

**Министерство образования Республики Мордовия
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Республики Мордовия
«Саранский строительный техникум»**

Обсуждена и одобрена предметной
цикловой комиссией дисциплин
общеобразовательного цикла
протокол № ___ от «___» _____ 2023 г.
Председатель П(Ц)К _____ /О.Н. Ивлева

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ / И.М. Манюрова

**Методическая разработка по физической культуре
для студентов СПО по разделу «Волейбол»**



Разработал: преподаватель физической культуры Ушаков Д.П.

Саранск, 2023

Введение

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Существуют различные версии игры, чтобы показать ее многогранность.

В 1895 году американец Уильям Дж. Морган, преподаватель физической культуры колледжа ИМКА из Холиока (штат Массачусетс), изобрел игру с мячом через сетку и назвал ее «минтонет». Дж. Морган вместе со своими коллегами, тренерами и преподавателями, Ф. Вудом и Д. Линчем сформировали концепцию игры и на этой основе подготовили ее правила. Год спустя новая игра демонстрировалась в Спрингфилде на конференции руководителей физического воспитания ИМКА, а профессор Т. Хальстед предложил изменить ее название на «волейбол».

В 1897 году в официальном ежегоднике атлетической лиги ИМКА Северной Америки были опубликованы первые правила. За 100 с лишним лет своего существования волейбол как игра подвергся эволюции в технике и тактике, в правилах соревнований и экипировке.

Превращение волейбола в официально признанную игру с определенным регламентом и организацией соревнований происходило с 1917 по 1925 год. В это время наибольшую популярность волейбол приобрел в США, Мексике, Бразилии, Японии, Польше, СССР. Однако широкого распространения до Второй мировой войны на международной арене волейбол не получил.

В нашей стране волейбол появился и начал широко развиваться с 1920 года. Официальной датой рождения российского волейбола принято считать 28 июля 1923 года. Именно в это время в Москве состоялся первый матч между мужскими командами Высших художественных и театральных мастерских. Массовое развитие волейбола начинается с 1928 года. В этом же году на Всесоюзной спартакиаде в Москве прошел турнир по волейболу. Первыми победителями у женщин стали москвички, а у мужчин — волейболисты Украины. С 1929 по 1932 год в Москве проводились международные.

Волейбол – одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закаливать организм занимающихся, содействовать их всестороннему развитию и привитию им жизненно важных двигательных навыков, отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. Эта игра благоприятна для здоровья людей разного возраста – и пожилых, и молодых.

Цель: Систематизировать методы обучения техники нападающего удара.

Задачи: Освоение техники и тактики нападающего удара

➤ Формирование двигательных умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма игрока;

- Приобретение необходимых знаний и практического опыта для усвоения технического приема мяча;
- Повышение уровня специальной технической подготовки;
- Формирование двигательных и игровых навыков с учетом возрастных особенностей студентов;

Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки.

Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же, эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры. Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость.

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выиграть очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков должны быть направлены на подготовку его совершения. Высота съема мяча, скорость паса, постоянно изменяющиеся условия игры, вероятность возникновения ошибок на подготовительном этапе, противодействие противника требуют от нападающего хорошей физической подготовки, владения техникой и приложения морально-волевых качеств.

На обучение нападающему удару отводится до статочно продолжительное время, что связано с необходимостью привить игроку такие качества, которые бы позволили ему, не теряя возможности корректировать свое местоположение в пространстве относительно площадки, сетки, блокирующих игроков противоположной команды, суметь выпрыгнуть на совершение удара в том месте на сетке, где было бы наиболее удобное положение мяча для удара с минимально возможным противодействием соперника.

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

1. РЕКОМЕНДОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

1.1. Специальная разминка

Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения как без мяча, так и с мячом, в том числе и с баскетбольным.

Упражнение 1. Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга.

Упражнение 2. Исходное положение (и.п.) - упор лежа на пальцах. Держать!

