняется так же, как это было описано при обучении приему мяча от нижней прямой подачи. Прием мяча осуществляется сверху, а также снизу.

IV. Совершенствование навыка прямого нападающего удара—1. Повторение упражнений из занятия 30.

У.Учебная игра в волейбол.

Задание - верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки. При высокой передаче в зону 3 из зоны 5 или 6 вторую передачу выполнять назад в зону 2 для удара.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 33

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи. Подготовительная часть.

1. Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 9.

2. «Мяч в воздухе». Занимающиеся располагаются по кругу и перебрасывают друг другу баскетбольный или набивной мяч; водящий, который находится в середине круга, старается коснуться мяча или поймать его. Если ему это удается сделать, на его место идет игрок, последним коснувшийся мяча.

3. Эстафета с переноской набивных мячей—перемещение различными способами: бег, прыжки на одной ноге, приставные шаги.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

1. В парах. Передачи на месте и после перемещений. Высокие передачи. Горизонтальные кистевые передачи. Прием мяча сверху и снизу от удара.

2. Передачи в тройках (в движении).

3. Передача мяча назад (занятие 32).

4. Передачи мяча в прыжке. Учащиеся располагаются в зонах 6—3—4 на обеих сторонах площадки. Передача из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 игрок верхней передачей в прыжке посылает мяч через сетку в зону 6. После 2—3 передач игроки производят смену мест: из зоны 6 игрок идет в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 на противоположную площадку в зону 6.

II. Обучение приему мяча сверху с последующим падением.

1. Прием мяча сверху с падением—мяч посылается передачей и тихим ударом одной руки в сторону от принимающего—вправо и влево и перед игроком.

2. Прием мяча сверху с падением после предварительного перемещения (с выходом к

месту падения мяча) от передач и ударов одной рукой.

III. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.

1. Подача на силу.

2. Подача на точность—в правую и левую половину площадки.

IV. Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 34

Занятие по физической подготовке.

3'адачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой гимнастических движений.

Инвентарь—набивные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, гимнастические маты, гимнастические снаряды—кольца, брусья.

Подготовительная часть.

1. Во время ходьбы из исходного положения руки вниз, вперед, в стороны, вверх, к плечам, за голову, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, кругообразное вращение кистей.

2. Во время ходьбы из различных исходных положений поднимание прямых рук вперед, в стороны, вверх и опускание вниз.

3. Руки за головой, наклоны вперед, назад, в стороны.

4. Из исходного положения стоя или стоя ноги врозь (в стороны, одна вперед, другая назад) приседание; то же с движением рук (разгибание и сгибание, вращение кистями, круговые движения руками).

5. Лежа на спине, руки к плечам, сесть и лечь на спину (ноги зацепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или удерживать с помощью партнера).

6. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на высоте груди, пояса.

7. На гимнастической стенке сгибание и разгибание рук хватом сверху и снизу, сгибание рук с перехватом руками вниз и вверх (поочередно и одновременно).

8. Лежа на спине, держась руками за вторую рейку гимнастической стенки, поднимание и опускание ног.

9. Лежа на спине, ноги на гимнастической стенке, руки за головой, прогибание, поднимая таз вверх.

10. Стоя лицом к стенке, поднимание ноги вверх по стенке с последующим сгибанием ее вперед.

11. Стоя на стенке, держась руками за рейку на уровне пояса, пружинящие приседания на одной ноге, другую свободно опустить вниз.

12. Стоя лицом к стенке, держась за рейку на высоте плеч, прыжком встать на вторую рейку, согнув ноги, соскок вниз и снова прыжок на третью рейку и т. д.

13. Упражнения с гимнастическими палками:

а) из различных исходных положений, палку вперед, взмахом палку назад за спину (выкруты в плечевых суставах);

б) то же, но одновременно с приседанием;

в) палку вперед, вниз, переворачивая правую руку через левую, левую через правую.

14. Упражнения с резиновыми амортизаторами;

а) в различных исходных положениях, руки вперед или вверх, разведение прямых рук в стороны;

б) одна рука внизу, другая согнута у плеча, амортизатор за спиной, разгибание руки вверх (правой и левой);

в) стоя на амортизаторе, руки внизу, сгибание рук в локтевых суставах.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и продвигаясь вперед-в стороны.

Основная часть. I. Акробатические упражнения. Акробатические упражнения развивают качества, необходимые для успешного овладения навыками игры в волейбол. Акробатические упражнения содействуют совершенствованию навыков защитных действий.

1. Группировки. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.

2. Перекаты. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

3. Кувырки. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

II. Упражнения на снарядах.

1. Вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, размахивание в висе, подтягивание из виса.

2. Упор, упор верхом, упор сзади, передвижение в упоре, размахивание в упоре (для мужчин и юношей). III. Опорные прыжки.

1. Прыжок в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку).

2. Прыжок через козла (коня). IV. Игра в баскетбол по упрощенным правилам Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 35

3'адачи занятия; 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Инвентарь—волейбольные мячи, набивные, мячи на амортизаторах, дополнительные сетки.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие и специальные упражнения из занятия 10.

Основная часть.

I. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.

1. Чередование приема мяча сверху и снизу у стены;

то же, но после отскока мяча от пола.

2. В парах. Один игрок стоит с мячом у сетки и передачей посылает мяч в различные точки задней линии. Второй игрок должен своевременно выйти к мячу и точно передать мяч к сетке своему партнеру.

3. В парах. Прием мяча сверху и снизу от ударов.

4. Игроки располагаются в зоне 4, лицом к зоне 6. Инструктор из зоны 2 посылает мяч передачей в зону 6 к лицевой линии. Первый в колонне должен догнать мяч и снизу двумя руками отбить его через сетку, находясь спиной к ней.

5. Передача мяча назад из зоны 3 в зону 2. Игроки располагаются в зонах 5—3—2 (описание выполнения упражнения дано в предыдущих занятиях).

6. Вторая передача из зоны 3 после выхода к мячу от линии нападения. Мяч в зону 3 направляется из зоны 5. Переход игроков из колонны в колонну вслед за мячом.

II. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Прием мяча сверху с падением от передачи и ударов инструктора из зоны 2 или 4 (занимающиеся выходят из зоны 5 или 1).

III. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

1. Инструктор передачей из зоны 3 посылает мяч в зону 4 (или 2) на различном расстоянии от сетки. Занимающийся должен направить мяч через сетку передачей, стоя на площадке, или отбить кулаком — в зависимости от передачи. Если мяч опускается около линии нападения, то его надо передать сверху двумя руками, стоя на площадке. При хорошей второй передаче выполнить нападающий удар, когда мяч опускается на самую сетку, отбить его кулаком или сверху двумя руками.

2. Во всех упражнениях, где имеются вторые передачи и отбивание мяча через сетку, надо добиваться, чтобы занимающиеся успевали своевременно выйти к мячу и занять удобное исходное положение для передачи, для удара и т. д. Надо воспитывать у игроков чувство постоянной готовности к выполнению нападающих действий в игре.

IV. Совершенствование навыка нападающего удара.

1. Совершенствование ударного движения по мячу в резиновых растяжках, у гимнастического мата, у стены. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

2. Нападающие удары через сетку с собственного подбрасывания мяча.

3. Нападающий удар из зоны 4 со второй передачи из зоны 3.

4. Нападающий удар из зоны 2 со второй передачи из зоны 3 назад, стоя спиной к нападающему. Игроки располагаются, как в упражнении 5 этого занятия, только в зоне 2 выполняется нападающий удар (рис. 70).

Чтобы совершенствование навыков нападающего удара проходило интенсивно, надо сочетать удары через сетку

с упражнениями с набивными мячами, у стены, с мячом на амортизаторах.

V. Учебная игра в волейбол.

Задание—напоминать о постоянной готовности в игре, в соответствии с характером второй передачи выполнять удар, или отбить кулаком, или сверху двумя руками в прыжке.

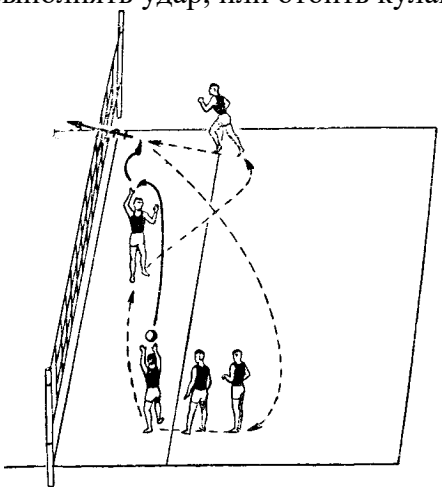


Рис. 70. Нападающий удар с передачи назад, за голову

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 36

Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободный занятие). Главным образом уделяется внимание тем техническим приемам, которые меньше всего даются всем занимающимся, затем повторяют пройденный материал, отдельные занимающиеся совершенствуют те или иные приемы с учетом возможных игровых функций, которые они будут выполнять в игре.

Построение занятия, как обычно. В подготовительной части подбираются наиболее понравившиеся занимающимся упражнения из пройденных занятий, затем упражнения в приеме и передачах мяча, подачах, нападающих ударах. Заканчивается занятие двусторонней игрой в волейбол. Времени на двустороннюю игру в этом занятии отводится больше, чем обычно.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 37

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.

Инвентарь—волейбольные мячи.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 11.

Основная часть.

I. Вторая передача мяча.

Передачи мяча в зонах 5—3—4, 6—2—4, 5—3—2 с перемещением игроков в направлении сделанной передачи.

II. Защитные действия.

1. Прием мяча от нижней и верхней прямой подач и передача в зоны 3 и 2 по заданию инструктора. Вторая передача из зоны 3 в зоны 4 и 2, а из зоны 2 в зоны 3 и 4.

2. В парах. Чередование приема мяча: сверху, снизу, сверху с падением. Затем мяч направлять в различной последовательности для этих трех видов приема мяча:

игрок должен правильно выбрать способ приема мяча и хорошо его выполнить. Мяч для приема направляется передачей и ударом.

3. Прием мяча снизу у сетки и отраженного сеткой. Игроки располагаются в колонну за линией нападения лицом к сетке. На противоположной стороне в зоне нападения ближе к сетке стоит инструктор с мячом. Инструктор подбрасывает мяч и передачей направляет его через сетку, чтобы он опустился у самой сетки. Первый в колонне выбегает к сетке и принимает мяч снизу. После приема мяч должен опускаться в зоне нападения. В момент приема мяча руки должны быть прямые, плечи отклоняются назад, характерно глубокое «подседание» под мяч. В этом случае прием производится тыльной стороной сомкнутых кистей (со стороны больших пальцев).

