

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**

Цикловая комиссия физического воспитания и спорта

Мельникова Т.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Методические указания к практическим занятиям для
студентов (курсантов) очной и заочной форм обучения

Керчь, 2020 г.

Составитель: Мельникова Татьяна Валентиновна преподаватель
Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМУ»

Рецензент: Васильченко Светлана Петровна старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМУ»

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании цикловой
комиссии физического воспитания и спорта Судомеханического техникума
ФГБОУ ВО «КГМУ»

Протокол № 4 от 10.12. 2020 г.

Председатель ЦК Ю.М. Веремьев

Методические указания утверждены на заседании учебно-методического совета
Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМУ»

Протокол № 4 от 16.12. 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА.....	6
2 ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	8
2.1 Стойки и перемещения.....	8
2.2 Верхняя и нижняя передача.....	9
2.3 Подача.....	9
2.4 Нападающий удар.....	10
2.5 Блокирование.....	11
2.6 Тактическая подготовка.....	11
3 ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.....	13
3.1 Практическое занятие № 1.....	13
3.2 Практическое занятие № 2.....	16
3.3 Практическое занятие № 3.....	18
3.4 Практическое занятие № 4.....	20
3.5 Практическое занятие № 5.....	23
3.6 Практическое занятие № 6.....	27
3.7 Практическое занятие № 7.....	30
3.8 Практическое занятие № 8.....	33
3.9 Практическое занятие № 9.....	36
4 КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	39
4.1 Комплекс упражнений для развития силы рук и плечевого пояса.....	39
4.2 Комплекс упражнений для развития быстроты.....	41
4.3 Комплекс упражнений для развития силы мышц ног и туловища.....	41
4.4 Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.....	41
4.5 Комплекс упражнений для развития координации движений.....	42
4.6 Комплекс упражнений для развития прыгучести.....	44
4.7 Комплекс упражнений для развития специальной ловкости.....	45
4.8 Комплекс упражнений для развития физических способностей.....	46
4.9 Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельной работы студентов (курсантов).....	47
4.10 Комплекс упражнений на гимнастической стенке.....	48
СЛОВАРЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ.....	49
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.....	51
ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ.....	53
ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТОВ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии рабочей программой дисциплины «Физическая культура» Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ», волейбол является важной и обязательной частью.

Занятия волейболом позволяют разносторонне воздействовать на организм студентов (курсантов), улучшают подвижность в суставах, развивают силу, быстроту, выносливость, способствуют формированию широкого круга двигательных умений и навыков, воспитывают волевые качества. Доступность, зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в различных видах образовательных учреждений.

Цель занятий по волейболу – обеспечить освоение студентами (курсантами) комплекса знаний, умений и навыков для успешного проведения занятий и спортивных мероприятий по данному виду спортивных игр, а также формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Волейбол – самый доступный и распространенный вид спортивной игры, которая является отличным средством приобщения студенчества к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Несложная тактика и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают игру общедоступной. Нагрузки же, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны. Такое наиболее сильно физически воздействующее упражнение, как бег, используется в малых дозах [7]. Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» – на лету, «бол» – мяч.

Одной из важных задач в волейболе является определение траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» – занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи помогают специальные упражнения, которые предлагаются в данном пособии.

Ведущую роль в волейболе играют быстрота и сила в определенных сочетаниях, скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, быстроте двигательной реакции и способности управлять временем движений.

Отличительные особенности волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач, необходимость учитывать расположение игроков на площадке, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро производить анализ обстановки, выносить решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнять это действие.

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата, помогает выработке таких жизненно необходимых качеств как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость. Игровые приемы, выполняемые в

прыжке, например передача мяча и блокирование, являются хорошим тренирующим и корректирующим средством. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Он приучает к коллективным действиям, умению подчинить свои личные интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру [9]. Волейбол помогает вырабатывать взрывную силу, резкость, быстроту реакции и точность координации – качества, столь необходимые в профессиональной деятельности морских специалистов.

Волейбол развивает смелость, решительность, мгновенную реакцию и смекалку и является отличным средством физического совершенствования студентов (курсантов).