Упражнение 3. И.п.- в парах, стоя лицом друг к другу, опереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче - «волейбольное». - немного «потолкать» друг друга, - сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

Упражнение 4. И.п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки. - броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

Упражнение 5. И.п. – то же. - броски мяча двумя руками из-за головы после прогибания назад, - то же с отскоком мяча от пола, - броски мяча из-за головы по высокой (под потолок) траектории.

Упражнение 6. И.п. – то же, стоя на расстоянии три - пять метров. - выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, - выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории, - выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, назад.

1.2. Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу

Техника выполнения данных передач, конечно, разная. Однако общая схема формирования двигательного навыка едина. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих передач.

1. Имитация положения рук, кистей в передаче двумя сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратить внимание на правильность.

2. В парах.1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!

3. В парах.1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.

4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.

5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.

6. Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включить ноги, согласованность усилий, «потянуться».

7. В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное – своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.

8. В парах – передачи с 1-й промежуточной передачей себе.

9. Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.

10. В парах – передачи через сетку.

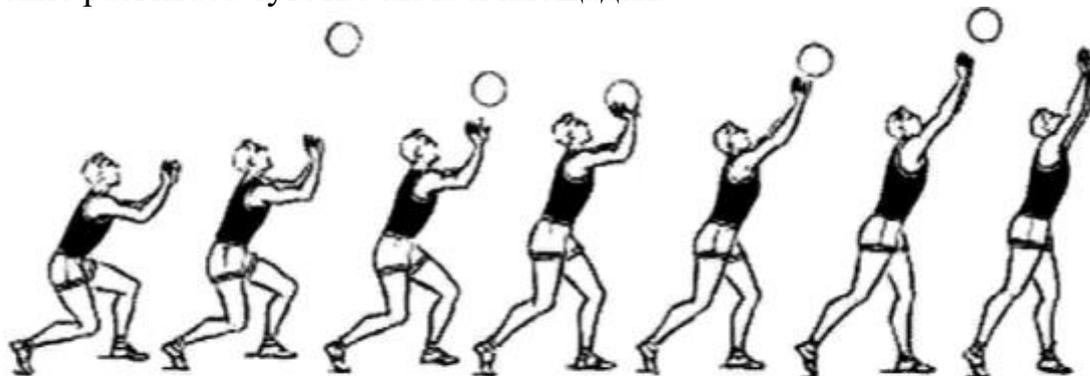
11. Передачи над собой 10-15-20 раз.

12. Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.

13. Передачи над собой

- не выходя из баскетбольного круга
- не делая более 1 шага (выпада) в сторону
- не сходя с места

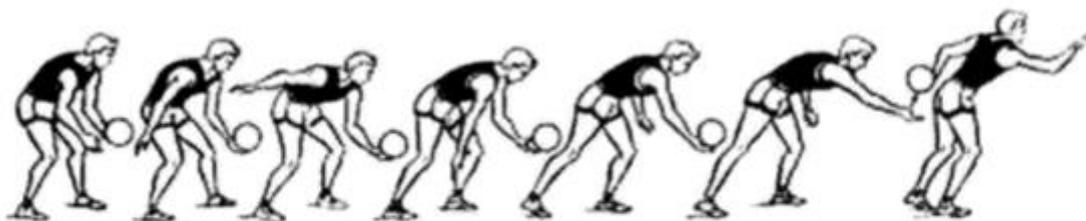
14. В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренги, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.



Верхняя передача мяча

1.3. Нижняя прямая подача

Техника выполнения: выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди.левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5 м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела переносится на впередистоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.



Нижняя прямая подача

Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу
 - неправильное подбрасывание мяча.
 - отсутствие зрительного контроля.
 - кисть не напряжена.
2. Мяч не долетает до сетки
 - кисть расслаблена.
 - медленный удар по мячу.
 - нет переноса тяжести тела вперед при ударе.
3. Мяч не попадает в площадку

- неправильное (неточное) подбрасывание
- рука не вытягивается в направлении полета мяча

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
7. Выполнение подачи из-за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.

2. ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО РАЗДЕЛУ «ВОЛЕЙБОЛ»

Правила соревнований изучаются в ходе учебных занятий как теоретическая «пятиминутка», а также непосредственно на учебных играх. Ближе к окончанию раздела «Волейбол» проводится контрольная работа по правилам соревнований. Ниже на некоторые вопросы приводятся ответы с комментариями.

1. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?
2. Мяч после удара противника коснулся рук одного блокирующего. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника? При ответе на этот вопрос учитывайте п.4.4.1. Правил «касание на блоке не считается за касание команды...» следовательно...
3. Мяч после удара противника коснулся рук двух блокирующих. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника.
4. Каких частей тела может касаться мяч? см.п.9.2.1. «мяч может касаться любой части тела»
5. Какие требования существуют к удару (касанию) мяча? см.п.9.2. «характеристики удара» (мяч должен быть ударен, а не схвачен и (или) брошен)
6. Можно ли касаться мяча более одного раза последовательно (подряд) или одновременно различными частями тела? см. п. 9.2.3. «Мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновение происходит одновременно». Исключение см.п.9.2.3.1 (при блокировании) и пункт 9.2.3.2 (при первом ударе команды)
7. Каков состав команды в волейболе? Сколько человек должно участвовать в игре?
8. Опишите позиции игроков на площадке до подачи и после подачи. Учитывайте что: поз.1- задний правый, поз. 2 передний правый,

поз.3- передний центральный, поз.4-передний левый, поз.5- задний левый, поз.6- задний центральный.

9. Опишите, как должна происходить замена игроков.

10. Какие существуют ограничения замены? см.п.15.6 правил соревнований

11. Когда мяч считается в площадке? см.п.8.3. «...когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии»

12. В каких случаях мяч может касаться сетки?

13. Что такое подача? Какие к ней существуют требования? (хотя бы 4 шт)

14. Что такое атакующий удар? см.п.13.1.1 «все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами»

15. В каких случаях может атаковать игрок задней линии

16. Что такое блокирование?

17. Что такое состоявшийся блок и коллективный блок?

18. Что такое тайм аут? Его продолжительность.

19. Кто такой игрок «либеро»?

20. Каковы разрешенные действия «либеро»?

21. Каковы запрещенные действия «либеро»?

22. Каков размер игровой площадки. Название линий на площадке,

23. Для чего служит волейбольная антенна?

24. Входят или не входят линии в размер площадки? Если мяч коснулся 1 мм линии, то он «в площадке» или «аут»

3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕСТЫ)

3.1. Обоснование контрольных нормативов (тестов)

В качестве критериев подготовленности студентов выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, и, как результата, овладение определенным уровнем двигательных навыков в волейболе.

Предлагается пользоваться упражнениями и требованиями варианта, где предъявляются более высокие (по сравнению со школьными) требования к уровню овладения техническими действиями в волейболе. Тем самым, ставятся посильные цели перед каждым студентом, одновременно не допуская падения интереса вследствие легко выполнимых нормативов (тестов), позволяет добиваться именно факторы сдвига в уровне овладения техническими действиями в волейболе.

Это оправдано, в том числе и вследствие увеличения времени учебного индивидуального плана на раздел волейбол.

**Контроль усвоения учебного материала
по разделу «Волейбол».**

1. Кто является родоначальником волейбола?

- 1) Т. Хальстед
- 2) У. Морган
- 3) Д. Линч
- 4) Ф. Вуд

2. Какое первоначальное название было у игры, в последствие названной волейбол?

- 1) ментомет
- 2) ментонед
- 3) минтонет
- 4) минтанэт

3. С какого года мужские и женские сборные команды СССР по волейболу участвовали в официальных соревнованиях на первенство мира и Европы?

- 1) с 1960 года
- 2) с 1946 года
- 3) с 1956 года
- 4) с 1949 года

4 В каком году впервые мужские и женские сборные команды СССР по волейболу участвовали в Олимпийских играх?

- 1) в 1960 году
- 2) в 1956 году
- 3) в 1964 году
- 4) в 1968 году

5. Какая официальная дата появления волейбола в СССР?

- 1) 28 июля 1923 года
- 2) 28 июля 1928 года
- 3) 23 июля 1920 года
- 4) 20 июня 1920 года

6. Сколько килограмм веса теряет волейболист во время соревнований?