Надо рассказать волейболистам, что мяч отскакивает от сетки по-разному в зависимости от того, в какое место сетки он попадает: чем выше к верхнему краю, тем круче его падение на площадку (рис. 71). Выполняют это упражнение так же, как и предыдущее, только инструктор находится в зоне 3 на одной стороне с игроками и броском направляет мяч в сетку.

III. Индивидуальные тактические действия в нападении. Повторение упражнений из предыдущего занятия,

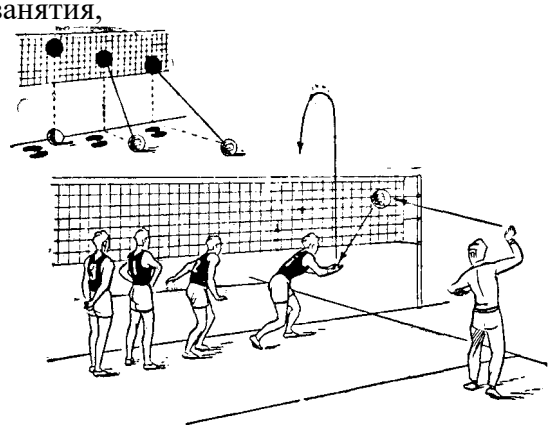


Рис. 71. Прием мяча от сетки

IV. Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 38

Теоретические занятия.

Тема. Гигиена волейболиста. Правила игры в волейбол.

I. Гигиена волейболиста—1 час.

Закаливание организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача).

II. Правила игры в волейбол—1 час.

Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 39

Задачи занятия: 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 13.

Основная часть.

I. Защитные действия.

Повторение упражнений из занятия 37.

Во время выполнения упражнений инструктор занимается индивидуально с каждым волейболистом. Посылая мяч в различных направлениях и с разной скоростью, он воспитывает у занимающихся тактические умения. Мы имеем в виду прежде всего умелый выбор способа приема мяча, постоянную готовность выполнить прием мяча, умение наблюдать и предугадать возможное действие инструктора: выполнит он удар или передачу («обман») и куда будет направлен мяч.

Инструктор должен за 2—3 занятия проверить всех занимающихся.

II. Подачи нижняя и верхняя прямая.

Подачи на точность 10 нижних и 10 верхних подач подряд. Выполняются в парах.

III. Нападающий удар.

1. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания.

2. Нападающий удар из зоны 2 с передачи назад, за голову (рис. 70).

III. Учебная игра в волейбол.

Практика судейства. Занимающиеся по очереди судят встречи. Инструктор должен завести график судейства.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 40

Занятие по физической подготовке. Задачи занятия; 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в баскетбол.

Инвентарь—набивные, баскетбольные мячи.

Подготовительная часть. В ответных действиях на сигналы применяются остановки в два шага, имитация ловли мяча в движении, броски мяча в корзину в двойном шаге.

1. Во время передвижения переставными шагами кругообразное вращение прямыми руками.

2. Руки в различных исходных положениях, повороты

туловища.

3. Сочетание упражнений для мышц рук и для мышц туловища на основе изученных ранее.

4. Лежа лицом вниз на гимнастической скамейке, руки за голову, ноги удерживает партнер, прогибание назад.

5. С набивным мячом:

а) стоя или сидя, мяч у груди, повороты направо и налево, одновременно выпрямляя руки вперед;

б) из различных исходных положений, передавая мяч из одной руки в другую впереди и сзади, обвести его вокруг туловища (в одну и другую сторону); то же с броском мяча и ловлей;

в) из исходного положения сидя, мяч за головой, лечь на спину и возвратиться в исходное положение (партнер удерживает за ноги у голеностопных суставов);

г) стоя лицом друг к другу и держась руками за мяч, вырывание и выкручивание мяча из рук партнера.

6. Прыжки в приседе на месте и продвигаясь вперед, назад, в стороны.

7. Бег на месте, высоко поднимая колени.

8. «Встречная эстафета с мячом». Занимающиеся делятся на две команды. Размещение команд, как для встречной эстафеты. Первые в колоннах по сигналу бросают мяч в противоположную колонну и уходят назад и т. д., пока снова не получат мяч. На этом игра заканчивается.

Игра проводится вначале набивным, затем баскетбольным мячом.

9. «Между двух огней». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки одной команды размещаются у лицевых линий (за 2 м от линии, стены). Другая команда занимает площадь между ними. Каждая подгруппа имеет один волейбольный мяч. По сигналу игроки с мячами начинают бросать мячи, стараясь попасть ими в игроков противника. Выигрывает команда, которая за определенное время имеет большее количество попаданий.

Основная часть.

I. Передачи и ловля мяча.

Повторение упражнений из занятия 28.

II. Броски мяча в корзину.

Повторение упражнений из занятия 28.

III. Ведение мяча одной рукой (правой и левой).

1. Ведение мяча правой и левой рукой попеременно.

2. Обводка препятствий.

3. Эстафеты с ведением мяча.

4. Сочетания: ловля—ведение, ведение—передача, ведение — бросок в корзину.

IV. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Индивидуальные тактические действия в нападении: выход на мяч, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места защитником и его передвижения по отношению к противнику. «Держание» игрока с мячом и без мяча.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 41

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических Действий в защите.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи и вспомогательное оборудование.

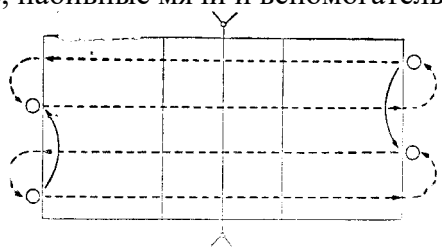


Рис. 72. Передачи в парах в движении

Подготовительная часть. Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 14.

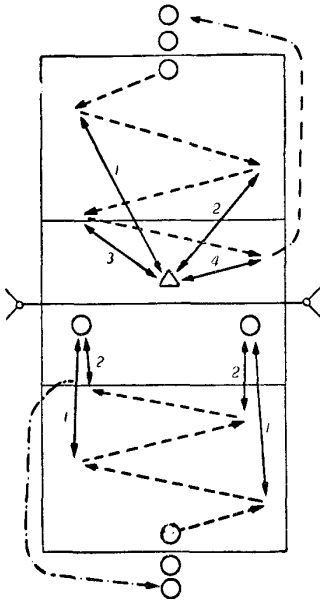


Рис. 73. Упражнение в передачах мяча

Основная часть.

I. Вторая передача.

1. Передачи в зонах 5—2-3, 1-2-3, 1—2—4, 5—3—2, 1—3—4. В последних двух упражнениях передача выполняется назад.

2. Передача в парах с продвижением вдоль площадки (рис. 72). Перемещение игроков может быть и с поворотами на 360° после передач. После выполнения упражнения занимающиеся меняются местами, как указано на рисунке.

3. Прием мяча и передача игрокам зоны 6 с выходом вправо и влево (рис.73).

У сетки стоят два игрока, которые передают мячи перемещающемуся по площадке игроку

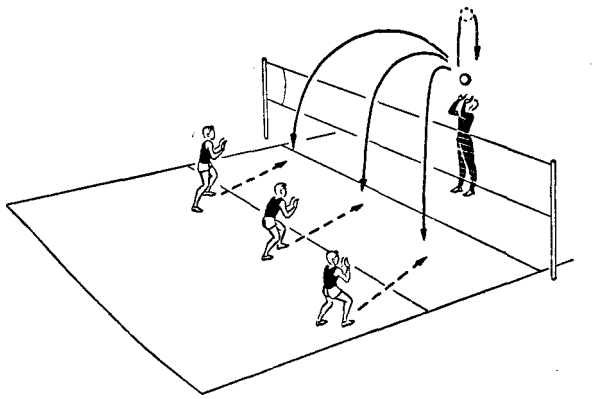


Рис. 74. Развитие у игроков наблюдательности

На другой стороне площадки выполняется такое же упражнение; мячи передает игроку инструктор.

11. Прием мяча снизу и сверху с падением.

Повторение упражнений из занятия 38.

III. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.

Двое (трое) занимающихся располагаются за линией нападения лицом к сетке и наблюдают за преподавателем, который выполняет передачи над собой за сеткой в зоне 3. Преподаватель внезапно посылает мяч к сетке кому-либо из занимающихся, который должен принять этот мяч, не сделав ошибки (рис. 74).

IV. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 42

Игровая тренировка.

Основная задача занятия — совершенствование навыков изученных технических приемов в игровой обстановке.

В подготовительной части подбираются наиболее интересные специальные упражнения, игры и эстафеты.

В основной части занимающиеся выполняют упражнения по технике приема и передач мяча (главным образом в парах) в нападающих ударах, подачах.

На двустороннюю игру отводится.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 43

Занятие по физической подготовке.

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой гимнастических движений.

Инвентарь—мячи набивные, баскетбольные, гимнастические палки, стенки, маты, амортизаторы.

Подготовительная часть.

1. «Ловцы». Занимающиеся делятся на две команды. Одна команда ловит взявшись за руки парами. По сигналу игроки меняются ролями. Подсчитывается количество пойманных игроков за определенное время.

2. «Лови мяч». Занимающиеся делятся на две-три команды, которые становятся в колонну по одному. На расстоянии 4—5 м от колонны начерчен круг. По сигналу первые с набивным мячом в руках бегут в круг и, повернувшись кругом, бросают мяч второму, сами бегут в колонну и т. д.

3. Стоя и сидя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку на уровне головы, прогибание, выпрямляя руки.

4. Стоя лицом к гимнастической стенке на одной из нижних реек, держась за рейку на высоте плеч, наклон вперед, затем выпрямиться и, приблизив бедра к стенке, наклон назад.

5. Лежа лицом вниз, держась за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки согнуты, перехватывание (поочередно) руками вверх и вниз.