Тема «Волейбол» на занятиях физической культуры изучается все 4 года и составляет для очной формы обучения 38 часов учебной нагрузки. Волейбол представлен следующими видами учебных занятий: практические занятия, самостоятельная подготовка студентов (курсантов).

Материал данных методических указаний содержит подробные поурочные планы практических занятий. Практические занятия предполагают овладение основными приемами техники, тактики и методики обучения навыкам игры, развитие общих и специальных физических качеств, правил игры, судейство учебных игр.

Задачей настоящих методических указаний является оказание помощи студентам (курсантам) в организации самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям по волейболу (конспектирование, подбор и выполнение упражнений для развития двигательных способностей и физических качеств).

1 ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА

Волейбол (англ. volleyball от volley - «удар с лёта» и ball - «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке) [13].

Официально датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом [14].

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

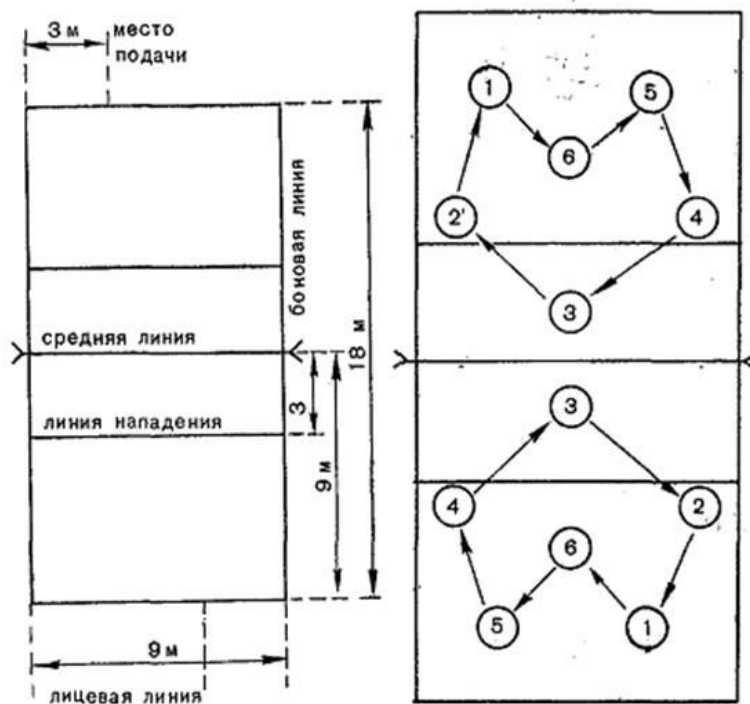


Рисунок 1.1 - Игровое поле, расстановка игроков по зонам

Линии на площадке:

- 1) Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.
- 2) Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.
- 3) Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 9 м каждая; тем не менее, считается, что вся ширина этой линии принадлежит и той, и другой площадке в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.
- 4) На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м. от оси средней линии, ограничивает переднюю зону.

Зоны и места:

- 1) Зона подачи – это участок шириной 9 м. позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см. позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в зону подачи.
- 2) Зона замены – ограничена продолжением обеих линий нападения и простирается до столика секретаря.
- 3) Зона замещения Либеро – это часть свободной зоны на стороне скамеек команд, она ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии.

Сетка и стойки:

- 1) Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.
- 2) Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не превышать официальную высоту более чем на 2 см.
- 3) Ширина сетки – 1 м, длина – 9,5-10 м и состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.
- 4) Две боковые ленты белого цвета прикреплены вертикально к сетке и расположены прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.
- 5) С внешнего края каждой боковой ленты прикрепляются антенны, представляющие собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.
- 6) Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5 – 1 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м. Стойки устанавливаются на

поверхности без растяжек. Не должно быть опасных или мешающих приспособлений.

Мячи:

1) Мяч должен быть сферическим с покрытием, сделанным из эластичной натуральной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала.

2) Его цвет может быть однотонным светлым или комбинацией цветов.

3) Его окружность 65 – 67 см, массой 260—280 г.

4) Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/кв. см.

5) Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты относительно окружности, веса, давления, типа, цвета и т. д.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио) [12].

2 ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Стойки и перемещения

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения.

В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть

выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.