- 1) 3,5-5 кг
- 2) 1,5-2 кг
- 3) 5,5-7 кг
- 4) 4,5-6 кг

7. Какие ключевые физические качества развиваются при занятиях волейболом?

- 1) ловкость и быстрота
- 2) выносливость и сила

- 3) гибкость и сила
- 4) выносливость и ловкость

8. Что такое тактика игры в волейбол?

- 1) совокупность индивидуальных и групповых тактических действий, направленных на достижение определенных результатов во встрече с соревнующейся командой
- 2) совокупность индивидуальных, групповых и командных тактических действий, направленных на достижение определенных результатов во встрече с соревнующейся командой
- 3) совокупность командных технических действий, направленных на победу в целом
- 4) совокупность индивидуальных технических действий, направленных на достижение результатов в команде

9. На какие виды делятся индивидуальные тактические действия игроков в волейболе?

- 1) без выбора и с выбором
- 2) с имитацией и без имитации
- 3) без страховки и со страховкой
- 4) без мяча и с мячом

10. Какие существуют разновидности подач в волейболе?

- 1) планирующая
- 2) нижняя трассирующая
- 3) нижняя парящая
- 4) боковая трассирующая
- 5) боковая атакующая
- 6) трассирующая
- 7) нижняя прямая
- 8) атакующая назад
- 9) верхняя боковая
- 10) верхняя прямая
- 11) назад
- 12) нижняя боковая
- 13) нападающая нижняя
- 14) прямая парящая

11. Как классифицируется техника игры в волейбол?

- 1) на технику подач и технику владения мячом
- 2) на технику подач и технику падений
- 3) на технику перемещений и технику подач
- 4) на технику перемещений и технику владения мячом

12. В какой раздел техники игры в волейбол входят подачи, передачи и нападающий удар?

- 1) техника перемещений
- 2) техника передвижения
- 3) техника владения мячом
- 4) техника защиты

13. В технике игры в волейбол выделите разновидности нападающих ударов:

- 1) планирующий и боковой
- 2) верхний и нижний
- 3) нижний и планирующий
- 4) прямой и боковой

14. Какой технический прием соответствует началу игры в волейбол?

- 1) нападающий удар
- 2) блок
- 3) подача
- 4) передача

15. Из каких групп состоит тактика нападения и защиты в волейболе?

- 1) взаимодействия двух, трех и четырех игроков
- 2) индивидуальные, групповые и командные действия
- 3) действия двух, трех, четырех и пяти игроков
- 4) личные действия, лично-командные взаимодействия, командные действия

16. При счете партий 2:2 до скольких очков играется пятая решающая партия?

- 1) до 21 очка
- 2) до 15 очков
- 3) до 25 очков
- 4) до преимущества в два очка

17. Какие номера могут быть на футболках игроков в волейболе.

- 1) 1 – 24
- 2) 1 – 21
- 3) 1 – 25
- 4) 1 – 15

18. Кто такой «Либеро» на площадке в волейболе?

- 1) специализированный защитный игрок
- 2) центральный защитник
- 3) специальный связующий
- 4) центральный нападающий

19. Какие действия предусмотрены правилами для игрока «либеро» в волейболе?

- 1) может подавать, блокировать и пытаться блокировать
- 2) не может подавать, но может блокировать или пытаться блокировать
- 3) может подавать и блокировать, но не может пытаться блокировать
- 4) не может подавать, блокировать или пытаться блокировать

20. Какая команда является победителем матча в волейболе?

- 1) команда, выигравшая пять партий
- 2) команда, выигравшая четыре партии
- 3) команда, выигравшая три партии
- 4) команда, выигравшая две партии

Правильные ответы:

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	2	11.	4
2.	3	12.	3
3.	4	13.	4
4.	3	14.	3
5.	1	15.	2
6.	2	16.	2
7.	1	17.	1
8.	1	18.	1
9.	4	19.	1
10.	9,10,12	20.	3

Список использованных источников

- 1) Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с.
- 2) Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с.
- 3) Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с.