6. Упражнения с гимнастическими палками и амортизаторами (резиновые бинты);

а) из исходного положения стоя, сидя, палку вверх, повороты направо и налево, наклоны вперед, назад, в стороны;

б) лежа лицом вниз, палку за спину, сгибание ног назад, зацепиться носками за палку и прогнуться;

в) то же, но выпрямление рук вверх;

г) стоя друг против друга, палку вперед, сгибая руки, перетягивание (на себя), выкручивание палки—один старается придать палке вертикальное положение, другой — сопротивляется;

д) амортизатор укреплен на гимнастической стенке, стоя лицом или спиной к

стенке, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками;

е) амортизатор зацеплен за рейку гимнастической стенки; стоя или сидя спиной к стенке, руки согнуты к плечам, наклоны вперед.

Основная часть.

I. Акробатические упражнения.

1. Повторение упражнений из занятия 34.

2. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения «стоя на коленях» перекат вперед прогнувшись.

3. Стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами Стойка на голове. Стойка на руках с помощью партнера и опорой ногами о стену. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

4. Длинный кувырок вперед. Кувырок прыжком (юноши). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

5. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Из стойки на голове кувырок вперед. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках с помощью партнера. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

II. Упражнения на снарядах.

1. Из размахивания в висе на перекладине подъем завесом (для мужчин).

2. Из виса завесом на нижней жерди подъем с перехватом за верхнюю жердь (для женщин).

3. На брусьях из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед, подъем махом назад. III. Прыжки.

1. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) толчком двумя согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, с поворотом на 90 и 180°.

2. Козел или конь в ширину. Вскок в упор присев, соскок вперед, согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, с поворотом на 90 и 180°, с дополнительными движениями руками.

3. Прыжок согнув ноги.

IV. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 44

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

Инвентарь—набивные, волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 15.

Основная часть.

I. Вторая передача мяча.

1. Повторение упражнений из занятия 41.

2. В парах. Один из занимающихся передачей направляет мяч в различных направлениях, другой на основе наблюдения старается определить возможное направление передачи и своевременно выйти к мячу.

Один из занимающихся передает мяч над собой, неожиданно выполняя передачи в различных направлениях, другой наблюдает и выходит для приема мяча. II. Обучение передаче мяча в прыжке.

1. Подбросить мяч над собой и в прыжке передачей направить партнеру.

2. Передача в прыжке с передачи партнера.

Упражнения выполняются в парах. Надо объяснить, что передача выполняется в момент высшей точки взлета, руки поднимаются заранее, передача производится за счет движения кистей и разгибания рук в локтевых суставах.

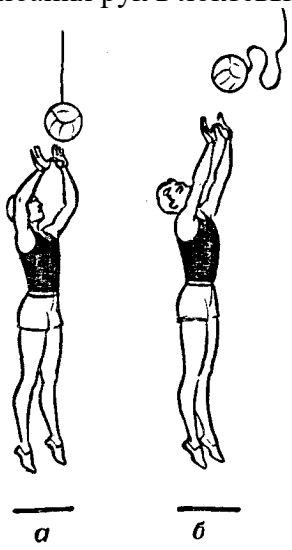


Рис. 75, Передача подвешенного мяча в прыжке

Для слабо подготовленных рекомендуются броски и ловля набивного мяча в прыжке, передача подвешенного волейбольного мяча (рис. 75).

III. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

1. Прием мяча с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и нападающий удар. Вторая передача в зону 2 и нападающий удар.

2. Прием мяча с подачи, первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 или 2—стоя спиной к нападающему, нападающий удар с передачи за голову.

В то время как часть занимающихся осваивает это упражнение, другие выполняют специальные упражнения и упражнения по технике, затем меняются ролями. IV. Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 45

Игровая тренировка.

Содержание занятия: разминка; упражнения по технике; групповые тактические действия; двусторонняя игра в волейбол.

Занятие по физической подготовке

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 46

Занятия по физической подготовке.

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение акробатическим упражнениям и технике баскетбола.

Инвентарь—набивные мячи, скакалки, канат, баскетбольные мячи, гимнастические маты.

Подготовительная часть.

1. «Невод» (описание дано в предыдущих занятиях).

2. Упражнения с набивными мячами:

а) из различных исходных положений (стоя, сидя) броски мяча вверх двумя руками из-за головы и ловля;

б) стоя лицом друг к другу, держась за мяч прямыми руками, вращение мяча вправо и влево с взаимным сопротивлением;

в) из стойки ноги врозь, мяч у груди, наклон вперед, руки с мячом пронести между ногами, бросить мяч вверх и, выпрямившись, поймать мяч;

г) из исходного положения сидя, мяч зажат между стопами, перекат назад, ноги поднять вверх, развести их и, поймав мяч, перейти в сед.

3. Упражнения со скакалкой:

а) прыжки ноги вместе, с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад;

б) прыжки ноги вместе, без промежуточного прыжка, вращая скакалку вперед и назад;

в) прыжки на одной ноге, с промежуточным прыжком и без него, вращая скакалку вперед и назад;

г) перепрыгивание с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед. Бег со скакалкой, высоко поднимая колени, на месте и с продвижением вперед.

4. «Перетягивание каната». Из числа занимающихся составляются две команды, игроки которых располагаются друг против друга в шеренгах или колоннах. По сигналу каждая команда старается перетянуть другую на свою сторону.

5. Эстафета с переноской набивных мячей—передвижение приставными шагами, прыжками, изменение направления движения на противоположное. Основная часть. I. Акробатические упражнения. Повторение упражнений из занятия 34.

II. Изучение техники игры в баскетбол.

Повторение упражнений из занятия 28. III. Двусторонняя игра в баскетбол.

Игра проводится по упрощенным правилам. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 47

Задачи занятия: 1. Обучение одиночному блокированию. 2, Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 16.

Основная часть.

I. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.

1. Занимающийся выполняет передачи мяча над собой и наблюдает за партнером, который меняет свое место. На каждый уход партнера со своего места занимающийся отвечает точной передачей мяча партнеру или на го место, где он находился.

2. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Через сетку мяч направляется вначале передачей по заданию в зоны 2, 3, 4, 1, 6, 5, затем нападающим ударом «по ходу».

II. Обучение одиночному блокированию.

1. Передвижение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40—50 см, остановки и принятие исходного положения для прыжка.

2. То же, но после остановки имитация блокирования - вынос рук над сеткой. Остановки выполняются по зрительным сигналам.

3. Бег вдоль сетки с остановкой и имитацией блокирования.

4. Перемещение у сетки, остановка и прыжок с доставанием ладонями подвешенного над верхним краем сетки набивного или волейбольного мяча.

При обучении блокированию надо учитывать изменение в правилах игры, разрешающие переносить руки через сетку при блокировании. В связи с этим блокирующий должен оттолкнуться настолько близко к сетке, чтобы полностью воспользоваться возможностями, которые открывают правила. Однако надо помнить, что переступать среднюю линию и касаться сетки нельзя. Во время прыжка на блок руки проходят вблизи сетки и по достижении верхнего края сетки в момент удара производят встречное движение ладонями вперед, сдерживая силу удара по мячу. Надо помнить, что касаться мяча раньше, чем это сделает нападающий игрок, нельзя.

III. Совершенствование навыков подачи мяча.

Подача подряд 5 попыток после выполнения определенных заданий (бега, прыжков, разгибание рук в упоре лежа).

IV, Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 48

Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободный занятие). Основное внимание уделяется исправлению недостатков у занимающихся в овладении техникой.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 49

Занятие по физической подготовке.

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение акробатическим упражнениям и технике баскетбола.

Инвентарь—набивные, волейбольные мячи, скакалки, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

1. Упражнение на быстроту ответных действий из предыдущих занятий.

2. Упражнения с набивными мячами:

а) стоя ноги врозь, броски мяча над головой правой рукой влево, левой рукой вправо;

б) из различных исходных положений (стоя или сидя), мяч сзади, бросок мяча вверх и ловля;

в) мяч зажат между стопами, подпрыгнуть, резко сгибая ноги, подбросить мяч вверх и поймать;

г) стоя спиной друг к другу, мяч у одного из занимающихся внизу, поворот налево и бросок мяча партнеру, который, поворачиваясь налево, бросает мяч обратно и т. д.

3. Упражнения со скакалкой:

а) скакалка, сложенная вдвое, находится в одной руке. Проводя скакалку под ногами, перепрыгивать через нее («Метелочка»);

б) прыжок на правую, приставляя левую, вращая скакалку вперед;

в) чередование простых прыжков с высоким прыжком
и двойным вращением скакалки. Различные соединения
прыжков со скакалкой.

4. «Подвижная цель» (описание в занятии 15).

Основная часть.

I. Акробатические упражнения.

Повторение упражнений из занятия 43.

II. Изучение техники игры в баскетбол.

Повторение упражнений из занятия 40.

III, Двусторонняя игра в баскетбол.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 50

Задачи занятия: 1. Обучение одиночному блокированию,

2. Обучение нападающему удару с переводом влево.

3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Инвентарь — теннисные, набивные, волейбольные мячи, вспомогательное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 17.

Основная часть.

I. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.

Повторение упражнения из занятия 47.

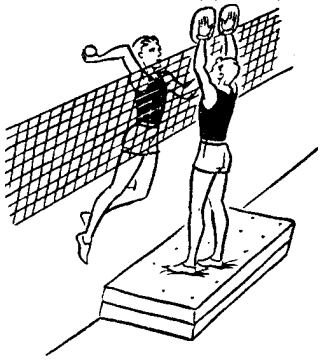
II. Обучение одиночному блокированию,

1. Повторение упражнений из занятия 47.

2. «Блокирование» над сеткой резиновых мячей (шаров из пенопласта), стоя на подставке или сложенных

друг на друга гимнастических матах, затем стоя на площадке. На кисти рук у блокирующего надеты «ласты»— резиновые пластины (рис. 76).

3. Блокирование в зоне 3 нападающего удара из зоны 4.



Рис, 76. Подводящее упражнение к блокированию

III. Обучение нападающему удару с переводом влево.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку в прыжке с поворотом налево в прыжке.

2. Метание теннисного мяча через сетку из зоны 3 в зоны 1—2 правой рукой с поворотом туловища влево; то же из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зоны 1—2.

3. Подбрасывание теннисного мяча у сетки и удар с переводом.

4. Нападающий удар с переводом из зоны 3 в левую половину поля по мячу, расположенному у сетки в держателе (рис. 77).

5. Удар с переводом по мячу, подброшенному партнером.