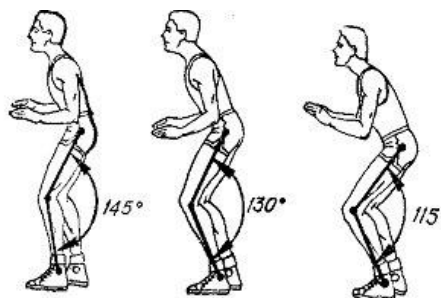


Рисунок 2.1 - Основная стойка волейболиста

2.2 Верхняя и нижняя передача

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

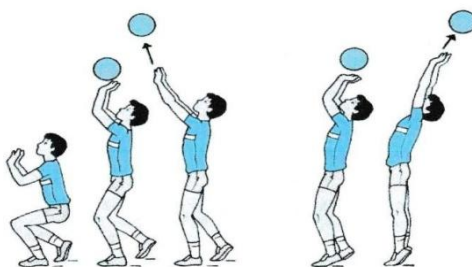


Рисунок 2.2 - Прием мяча сверху двумя руками и его передача

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

2.3 Подача

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

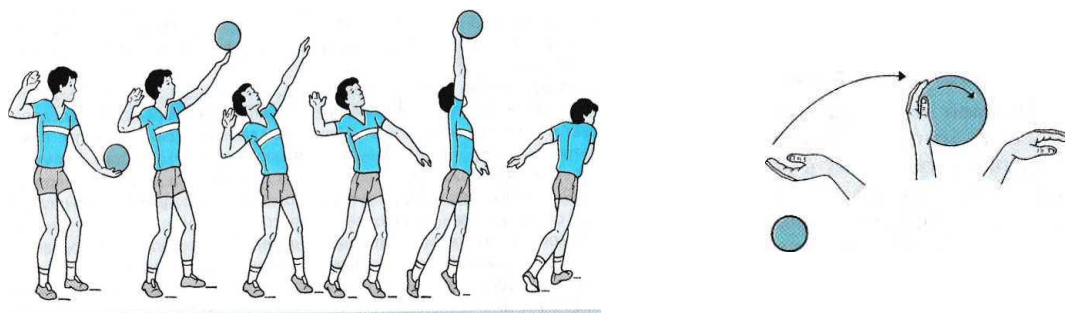


Рисунок 2.3 - Верхняя прямая подача

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

- 1) Занять правильное исходное положение.
- 2) Правильно подбросить мяч.
- 3) Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой.
- 4) Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезапястном суставе.
- 5) После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

2.4 Нападающий удар

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

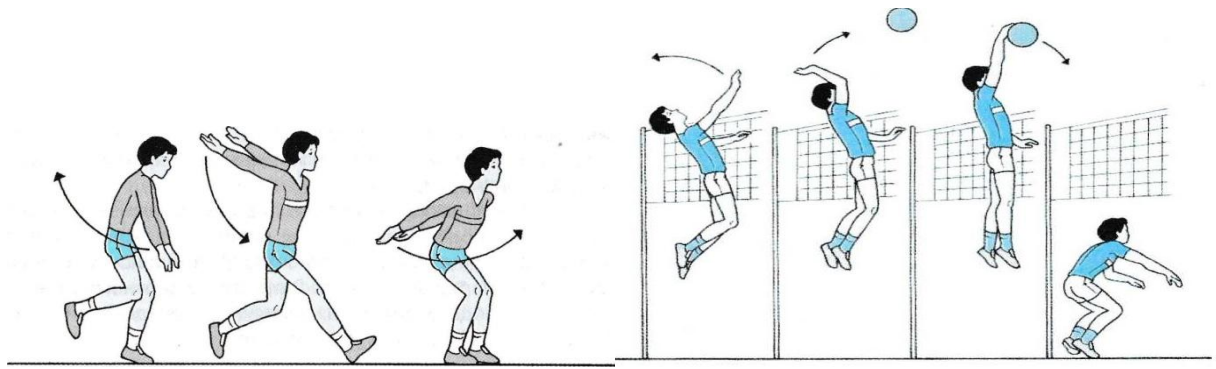


Рисунок 2.4 - Прямой нападающий удар

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгая как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

2.5 Блокирование

Блок - это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему [15].

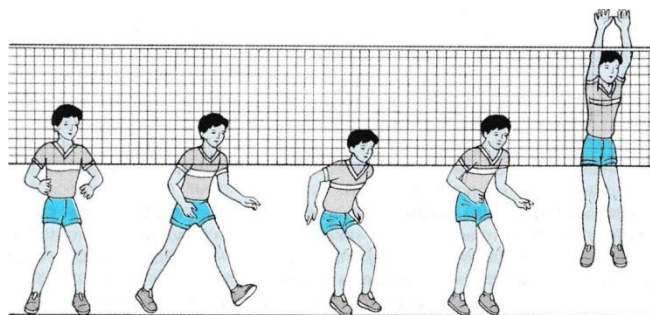


Рисунок 2.5 - Индивидуальное блокирование

2.6 Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Блокирование, выбор места для приема нападающих ударов.

Схемы игры. Под схемой игры понимается качественный и количественный состав игроков различных амплуа на площадке. Наиболее распространённые схемы игры 4-2, 5-1 и 6-2, где 2-1-2 — количество связующих на площадке, а 4-5-6 — условное количество атакующих игроков. По схеме 4-2 играют 2 связующих, расположенных по диагонали друг к другу. Таким образом во всех расстановках на передней линии есть только один связующий, он же и отдаёт передачи. По схеме 5-1, на площадке находится только один пасующий, который во всех расстановках выходит в 3-ю зону и оттуда отдаёт вторую передачу. Схема 6-2 аналогична схеме 4-2, за тем исключением что пасует всегда тот связующий, который по расстановке на текущий момент находится на задней линии. Эта схема позволяет пасующему во всех расстановках иметь трёх нападающих на передней линии. Схема 4-2 является самой простой и используется на данный момент только любителями. Схема 5-1 сложна для пасующего, но используется повсеместно. Схема 6-2 такая же сложная, как и 5-1, использовалась только до появления игроков **либеро**. Она накладывает особые требования к пасующим, которые должны принимать подачу как доигровщики и атаковать не хуже доигровщиков (находясь на передней линии).

Тактические комбинации. Групповые тактические действия игроков в нападении проявляются в определённых тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях, при которых один из игроков атакует первым темпом (с низкой скоростной передачи), а другой — вторым темпом (с высокой или средней передачи). Комбинации имеют определённые названия: «волна», «крест», «эшелон», «возврат».

В комбинации **волна** выход к сетке нападающих первого и второго темпа характерен наличием параллельных путей перемещения. Игрок зоны 3 совершает стремительный разбег для атаки с низкой передачи («идёт на взлёт»), но пас получает находящийся рядом с ним игрок зоны 4. Игрок зоны 3 при этом имитирует удар, отвлекая блокирующих соперника, что позволяет игроку зоны 4 успешно завершить атаку.

В комбинации **эшелон** действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за его спиной. Передача при этом несколько удаляется от сетки. Часто применяемая в современном волейболе комбинация **пайп** отличается от «эшелона» тем, что в ней участвует игрок из 6-й зоны, выпрыгивающий на удар из-за линии нападения.

В комбинации **крест** игрок зоны 3 «идёт на взлёт», а нападающий зоны 2, передвигаясь скрестно за спиной партнёра, выполняет атаку из 3-й зоны.

В комбинации **возврат** выход игрока первого темпа производится по обычной схеме, а игрок второго темпа демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «эшелон», после чего возвращается в свою зону и производит в ней нападающий удар.

Если комбинации выполняются таким образом, что рядом со связующим действует игрок второго темпа, то они являются «обратными» (обратный крест, обратная волна), а если оба атакующих действуют с разных сторон от связующего, то они называются «смешанными» [1].

3 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

3.1 Практическое занятие № 1

Тема: Стойки и перемещения.

Задачи:

1. Теоретические сведения по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале.

2. Выяснение физической подготовленности у студентов (курсантов).

3. Совершенствование стойки и перемещения волейболиста.

4. Развитие силы рук и плечевого пояса.