6. Удар с переводом из зоны 3 в зону 1 с передачи из зоны 2.

Надо объяснить занимающимся, что прыжок должен быть вертикальным и в таком положении, чтобы после поворота туловища налево мяч был перед игроком, а не справа. Удар по мячу наносится ладонью сверху-справа, я заключительное движение кистью сверху вниз-влево. Частая ошибка—удар в момент поворота и справа налево, когда мяч уходит за боковую линию.

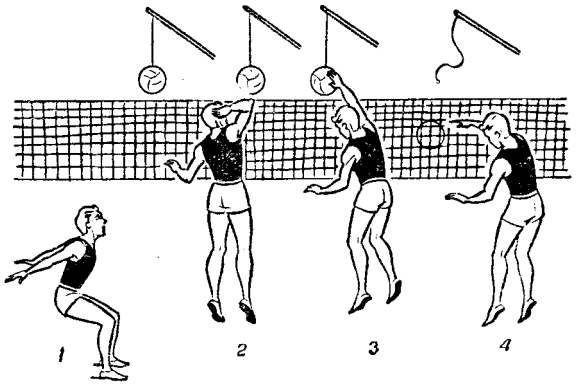


Рис. 77. Подводящее упражнение к нападающему удару с переводом влево.

На подводящих упражнениях не следует долго задерживаться, но если трудно дается техника удара, то занимающийся индивидуально должен больше времени уделять именно подводящим упражнениям.

IV. «Два мяча через сетку» четырьмя мячами.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 51

Задачи занятия: 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование и инвентарь.

Подготовительная часть.

Специальные упражнения на быстроту ответных действий и развитие скоростно-силовых качеств с набивными мячами.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Тактика передач—40 мин.

1. По обеим сторонам сетки располагаются по 4 занимающихся: в зонах 6, 4, 3, 2. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3, оттуда в зону 4 и из зоны 4 через сетку в зону 6. Вторая четверка занимающихся выполняет то же самое. Упражнение выполняется непрерывно, занимающиеся в зоне 3 один раз передают мяч в зону 4, второй раз в зону 2, после передачи через сетку из зоны 2 «команда» делает переход: из зоны 6 занимающийся идет в зону 4, из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 2 и из зоны 2 в зону 6.

2. Занимающийся выполняет передачи над собой и наблюдает за 2—3 партнерами, которые располагаются на расстоянии 3—5 м от него и в 1—2 м друг от друга. Неожиданно кто-либо из партнеров покидает свое место, в которое тут же надо направить мяч. Впоследствии эти упражнения выполняются при условии, что занимающегося с мячом и его партнеров разделяет сетка.

3. Передача в прыжке через сетку на точность (очерченную зону или гимнастический мат).

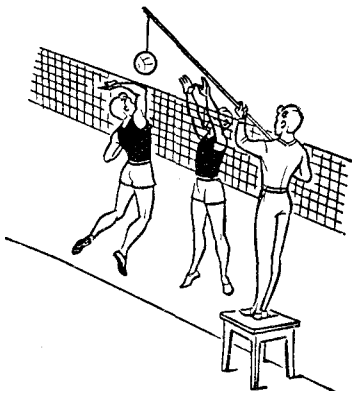


Рис. 78. Подводящее упражнение к блокированию.

II. Обучение одиночному блокированию.

1. Упражнение 2 из занятия 50.

2. Блокирование стоя на подставке. Нападающий удар по мячу, установленному в держателе.

3. То же, но блокирование выполняется в прыжке (рис. 78).

4. Блокирование в зоне3.Нападающий удар из зоны 4 «по ходу» направляется в зону 5.

Обратить внимание занимающихся на то, чтобы блокирующие не смотрели только на мяч. Они должны видеть игрока, производящего удар, и определить направление его разбега.

При блокировании удара из зоны 4 блокирующий должен прыгать не напротив мяча, как это часто делают новички, а слева от мяча.

III. Обучение нападающему удару с переводом влево.

Повторение упражнений из занятия 50.

Для того чтобы все занимающиеся активно участвовали в упражнениях, нужны дополнительные сетки (две площадки).

IV. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 52

Занятие по физической подготовке. Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение акробатическим и гимнастическим упражнениям.

Инвентарь—гимнастические снаряды, мячи набивные, палки гимнастические, скамейки, стенки, мячи баскетбольные.

Подготовительная часть.

1. Упражнения на быстроту ответных действий во время перемещения различными способами.

2. Сидя верхом на гимнастической скамейке, наклоны в сторону, вперед, назад и повороты направо, налево.

3. Занимающийся ложится поперек гимнастической скамейки лицом вверх и вниз, другой удерживает его за ноги, наклоны вперед и назад:

а) стоя на скамейке, приседание на одной ноге;

б) прыжки на скамейку, со скамейки и через скамейку.

4. Упражнения с гимнастической палкой:

а) стоя спиной друг к другу вплотную, палки за головой, одновременно прогибаясь, поднимание палки вверх;

б) сидя ноги врозь, палку за спину в сгибах локтей, повороты туловища и наклоны;

в) сидя, палку вперед, поочередно и одновременно сгибая ноги, пронести их между рук, не касаясь палки, то же в обратном направлении; то же с одновременным перекатом на спину;

г) палку вертикально на пол, придерживая ее рукой, перемахи правой и левой ногой через палку вправо и влево.

5. «Попробуй унеси». Занимающиеся разделяются на две команды, которые становятся в шеренги лицом друг к другу у лицевых линий. На средней линии лежит теннисный мяч (или другой предмет), к нему подходят по одному игроку от каждой команды. Один игрок выполняет различные движения, другой их повторяет, выбрав удобный момент; первый игрок хватает предмет и убегает, другой старается его догнать. Если первый игрок убежал, команде засчитывается очко; если его догнали, очко получает команда противника. Можно проводить игру так, чтобы одновременно состязались несколько пар.

Вариант игры. Предмет кладется не на середину площадки, а ближе то к одной, то к другой команде. По сигналу выбегают два игрока—по одному из команды:игрок, к которому предмет находится ближе, должен схватить этот предмет и вернуться на свое место, другой игрок старается догнать его.

Основная часть. I. Акробатические упражнения.

1. Повторение упражнений из занятия 43.

2. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Подготовительные упражнения у гимнастической стенки, коня, козла.

3. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Два переворота в сторону слитно.

4. Соединение акробатических упражнений в комбинации: кувырок вперед, кувырок назад, переворот вправо, поворот кругом, переворот влево.

II. Упражнения на снарядах.

1. Подъем переворотом в упор толчком одной и махом другой (для мужчин на низкой перекладине).

2. Из виса присев на одной ноге на нижней жерди махом одной и толчком другой ноги подъем переворотом в упор на верхнюю жердь (для женщин на брусьях).

3. Лазание по канату в три и два приема (для женщин).

4. Лазание по канату на одних руках (для мужчин и юношей).

III. Прыжки.

Повторение прыжков из занятия 43.

IV. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 53

Задачи: 1. Обучение одиночному блокированию.

2. Обучение нападающему удару с переводом влево.

3. Обучение групповым тактическим действиям в защите.

Инвентарь— волейбольные мячи и дополнительное оборудование и инвентарь.

Подготовительная часть.

Обще развивающие упражнения из занятия 18.

Основная часть,

I. Прием и передачи мяча.

1. Попадание в баскетбольное кольцо с линии штрафного

броска. Игроки располагаются в колонну по одному. Очередной игрок выходит к линии штрафного броска, подбрасывает над собой мяч и верхней передачей старается послать его в кольцо.

2. То же, но после отскока мяча от пола (рис. 79).

3. Прием мяча снизу, сверху с падением от нападающих ударов. Занимающиеся выполняют удары через сетку с собственного подбрасывания.

II. Обучение одиночному блокированию. 1. Блокирование в зоне 3, нападающие удары выполняются из зоны 4 в зону 5.

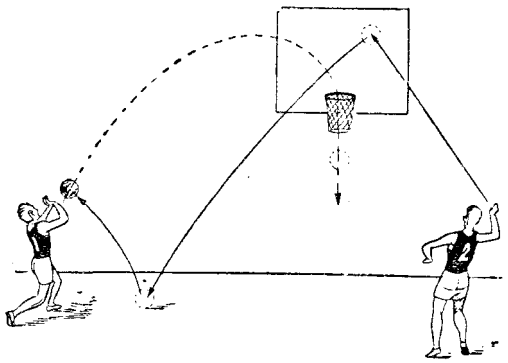


Рис. 79. Передачи мяча на точность

2. То же, но удары выполняются из зоны 2 в зону 1. В этом случае блокирующий должен находиться в момент прыжка справа от мяча, а при ударе из зоны 4 он находится, как мы уже говорили, слева (рис. 80).

3. Блокирование стоя на подставке. Нападающий удар выполняется прямой или с переводом по мячу в держателе (направление удара неизвестно блокирующему) .

4. То же, но блокирующий стоит на площадке, сетка снижена.

III. Верхняя прямая подача на точность. Занимающиеся в парах выполняют подачи в зоны 6, 1 и в зону 6 ближе лицевой линии.

IV. Учебная игра в волейбол. Задание—игрок, ближе всех находящийся к игроку, принимающему мяч с подачи или от удара, обмана, выходит

к нему «на помощь». Это стремление Должно стать естественным во время игры.

Заключительная часть—5 мин.

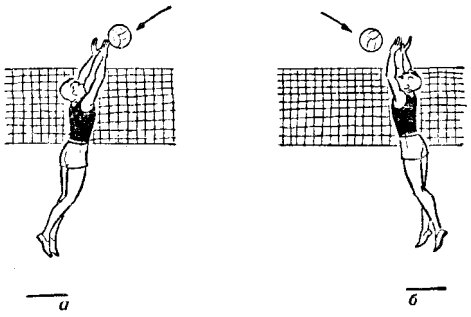


Рис. 80. Одиночное блокирование: а—при ударе справа, *б* — при ударе слева

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 54

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.

Инвентарь—волейбольные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 18.

Основная часть.

I. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.

1 Двое занимающихся в зоне нападения выполняют передачу друг другу вдоль сетки и наблюдают за двумя (тремя) партнерами, стоящими у линии нападения лицом к сетке на противоположной стороне площадки. По сигналу кто-либо из партнеров выбегает к сетке, и занимающиеся с мячом должны немедленно передачей направить мяч на «пустое место» (рис. 81).