5. Принятие контрольного норматива.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>Построение в шеренгу. Приветствие. Перекличка. Ознакомление с задачами. Теоретические сведения по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале. Выяснение физической подготовленности у студентов (курсантов). Распределение по группам.</p> <p>Разминка:</p> <p>Бег с заданием: Медленный бег на передней части стопы. Бег попеременно, с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени.</p>	20 мин.	<p>Путем опроса.</p> <p>Согласно мед.справок.</p>

<p>Бег приставным шагом. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Бег между препятствиями, меняя направление. Бег змейкой. Бег частым шагом (семенящий). Бег через предметы, расставленные на различное расстояние (для отработки длины шага, частоты и т.п.). Бег с увеличением скорости. Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180°, ускорение на 4–5 м, затем сбросить скорость. Ходьба выпадами вперед. Ходьба в приседе. Прыжки из полуприседа вперед Прыжки из полного приседа</p> <p>Комплекс упражнений для развития силы рук и плечевого пояса.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с гантелями (1-1,5 кг); можно выполнять с партнером. 2. Вращение кистей с гантелями в руках. 3. Стоя на расстоянии 0,5 м от стены, отталкивание с акцентом на работу кистей рук (расстояние можно постепенно увеличивать до 1-1,5 м); можно выполнять с партнером. 4. Броски набивных мячей (2-1,5 кг) сверху вниз с акцентом на работу кистей в лучезапястном суставе. 5. Вращение кистями рук гимнастической палки. 6. Отжимание от пола (20-40 раз). 7. В упоре лежа отталкивание руками от пола и выполнение хлопка перед грудью. 8. Броски набивных мячей различной массы и на различные расстояния. 9. Сгибание и разгибание рук, опираясь на руки стоящего партнера. 10. Поднимание рук через стороны вверх и их опускание с сопротивлением. 11. Перемещение на руках в упоре, 		<p>Ускорение по сигналу.</p> <p>По боковым линиям.</p> <p>Спина прямая. Со взмахом рук вперед. см. приложение А.</p>
---	--	--

	<p>партнер держит занимающегося за ноги.</p> <p>12. Вращение туловища в разные стороны (можно использовать отягощения).</p>		
2	<p>Основная часть</p> <p>Бег на 20, 30, 40 м с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Эстафета из различных исходных положений</p> <p>Выполнение ускорений, челночный бег от линии нападения лицом вперед до сетки, остановка в стойке, прыжок в вверх – перемещение назад спиной вперед до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.</p> <p>Бег лицом вперед к сетке до линии нападения, боком - до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии.</p> <p>Перемещение в стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).</p> <p>В стойке, скрестные шаги вправо, влево, двойной шаг вперед, назад.</p> <p>Скачок вперед, назад в стойку. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.</p> <p>Догнать убегающего и коснуться его рукой.</p> <p>Бег с боковой линии из различных исходных положений (и.п.) до предмета на средней линии и захват его.</p> <p>Бег в различных направлениях в сочетании с остановками и и.п.(стойками).</p> <p>Подвижная игра с выполнением</p>	60 мин.	<p>На рубежах – остановка и стойка.</p> <p>Спиной, лицом по направлению движения.</p> <p>В парах лицом друг к другу.</p> <p>В средней стойке перемещение боком.</p> <p>Один занимающийся изменяет направление, другой должен быстро повторить.</p> <p>Колени согнуты так, чтобы носки ступней были впереди колен.</p> <p>Вес тела должен быть на подушечках ступней. Ступни параллельны или одна стопа впереди другой.</p> <p>Центр тяжести тела должен быть как можно больше вынесен вперед. Пятки не должны касаться пола. Предплечья рук, согнуты в</p>

	<p>упражнений имитационного характера: приставной шаг-стойка-имитация верхней передачи; скачок-стойка-имитация нижней передачи; двойной шаг-стойка-имитация верхней и нижней передачи; разбег, напрыгивание, прыжок-имитация нападающего удара.</p> <p>Принятие контрольных нормативов</p> .		локтевых суставах. В парах. По сигналу преподавателя (свистку). Упражнения выполняются по зрительному сигналу.
3	<p>Заключительная часть Ходьба по периметру площадки с восстановлением дыхания. Упражнения на внимание, координацию движений. Упражнение на растягивание мышц. Построение в шеренгу. Подведение итогов.</p>	10 мин.	Снижение нагрузки.

3.2 Практическое занятие № 2

Тема: Верхняя передача мяча.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
2. Способствовать развитию быстроты перемещений.
3. Принятие контрольного норматива.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	<p>Подготовительная часть Построение в шеренгу. Приветствие. Перекличка. Ознакомление с задачами. Разминка: Ходьба перекатом с пятки на носок с</p>	20 мин.	По периметру зала.

	<p>одновременным движением рук вперед и назад в плечевых суставах.</p> <p>Попеременные подскоки с правой ноги на левую с одновременным вращением рук вперед.</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p>Скрестный шаг правым, левым боком.</p> <p>Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180°, ускорение на 4–5 м, затем сбросить скорость.</p> <p>Мах руками назад – прогнуться, левую ногу приставить.</p> <p>Ходьба выпадами вперед.</p> <p>Ходьба в приседе.</p> <p>Прыжки из полуприседа вперед.</p> <p>Прыжки из полного приседа.</p> <p>Комплекс упражнений для развития быстроты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте в упоре с максимальной частотой. 2. Бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с максимальной скоростью хода, с высокого и низкого старта. 3. Семенящий бег с плавным переходом в обычный бег или бег с ускорением. 4. Бег под углом. 5. Выполнение различных упражнений по сигналу: бег из положения лежа, сидя, с колен. Многоскоки на время, метания и др. 6. Бег с максимальной частотой укороченными шагами по меткам. 7. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. 8. Повторный бег на различных отрезках (от 30 до 200 м). 9. Разнообразные эстафеты . 		<p>Толчок ногой вверх-вперед.</p> <p>По боковым линиям.</p> <p>По боковым линиям.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений</p>
2	<p>Основная часть</p> <p>Челночный бег от трехметровой линии до средней с касанием руки.</p> <p>Передача вперед с опоры.</p> <p>В стойке, имитация передачи.</p> <p>И. п. (исходное положение) – туловище вертикально, ноги слегка согнуты в коленях</p>	60 мин.	Перестроить группу в колонну по два.

	<p>и голеностопных суставах в зависимости от высоты траектории полета мяча; кисти рук перед лицом образуют «ковш», локти слегка разведены, большие и указательные пальцы почти соединены в треугольник.</p> <p>Кисти и пальцы рук после тыльного сгибания, взаимодействуя с мячом, упруго и эластично выпрямляются вместе с разгибанием рук в локтевом суставе</p> <p>В стойке, выталкивание мяча вперед – вверх, назад – вверх.</p> <p>Подбросить мяч в верх и поймать его в и.п. для выполнения передачи.</p> <p>В парах – один набрасывает мяч, другой ловит его в и. п. для выполнения передачи.</p> <p>То же, но наброс мяча в сторону от игрока.</p> <p>Подброс мяча над собой и передача партнеру (партнер ловит мяч в и. п. для передачи).</p> <p>В паре – один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу.</p> <p>То же, но наброс не точно.</p> <p>Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу.</p> <p>Передача в стену, в парах, в тройках.</p> <p>Передача назад с опоры.</p> <p>Передача вперед в прыжке.</p> <p>Передача назад в прыжке.</p> <p>Принятие контрольного норматива.</p>		<p>Следить за правильным выполнением упражнений</p>
<p>3</p>	<p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба по периметру площадки с восстановлением дыхания.</p> <p>Упражнения на внимание, координацию движений.</p> <p>Упражнение на растягивание мышц.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Снижение нагрузки.</p>