2. Занимающийся в зоне 3 по заданию преподавателя стоит у сетки или оттягивается назад. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 2, если занимающийся в зоне 3 оттянут назад, и в зону 3, если он стоит у сетки В дальнейшем выполняются вторые передачи и нападающий удар через сетку.

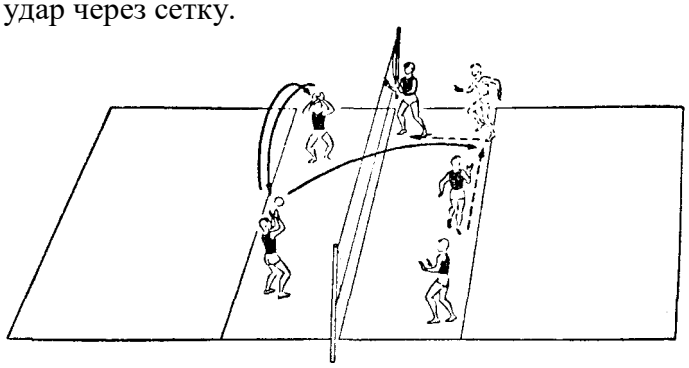


Рис. 81. Упражнение для развития наблюдательности

II. Прямой нападающий удар. 1. Нападающий удар из зон 4 и 2 со второй передачи из зоны 3.

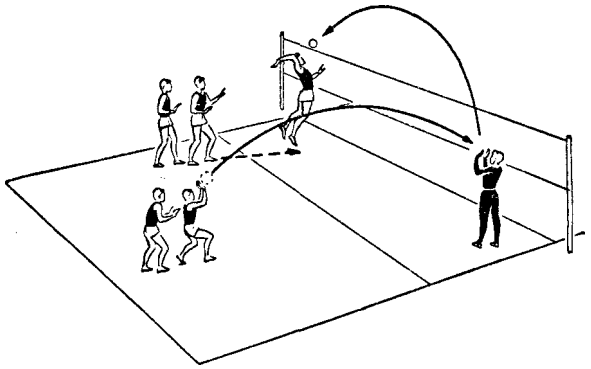


Рис. 82. Нападающий удар с длинной передачи

2. Нападающий удар из зоны 4, вторая передача из зоны 2 (удар с длинной передачи). Передачу вначале выполняет инструктор или кто-нибудь из занимающихся, хорошо владеющий навыками второй передачи (рис. 82)

III. Одиночное блокирование.

1. Блокирование нападающих ударов из зоны 4 в зону 5.

2. Блокирование нападающих ударов с переводом из зоны 3 в зону 1. В этом случае блокирующий прыгает против мяча, а руки разворачивает вправо и в момент удара переносит их через сетку—ладонями навстречу удару.

IV. Учебная игра в волейбол.

Задание—в зонах 4 и 2 выполнять только прямые нападающие удары, в зоне 3—только перевод влево. Одиночное блокирование обязательно.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 55

Занятие по физической подготовке.

Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение акробатическим упражнениям и технике игры в баскетбол.

Инвентарь—баскетбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 23.

Основная часть.

I. Акробатические упражнения.

Повторение упражнений из занятия 52.

II. Обучение технике игры в баскетбол.

Повторение упражнений из занятия 40.

III. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 56

Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободный занятие). Устранение недостатков в овладении техникой игры в волейбол.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 57

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара—тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 20.

Основная часть.

I. Защитные действия.

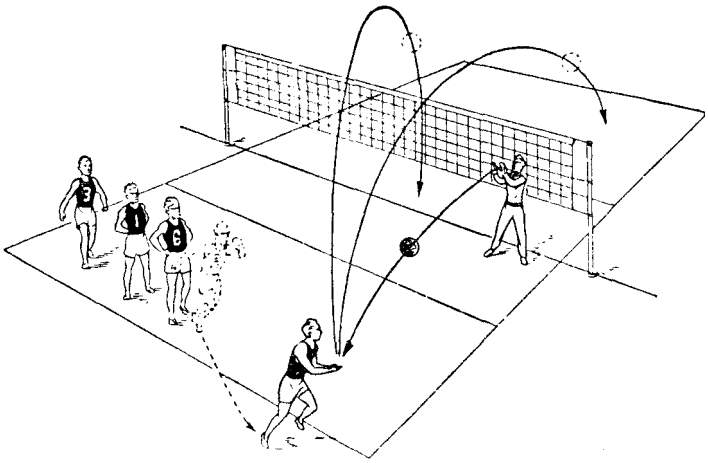


Рис. 83. Прием далеких мячей

1. В парах. Сильные и тихие удары, обманные передачи; выбор способа приема мяча: сверху, снизу, сверху с падением.

2. Прием мяча снизу от сетки.

3. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в зонах 6, 5, 1, двигаясь по направлению от сетки (рис. 83).

4. «Жонглирование» мячом — чередование приема мяча снизу, сверху, над собой, стоя на месте.

5. То же, но с ударом о стену.

II. Индивидуальные тактические действия в нападении.

1. Передача мяча в прыжке Игроки располагаются, как показано на рис 84. Первый в колонне делает энергичный разбег для нападающего удара, но, выполнив прыжок вверх, вместо удара верхней передачей двумя

руками посылает мяч за сетку в пределах 0,5—1 м от нее.

Это упражнение выполняется при условии, что с противоположной стороны игрок ставит блок.

2. Игроки выполняют нападающие удары из зоны 4 со второй передачи из зоны 3. На противоположной стороне стоит инструктор, держа в руках «механический блок». Во время второй передачи он поднимает приспособление над сеткой («блок») — нападающий должен выполнить удар с переводом влево. Если «блока» нет — нападающий удар «по ходу».

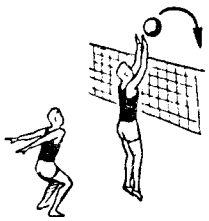


Рис. 84. Обманный удар в прыжке

Вначале «блок» ставится заранее, постепенно надо сокращать время между появлением блока и моментом удара по мячу при нападающем ударе.

III. Индивидуальные тактические действия в защите_ 15 мин.

Один из занимающихся с собственного подбрасывания мяча выполняет нападающий удар или передачу в прыжке (обман), другой нападающий за сеткой старается как можно раньше определить возможное действие противника и готовится к приему мяча от удара или спешит на страховку. Занимающийся стремится принять мяч сверху в устойчивом положении или с падением и принимает снизу, если сверху принять невозможно (рис. 85),

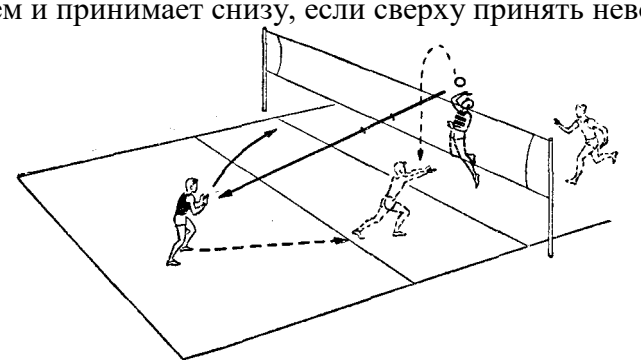


Рис. 85. Прием мяча от нападающих и обманных ударов

IV. Учебная игра в волейбол. Задание—применять в игре индивидуальные и групповые тактические действия, изученные в занятиях. Заключительная часть

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 58

Игровая тренировка.

Особое внимание уделяется индивидуальным и групповым тактическим действиям. После разминки даются упражнения по тактике, где в игровой обстановке, специально создаваемой, совершаются тактические действия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 59

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование навыков подачи мяча. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 20.

Основная часть.

I. Передачи в прыжке.

1. Передачи мяча в парах параллельно сетке.

в зону 6 через сетку также в прыжке. На другой стороне 2. Игроки располагаются в зонах 6—2—3 и по обеим сторонам сетки. Из зоны 6 мяч направляется в зону 2, из зоны 2 игрок в прыжке направляет мяч в зону 3, из зоны 3 выполняют то же самое упражнение. После 2—3 передач игроки делают переход.

3.Разбег для удара и передачи через сетку в прыжке (занятие 57).

II. Верхняя прямая подача.

1. Подача на силу и на точность.

2. Подача после выполнения интенсивных упражнений.

III. Индивидуальные действия в защите. Повторение упражнения из занятия 57

IV. Прямой нападающий удар.

1. Нападающий удар из зон 4 и 3 со второй передачи из зоны 2. В зону 2 направляется мяч из зон 6, 5, 1.

2. Нападающий удар из зоны 2 с передачи назад, за голову, из зоны 3.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 60

Игровая тренировка.

Приём зачётных нормативов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 61

Задачи занятия: 1. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

Инвентарь—волейбольные, набивные, теннисные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 20.

Основная часть.

I. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.

1. Передача мяча из зоны 4 в зону 3. Игрок в зоне 3 всем своим видом старается показать, что будет выполнять вторую передачу на удар в зону 4, но в последний момент посылает мяч через сетку — в зону 2 к сетке и к боевой линии между зонами 1 и 2, а затем в зону 6 к лицевой линии. То же выполняется в положении лицом к зоне 2, а также из зоны 2.

2. Инструктор из зоны 6 направляет мяч к сетке в зону 3, занимающийся, стоящий в этой зоне, старается выполнить вторую передачу или отбить мяч кулаком, если выполнить вторую передачу невозможно.

Прием мяча с подачи и передачи в зоны 3 и 2. Вторая передача из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

I. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

1. Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками снизу с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

2. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

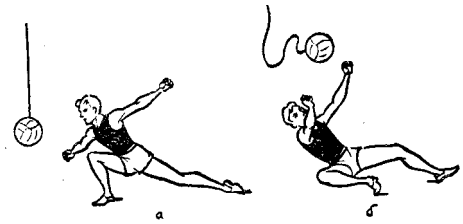


Рис. 86. Прием снизу одной рукой подвешенного мяча: а—с места, б—после перемещения

3. То же, но бросок теннисного мяча. Падение выполняется как вправо при броске мяча правой рукой, так и влево при броске левой рукой.

4. Отбивание подвешенного мяча снизу одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием выполняется с места и после перемещения (рис. 86).

5. Прием снизу с падением, мяч подбрасывает инструктор.

III. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

1.. Совершенствование ударного движения; по мячу у стены удары в гимнастический мат, удары по набивному мячу весом 1 кг, удары по мячу на резиновых амортизаторах.

2. Нападающий удар из зон 4 и 2 со второй передачи из зоны 3.

3. Нападающий удар на точность в очерченный круг на площадке или гимнастический мат (рис. 87). IV. Учебная игра в волейбол. Задание—применять обманные вторые передачи в

прыжке у сетки вместо нападающего удара посылать мяч к сетке.

Заключительная часть.

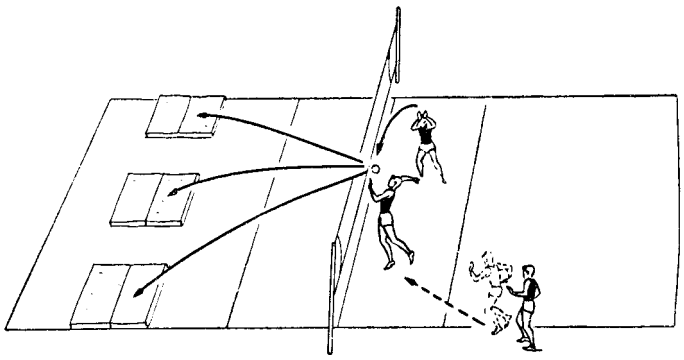


Рис. 87. Нападающие удары на точность

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 62

Теоретические занятия.

Тема. Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств. Роль всестороннего физического развития для достижения высоких спортивных результатов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 63

Игровая тренировка.

В учебной игре дать задание применять изученные индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 64

Задачи занятия: 1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 19.

Основная часть.

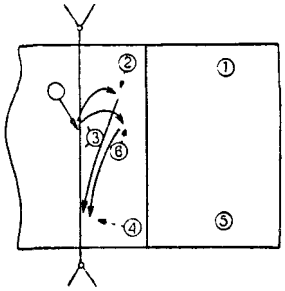


Рис. 88. Расположение игроков в защите при защите при одиночном блокировании

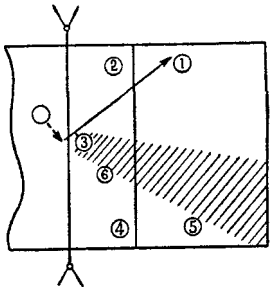


Рис. 89. Расположение игроков в нападающем ударе с переводом влево из зоны 4

I. Обучение групповым тактическим действиям в защите.

1. Игроки располагаются, как показано на рис. 88. Игрок зоны 3 блокирует, игрок зоны 6 осуществляет страховку, в страховке участвует и игрок зоны 2. Игрок, нападающий в зоне 4, делает разбег, но вместо удара в прыжке двумя руками сверху посылает мяч через блок (обман). Непосредственно за блоком мяч принимает игрок зоны 6, а ближе ко второй зоне — игрок зоны 2. После приема мяча на страховке ближайший к страхующему игроку партнер выполняет вторую передачу игроку зоны нападения, готовому к нападающему удару.

2. Игроки располагаются, как показано на рис. 89. Блокирующий защищает направление удара «по ходу»— в зоны 5—6. Нападающий выполняет удар с переводом влево—в зону 1. Игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии и принимает мяч от удара.

II. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением.

Повторение упражнений из занятия 61.

III. Совершенствование навыков одиночного блокирования.

Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3— игрок, выполняющий вторую передачу.

Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3, Игрок зоны 3 второй передачей посылает мяч для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за игроком, выполняющим вторую передачу,

стремясь раньше определить, куда будет направлен мяч для удара, и своевременно занять место для прыжка на блок. Основная задача—закрыть направление удара «по ходу».

Это упражнение выполняется на двух площадках или на дополнительных сетках.

IV. Учебная игра в волейбол.

Задание—при блокировании активнее и смелее переносить руки через сетку.

Заключительная часть,

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 65

Игровая тренировка.

В учебной игре дать задание применять изученные индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 66

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям в защите.

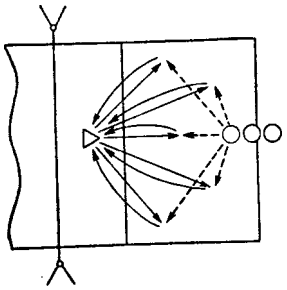


Рис. 90. Совершенствование навыков первых передач

Инвентарь — волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 22.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков первой и второй передач.

1. Инструктор стоит у сетки между зонами 2 и 3 (рис. 90). Занимающиеся—у лицевой линии в зоне 6. Инструктор набрасывает мяч в сторону (в зоны 1 и 5). Занимающийся выходит под мяч и возвращает его преподавателю способом верхней передачи. Игрок после перемещения должен остановиться, повернуться лицом к преподавателю и после этого сделать передачу. Важно обратить внимание занимающихся на то, чтобы они быстрее перемещались.

2. Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4. Игроки располагаются в зонах 5—2—4 по обеим сторонам сетки. Из зоны 5 первая передача в зону 2, из зоны 2 вторая передача в зону 4, из зоны 4 через сетку в зону 5. На другой стороне игроки выполняют то же самое. После передачи через сетку игроки меняются местами: из зоны

5 игрок идет в зону 2, из зоны 2—в зону 4, из зоны 4— в зону 5.

3. Вторая передача из зоны 3 назад, за голову, в зоны 4 и 2. Описание подобных упражнений давалось в предыдущих занятиях.

II. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением.

1. Прием мяча, наброшенного партнером (в парах).

2. Прием мяча на страховке—у сетки от обманной передачи в прыжке.

3. Прием мяча снизу одной рукой с падением—мяч посылается передачей и тихим ударом в сторону от игрока (в парах).

III. Обучение командным тактическим действиям в защите.

1. Прием мяча с подачи и первая передача в зоны 3 и 2 (в этом случае игрок зоны 3 оттянут).

2. Система защиты углом вперед при одиночном блокировании (см. раздел тактики). Одна команда выполняет нападающие удары из зоны 4 со второй передачи из зоны 3, другая команда организует защитные действия:

блокирование в зоне 3, страховку игроком зоны 6, игроки зон 4, 5 и 1,2 готовятся к приему мяча в своих зонах. Затем нападающий удар выполняется из зоны 2 и из зоны 3.

3. Команда подает и готовится защищаться, нападающая сторона разыгрывает мяч, выполняя вторую передачу на завершающий удар в зону 4 и зону 2.

IV. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 67

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

Инвентарь — волейбольные, набивные, теннисные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 28.

Основная часть. 1. Защитные действия. В парах — прием мяча сверху, снизу, сверху с падением, снизу одной рукой с падением в соответствии с направлением и скоростью полета мяча.

2. У стены. Один игрок стоит лицом к стене, второй сзади-сбоку ударом посылает мяч в стену. Первый должен принять мяч сверху, снизу или с падением (рис. 91).

3. Прием мяча от нападающего удара. Удар выполняю? занимающиеся с собственного подбрасывания. Упражнение выполняется в парах.

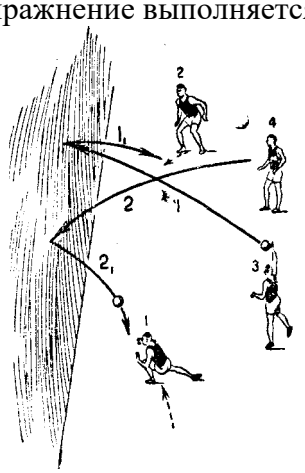


Рис. 91. Совершенствование навыков защитных действий

Для экономии времени упражнения выполняются совмещение, т. е. во время выполнения ударов через сетку и приема мяча выполняется упражнение в парах и у стены. Затем подгруппы меняются местами.

II. Совершенствование навыков подачи мяча.

1. Чередование верхней прямой и нижней прямой подачи. В парах, одну подачу выполняют верхнюю, одну нижнюю. Верхнюю на силу, нижнюю на точность.

2. Выполнение подряд 5 попыток верхней подачи и 5 попыток нижней.

III. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

1. Шесть игроков располагаются на площадке в своих зонах, в зоне 3 игрок стоит у сетки. Прием мяча, посланного через сетку передачей, первая передача в зону 3;

вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом или спиной к нападающему игроку, который и выполняет завершающий удар.

2. Игроки располагаются так, как показано на рис. 92. Первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 и нападающий удар.

3. То же, но первая передача между зонами 3 и 2, вторая передача назад, за голову, игрок зоны 3 во время

первой передачи выходит за спину игроку зоны 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад. IV. Учебная игра в волейбол — 30 мин. Заключительная часть—5 мин.

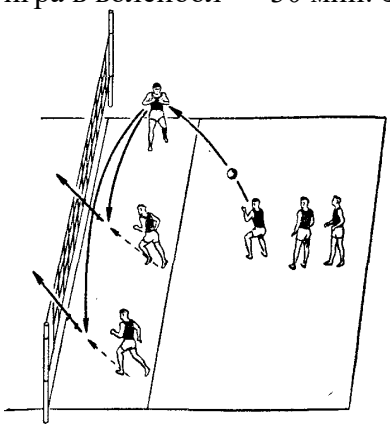


Рис. 92. Совершенствование навыка нападающего удара

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 68

Игровая тренировка.

Основное внимание уделить применению в игре групповых тактических действий в защите и нападении.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 69

Занятие по физической подготовке. Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой лыжного спорта.

Инвентарь — снаряжение лыжника.

1. Слалом. Спуски в различных стойках. Повороты в движении (ознакомление с основами техники). Спуски с прохождением открытых ворот.

2. Передвижение на лыжах на скорость на дистанции до 3 км для женщин и до 5 км для мужчин.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 70

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.

Инвентарь — волейбольные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 34.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема мяча с подачи.

Шесть игроков стоят в расстановке. С противоположной стороны игроки выполняют верхние и нижние прямые подачи, т. е. чередуются сильные и тихие подачи. Игроки принимают мяч, посылая его в зону 3 или зону 2, из зон 3 и 2 мяч передачей отбивается через сетку на место подачи. После трех подач принимающая команда совершает переход.

II. Обучение групповым тактическим действиям в защите — 30 мин.

Повторение упражнений из занятия 64. III. Учебная игра в волейбол — 40 мин. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 71

Самостоятельное выполнение индивидуальных заданий по устранению недостатков в овладении техническими приемами и тактическими действиями (свободный занятие).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 72

Игровая тренировка.