3.3 Практическое занятие № 3

Тема: Нижняя передача мяча.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения нижней передачи мяча.
2. Развитие силы мышц ног и туловища.
3. Принятие контрольного норматива.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	<p>Подготовительная часть Построение в шеренгу. Приветствие. Переключка. Ознакомление с задачами.</p> <p>Разминка: Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременным движением рук вперед и назад в плечевых суставах. Попеременные подскоки с правой ноги на левую с одновременным вращением рук вперед. Бег в среднем темпе. Скрестный шаг правым, левым боком. Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180°, ускорение на 4–5 м, затем сбросить скорость. Мах руками назад – прогнуться, левую ногу приставить. Ходьба выпадами вперед. Ходьба в приседе. Прыжки из полуприседа вперед. Прыжки из полного приседа.</p> <p>Комплекс упражнений для развития силы мышц ног и туловища.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Сидя на скамейке, наклоны вперед и назад; партнер держит занимающегося студента за стопы.2. Наклон вперед с помощью партнера, выпрямление с его сопротивлением и наоборот.3. Приседание на одной и двух ногах (в дальнейшем можно выполнять со штангой 10-20 кг).	20 мин.	<p>По периметру зала.</p> <p>Толчок ногой вверх-вперед.</p> <p>По боковым линиям. По боковым линиям.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений</p>

	<p>4. Прыжки со скакалкой с различной частотой.</p> <p>5. Прыжки с места и с разбега с доставанием определенной отметки на стене (высота должна постепенно увеличиваться).</p> <p>6. Напрыгивание на предметы (скамейка, гимнастическая стенка, и т.д.) различной высоты.</p> <p>7. Приседания с партнером на плечах (держась за гимнастическую стенку)</p>		
2	<p>Основная часть</p> <p>Подводящие упражнения к нижней передаче: Сочетание положения обеих рук и основной стойки.</p> <p>Подбросить мяч. После отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.</p> <p>Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх – вперед, от стены поймать мяч.</p> <p>Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока от рук поймать мяч.</p> <p>С точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей.</p> <p>Бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.</p> <p>Бросить мяч вверх – вперед, переместиться, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.</p> <p>Двукратное, и многократное выполнение нижней передачи: над собой; со стеной.</p>		<p>Преподаватель или партнер давит на предплечье.</p> <p>Мяч набрасывается: вперед или через игрока: слева или справа от игрока.</p>

	Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнера. Нижняя передача от игрока к игроку. Нижняя передача над собой с перемещением: вперед или назад; в сторону. Принятие контрольного норматива.		
3	Заключительная часть Ходьба по периметру площадки с восстановлением дыхания Упражнения на внимание, координацию движений Упражнение на растягивание мышц Построение в шеренгу. Подведение итогов.	10 мин.	Снижение нагрузки.

3.4 Практическое занятие № 4

Тема: Нижняя прямая подача.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча.
2. Развивать скоростно- силовые качества.
3. Принятие контрольного норматива.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	Подготовительная часть Построение в шеренгу. Приветствие. Перекличка. Ознакомление с задачами. Разминка: Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременным движением рук вперед и назад в плечевых суставах. Попеременные подскоки с правой ноги на левую с одновременным вращением рук вперед. Бег в среднем темпе. Скрестный шаг правым, левым боком.	20 мин.	По периметру зала. Толчок ногой вверх-вперед.

<p>Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180°, ускорение на 4–5 м, затем сбросить скорость.</p> <p>Мах руками назад – прогнуться, левую ногу приставить.</p> <p>Ходьба выпадами вперед.</p> <p>Ходьба в приседе.</p> <p>Прыжки из полуприседа вперед.</p> <p>Прыжки из полного приседа.</p> <p>Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>1.И.п. – сесть на скамейку верхом, ноги врозь, руки к плечам. 1- разгибая руки вверх, прогнуться; 2 – и.п</p> <p>2. И.п. – сесть на скамейку верхом, руки на поясе. 1 – наклоняясь вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и.п.</p> <p>3. И.п. – сесть на скамейку верхом. 1-3 – сгибая, поставить левую ногу на скамейку, обхватив ее руками за голень, 3 раза коснуться головой колена; 4 – и.п.</p> <p>4. И.п. – сесть на скамейку верхом, руки вверх. 1-2 – поворачивая туловище налево, руки в стороны; 3-4 – и.п</p> <p>5. И.п. – сесть на скамейку верхом, левую руку к плечу, правую на пояс. 1-3 – наклоняясь вперед, 3 раза коснуться локтем левой руки и колена правой ноги; 4 – и.п.</p> <p>6. И.п. – сесть на скамейку верхом, руки на поясе. 1-3 – наклоняясь влево, коснуться рукой пола около скамейки, затем несколько дальше и еще дальше; 4 – и.п.</p> <p>7. И.п. – сесть на скамейку, ноги впереди на полу, руки на поясе. 1-3-3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступни; 4 – и.п.</p> <p>8. И.п. – сесть на пол спиной к скамейке, предплечья на скамейке. 1-2 – опираясь на предплечья, прогнуться вперед; 3-4 – и.п.</p> <p>9. И.п. – сесть на передний край скамейки, опереться сзади руками. 1 – поднять ноги вперед под 45°; 2 – и.п.</p> <p>10. И.п. – сесть на скамейку, ноги врозь, руки на поясе.</p>		<p>По боковым линиям.</p> <p>По боковым линиям.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p>
---	--	---