Основное внимание уделить командным тактическим действиям в защите (углом вперед с одиночным блокированием) и нападении (со второй передачи игроком линии нападения из зон 3 и 2).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 73

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Совершенствование навыков нападающего удара против блока. 3. Обучение командным тактическим действиям в защите.

Инвентарь—волейбольные набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

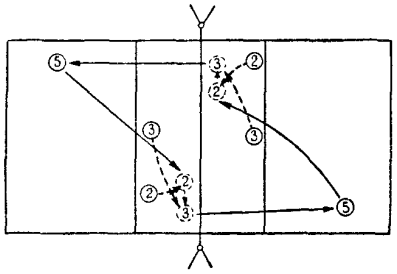


Рис. 93. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 40.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков первой и второй передачи.

1. Упражнение 1 из занятия 66.

2. Игроки располагаются в зонах 5—2—3. В зоне 3 игрок оттянут назад, в зоне 2 он стоит ближе к стенке. На другой стороне площадки такое же расположение. Из зоны 5 мяч направляется между зонами 3 и 2, куда и выходит для второй передачи игрок зоны 2. В этот момент игрок зоны 3 заходит сзади игрока зоны 2, и, когда второй передачей мяч направлен в зону 2, он в прыжке посылает мяч в зону 5. На другой стороне выполняют это же задание. После передачи мяча через сетку игроки производят смену мест в том же направлении, куда они передали мяч (рис. 93).

3. Инструктор стоит у сетки. Занимающийся у лицевой линии в зоне 6 (рис. 83). Инструктор бросает мяч за

лицевую линию (продолжение зоны 1 или 5). Занимающийся бежит к мячу и нижней передачей, стоя спиной к сетке, направляет мяч инструктору. Перемещение должно быть быстрым. Нужно обратить внимание на то, чтобы игрок правильно

определил место встречи с мячом. Удар должен производиться на уровне груди слегка согнутыми руками.

II. Совершенствование навыков нападающего удара против блока.

1. Прямой нападающий удар по ходу разбега или нападающий удар с переводом влево—в зависимости от того, поставлен блок («механический блок») или его нет (упражнение описано раньше).

2. Нападающий удар на точность: из зон 4 и 2 в зону 6 ближе к лицевой линии, из зоны 3 в зону 1. В качестве мишени положить гимнастический мат или сложить пирамиду из набивных (внизу) и волейбольных (сверху) мячей.

III. Обучение командным тактическим действиям в защите.

Повторение упражнений из занятия 66.

IV. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 74

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча—сильной и нацеленной. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

Инвентарь—волейбольные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 43.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков защитных действий

1. Упражнения 1 и 2 из занятия 67.

2. Инструктор стоит на подставке в зоне 4. Игроки располагаются на другой стороне площадки в зонах

1, 6, 5. Инструктор производит нападающие удары через сетку в различной последовательности на «защитников». Игроки должны принять мяч и направить его в зону 2.

II. Совершенствование навыков точной и сильной верхней прямой подачи—20 мин.

1. Подачи на точность—в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины.

2. Подача на силу в пределы площадки.

3. Чередование подачи на точность и на силу. Подачи выполняются в парах, целесообразно сочетать подачу с приемом мяча.

III. Обучение командным тактическим действиям в нападении.

Повторение упражнений из занятия 67.

IV. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 75

Игровая тренировка.

Основное требование в игре—смелее применять изученные технические приемы, особенно прием мяча с падением сверху и снизу, пресекать попытки подменить активную игру в защите приемом снизу и т. п,

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 76

Занятие по физической подготовке. Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч 7: 7.

Инвентарь—мячи для гандбола, набивные мячи.

Подготовительная часть.

1. Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 13.

2. «Эстафета футболистов». Занимающиеся делятся на две команды, которые стоят в колонну по одному, параллельно друг другу. По сигналу первые в колоннах начинают вести набивной мяч толчками ногой (правой и левой), пробегая между игроками, стоящими на пути бегущих. Побеждает команда, раньше других закончившая бег и допустившая меньше ошибок.

Основная часть. I. Передачи мяча и ловля.

1. Передачи мяча двумя руками. Передачи мяча одной рукой толчком сверху, метательным движением сбоку.

2. Ловля мяча двумя руками.

3. Передачи и ловля в движении. II. Броски мяча в ворота. Броски мяча в ворота толчком сверху, метательным движением сбоку и сверху с места и в движении. III. Учебная игра в ручной мяч 7:7.

1. Подготовительная игра «Мяч ловцу».

2. Игра в ручной мяч 7:7 по упрощенным правилам. Изучение техники передач мяча и ловли проводится в парах, во встречных колоннах и т. д. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 77

3'адачи занятия: 1. Обучение групповому блокированию. 2. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите—быстрый переход от нападения к защите.

Инвентарь—волейбольные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и дополнительный инвентарь.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 43.

Основная часть.

I. Прием и передача мяча сверху, снизу и с падением.

1. В парах чередование изученных способов приема и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, сверху с падением, снизу одной рукой с падением.

2. Передачи мяча в прыжке в парах.

3. Первая передача из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3 в прыжке, из зоны 3 через сетку в зону 6 в прыжке. На другой стороне сетки выполняют то же самое. II. Обучение групповому блокированию. 1. Во время бега парами по сигналу прыжок вверх. Обратить внимание в этом упражнении на согласованность

и одновременность прыжка и вертикальный взлет рядом.

2. Прыжок вдвоем с доставанием ладонями подвешенного набивного или волейбольного мяча.

3. Блокирование, стоя на подставке (рис. 94).

4. Блокирование вдвоем, нападающий удар из зоны 4 выполняет игрок по мячу, установленному в держателе (см. рис. 78).

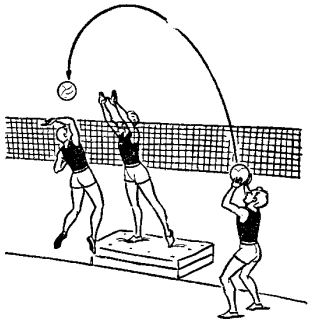


Рис. 94. Подводящее упражнение к блокированию

III. Командные тактические действия при переходе от нападения к защите.

Игроки располагаются так, как показано на рис. 11 и 12. Команда принимает мяч от верхней передачи и разыгрывает его до завершающего удара через сетку. Тут же после удара с противоположной стороны противник организует нападающие действия: игрок из зоны 4 бросает мяч над собой

и передачей посылает его в зону 3, из зоны 3 получает вторую передачу в зону 4 и производит нападающий удар или обман. Защищающаяся команда должна быстро занять защитную позицию: в зоне 3 игрок готовится блокировать, в зоне 6 игрок идет на страховку при блоке и т. д.

IV, Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 78

Устранение недостатков в овладении техникой игры, развитие специальных физических способностей, необходимых волейболисту, на материале предыдущих занятий (свободный занятие).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 79

Занятие по физической подготовке. Задачи занятия: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч 7 : 7.

Инвентарь—мячи для игры в ручной мяч, набивные мячи.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 55.

Основная часть.

I. Передачи и ловля мяча.

Повторение упражнений из занятия 76.

II. Ведение мяча ударами о землю.

1. Ведение по прямой.

2. Обводка препятствий.

3. Эстафета с ведением мяча проводится так же, как в предыдущих занятиях.

4. Броски мяча после ведения.

III. Техника игры вратаря.

1. Стойка вратаря в воротах и передвижение вратаря.

2. Задерживание мяча руками, при помощи ног, туловища. Броски с места игроки производят так, чтобы вратарь мог выполнить все способы задерживания мяча.

IV. Учебная игра в ручной мяч 7:7 по упрощенным правилам.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 80

Задачи занятия: 1. Обучение групповому блокированию. 2. Обучение командным тактическим действиям в защите (быстрый переход от нападения к защите).

Инвентарь — волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 13.

Основная часть.

I. Совершенствование изученных способов приема и передачи мяча.

Повторение упражнений из занятия 77.

II. Обучение групповому блокированию,

1. Повторение упражнений из занятия 77.

2. Блокирование игроками зон 3 и 2 нападающего удара из зоны 4 по ходу со второй передачи из зоны 3.

III. Командные тактические действия при переходе от нападения к защите.

Повторение упражнений из занятия 77. IV. Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 81

Игровая тренировка.

Для разминки нужно использовать акробатические упражнения, подвижные игры.

В двусторонней игре дать задание — групповой блок ставить только при ударе из зоны 4. Указать при этом, что игрок зоны 6 выходит на страховку в зоны 2—3, игроки которых заняты в блокировании.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 82

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

Инвентарь—волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 14.

Основная часть.

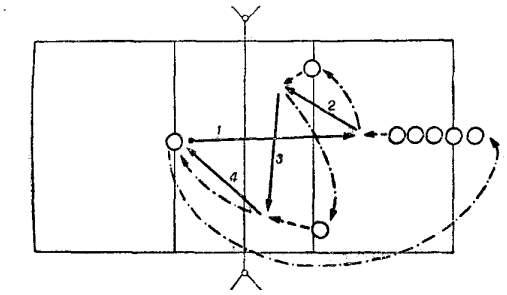


Рис. 95. Упражнение в приеме и передачах мяча

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча.

1. Мяч через сетку направляется в зону 6 (рис. 95). Из зоны 6 игрок нижней передачей направляет мяч в зону 2. Из зоны 2 верхней передачей мяч направляется в зону 4 и далее через сетку в зону 6. Передача через сетку в зону 6 делается с низкой траекторией. Игрок зоны 6 выходит от лицевой линии. Игрок начинает выходить после передачи мяча. Игрок зоны 2 делает только верхнюю передачу двумя руками.

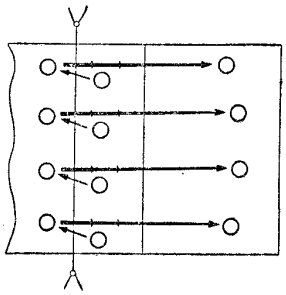


Рис. 97. Нападающий удар по встречному мячу

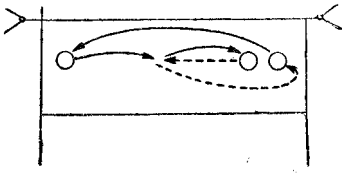


Рис. 96. Передачи мяча назад после перемещения

2. Передачи в тройках. Игроки стоят, как показано на рис. 96. Игрок в зоне 4 подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 3. Игрок из зоны 2 выходит под мяч и выполняет вторую передачу назад в зону 2 своему партнеру, который посылает мяч в зону 4 и готовится выйти под мяч для передачи назад, а в это время игрок, передававший мяч назад, возвращается и занимает место своего партнера.

3. Передачи мяча в прыжке. Встречная передача мяча в прыжке вне сетки и у сетки, параллельно ей.

II, Совершенствование навыков группового блокирования.

1. Повторение упражнений из занятия 77.

2. Блокирование вдвоем нападающего удара из зоны 4 по ходу со второй передачи из зоны 3.

3. Блокирование вдвоем (игроки зон 3 и 4). Нападающий удар производится из зоны 2 со второй передачи из зоны 3.

III. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

1. Нападающий удар по «встречному» мячу. Четыре занимающихся набрасывают мячи через сетку на удар. Четверо выполняют удар. Четверо играют в защите. Набрасывающие могут ставить блок. Затем четверки меняются местами (рис. 97).

2. Нападающий удар прямой из зон 4 и 2 со второй передачи из зоны 3.

IV. Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 83

Задачи: 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования.

Инвентарь—волейбольные, набивные, баскетбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть—15 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения из занятия 15.

Основная часть.

I. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Прием мяча снизу двумя руками (выполняется верхняя подача прямая). Шесть игроков в расстановке принимают мяч с подачи снизу, стремясь направить его к сетке в зоны 3 и 2. После приема 3—4 подач игроки делают переход. Затем подающие и принимающие меняются ролями.

II. Совершенствование навыков группового блокирования.

1. Три блокирующих располагаются в зонах 3, 2 и 4. Нападающие поочередно выполняют удары из зон 4 и 2. Блокируют игроки зон 3 и 2, если удар выполняется из зоны 4, и игроки зон 3 и 4, если удар выполняется из

зоны 2.

2. То же, но блокирующие не знают заранее, откуда будет произведен нападающий удар. Подобного типа упражнения уже описывались, когда речь шла об одиночном блокировании, при нападающих ударах из зон 4 и 2,

III. Учебная игра в волейбол. Заключительная часть. I

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 84

Игровая тренировка.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 85

Задачи занятия: 1. Совершенствование навыков приема мяча снизу от верхней прямой подачи. 2. Обучение верхней боковой подаче.

Инвентарь—волейбольные, набивные, теннисные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 16.

Основная часть.

I. Прием мяча снизу с подачи.

Повторение упражнений из занятия 83.

Игроки на подаче чередуют сильные и точные подачи. Нужно обратить внимание на готовность игроков к приему мяча с подачи. Руки в момент приема снизу выпрямляются в локтях, кисти опускаются слегка вниз, мяч принимается на запястья. Частая ошибка—мяч принимается высоко, руки в локтях сгибаются, а плечи отводятся назад. Не должно быть большого встречного движения рук в момент приема, а при приеме сильной подачи встречного движения нет совсем, игрок даже смягчает сильный удар, руки при этом не должны сильно напрягаться.

II. Обучение верхней боковой подаче.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой над головой («крюком»), расстояние 9—10м.

2. Броски набивного мяча «крюком» через сетку (трос, веревку) высотой 2—2 м 20 см.

3. Верхняя боковая «подача» теннисного (или небольшого резинового) мяча.

4. Верхняя боковая подача мяча, установленного в держателе (рис.98).

5. Пробные попытки выполнить боковую подачу с подбрасыванием мяча из-за лицевой линии через сетку. При выполнении подачи удар выполняется выпрямленной

рукой над головой, игрок вытягивается вверх, но ни в коем случае не должен сгибать ноги в момент удара — «садиться вниз».

III. Нападающие удары по встречному мячу,

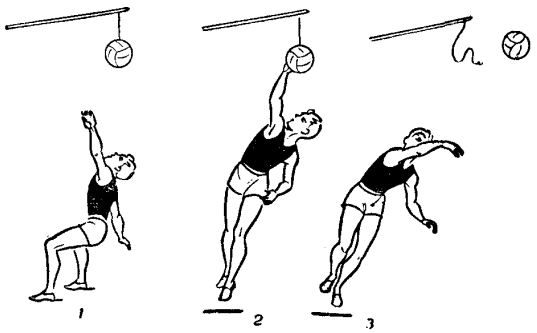


Рис. 98. Подводящее упражнение к верхней боковой подаче

Повторения упражнений из занятия 82. IV. Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 86

Свободный занятие. Устранение недостатков в технике изученных приемов игры. Совершенствование «коронных» приемов в индивидуальном порядке, т. е. прием, который получается у данного игрока, надо совершенствовать и использовать затем при построении командной тактики игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 87

Игровая тренировка.

Сыгранность в звеньях, подбор составов, расстановка игроков с таким расчетом, чтобы наилучшим образом использовать индивидуальные особенности игроков.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 88

Задачи занятия: 1. Обучение верхней боковой подаче.

2. Совершенствование навыков защитных действий.

3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.

Инвентарь—волейбольные, набивные, теннисные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 17.

Основная часть.

I. Обучение боковой подаче.

1. Повторение упражнений из занятия 85.

2. Верхняя боковая подача из-за лицевой линии в пределы площадки и с соблюдением правил игры.

Надо напомнить занимающимся, чтобы они не старались с первых попыток делать сильные подачи, так как это приводит к ошибкам. Частая ошибка у тех, кто подает правой рукой,— мяч летит влево, т. е. в зоны 1—2, часто за боковую линию, В этом случае предложить подавать мяч в зону 5, т. е. прямо перед собой. Обучение боковой подаче проводится при помощи таких же упражнений, как и обучение верхней прямой подаче.

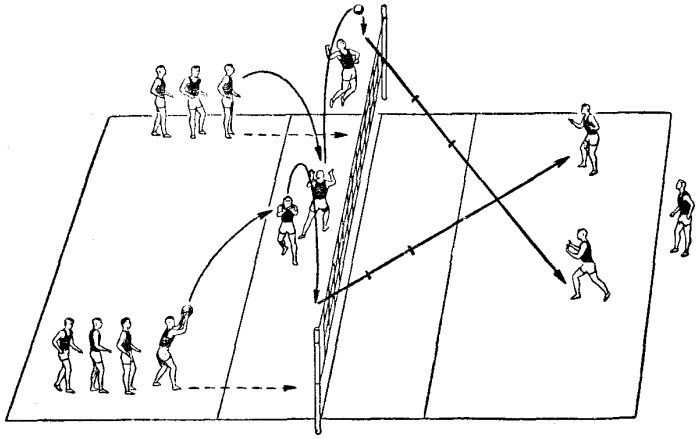


Рис. 99. Прием мяча от нападающего удара

II. Совершенствование навыков защитных действий.

1. Прием мяча от удара в парах.

2. Прием мяча от нападающих ударов из зон 4 и 2, соответственно в зонах 5 и 1 (рис. 99).

III. Прямой нападающий удар.

1. Нападающий удар из зоны 4 по ходу со второй передачи из зоны 3. Мяч в зону 3 направляется из зон 5, 4, 6.

2. Нападающий удар из зоны 2 со второй передачи из зоны 3 — стоя лицом и спиной к нападающему. IV, Учебная игра в волейбол. Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 89

Задачи занятия: 1. Обучение навыкам приема мяча от боковой подачи. 2. Совершенствование навыков одиночного блокирования.

Продолжительность занятия—.2 часа

Инвентарь—волейбольные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть.

Обще развивающие и специальные упражнения из занятия 18.

Основная часть.

I. Прием мяча снизу от боковой подачи.

На одной стороне площадки игроки стоят в обычной расстановке, на другой только выполняют подачи. После двух-трех подач принимающие производят переход. Сделав полный круг, игрок из зоны 4 уходит на подачу, на его место становится подающий (седьмой) игрок. При следующем переходе уходит очередной игрок и т. д.

II. Одиночное блокирование.

Блокирующий стоит в зоне 3 и наблюдает за игроком зоны 3, который выполняет вторую передачу в зону 4 или 2. Блокирующий должен закрыть основное направление удара.

III. Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 90

Задача занятия: Игровая тренировка. Приём зачётных нормативов.

Продолжительность занятия—.2 часа

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1.Методика освоения основных технических приемов в волейболе: учеб.-метод. пособие/ Л.Н. Роледер, А.Н. Нежельской; Новосиб.гос.ун-т экономики и управления. – Новосибирск: НГУЭУ, 2024. – 52с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=457288
2.Ржанов, А. А., Теория и методика детско-юношеского спорта: волейбол : учебник / А. А. Ржанов. — Москва : Русайнс, 2024. — 135 с. — ISBN 978-5-466-03619-0. — URL: https://book.ru/book/950570 . — Текст : электронный.
3.Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: Монография/ А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. -188с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=426513
4.Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: https://book.ru/book/942846 . — Текст : электронный.
5.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: методическое пособие/ сост: Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукминова. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 30с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=390151
6.Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник/ ВП. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361071

8.2. Дополнительная литература

1.Губа В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. М-Спорт, 2019.-192с. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=343425
2.Гусева М.А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие/ М.А. Гусева., К.А. Герасимов, В.М. Климов. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. – 80с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=396073
3.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331
4.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109
5.Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511
6.Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1759762#bib . – Режим доступа: по подписке.
7.Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - Москва : РИОР, 2013. - 200 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=418638 . – Режим доступа: по подписке.

8.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/927378 . – Режим доступа: по подписке.
9.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020342-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2169778 . – Режим доступа: по подписке.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://znanium.com
2. http://humbio.ru
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/
4. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/
5. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
6. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система КонсультантПлюс
4. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/
6. Информационно справочная система. ФизкультУРА -http://www.fizkult-ura.ru
7. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия http://sportwiki.to
8. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре http://www.sportmedicine.ru/journals.php
9. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол» выступают практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств -

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол» обеспечивает:

- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документаций.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроекционное оборудование/переносное видеопроекционное оборудование доска
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроекционное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", доска; Помещение для самостоятельной работы в читальном зале Научно-технической библиотеки университета, специализированная учебная мебель автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», интерактивная доска