	<p>1- наклоняясь вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги; 2 – повторным наклоном коснуться левой руки носка правой ноги, правую руку на пояс; 3 – повторным наклоном коснуться левой рукой носка левой ноги, а правой рукой носка правой ноги; 4 – и.п.</p> <p>11.И.п. – опереться руками сзади на скамейку. 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком в и.п.</p> <p>12. И.п. – упор лежа на скамейке. 1 – прыжком ноги в стороны; 2- прыжком в и.п.</p> <p>13. И.п. – опереться руками сзади на скамейку, левая нога согнута, правая нога прямая на полу. 1 – прыжком, поменять положение ног; 2 – прыжком в и.п.</p> <p>14. И.п. – упор лежа на скамейке, левая нога согнута, правая сзади на носке. 1 – прыжком поменять положение ног; 2- и .п.</p> <p>15.И.п. – упор лежа на скамейке. 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки.</p> <p>16.И.п. – лечь на скамейку лицом вверх, руками держаться за скамейку за головой. 1- 2 – поднять ноги вперед, приподнимая таз; 3- 4 – и.п.</p> <p>Эти упражнения можно усложнять за счет повторных пружинящих движений, смены исходных положений, количества повторений.</p>		
<p>2</p>	<p>Основная часть</p> <p>Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.</p> <p>Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.</p> <p>Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.</p> <p>Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.</p> <p>Удар бьющей рукой по мячу. Находящемуся неподвижно в другой руке.</p> <p>Имитация подбрасывания и подачи в целом.</p> <p>Нижняя подача с близкого расстояния в</p>	<p>60 мин.</p>	<p>Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.</p> <p>Перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча.</p> <p>Перед подачей,</p>

	<p>стену. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. Нижняя подача через сетку с места подачи.</p> <p>Принятие контрольного норматива.</p>		<p>ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 – 1,5 ступни.</p>
3	<p>Заключительная часть Ходьба по периметру площадки с восстановлением дыхания Упражнения на внимание, координацию движений Упражнение на растягивание мышц Построение в шеренгу. Подведение итогов.</p>	10 мин.	

3.5 Практическое занятие № 5

Тема: Верхняя прямая подача.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи.
2. Развитие координации движений.
3. Принятие контрольного норматива.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	<p>Подготовительная часть Построение в шеренгу. Приветствие. Перекличка. Ознакомление с задачами. Разминка: Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременным движением рук вперед и назад в плечевых суставах. Попеременные подскоки с правой ноги на левую с одновременным вращением рук</p>	20 мин.	<p>По периметру зала. Толчок ногой</p>

<p>вперед. Бег в среднем темпе. Скрестный шаг правым, левым боком. Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180°, ускорение на 4–5 м, затем сбросить скорость. Мах руками назад – прогнуться, левую ногу приставить. Ходьба выпадами вперед. Ходьба в приседе. Прыжки из полуприседа вперед. Прыжки из полного приседа. Комплекс упражнений для развития координации движений. 1.Равновесие Исходное положение – основная стойка. 1 – поднимаем ногу, стопа и бедро параллельно земле, руки согнутые в локтях перед собой. 2 медленно выпрямляем ногу и руки 3,4 – медленно опускаем руки и ногу, то же другой ногой. В идеале нога поднимается на 90 градусов. 2. Ласточка И.п. – основная стойка. 1 наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Держать 20 секунд. То же другой ногой. 3. Приседание на одной ноге И.п. – основная стойка. Приседая, свободную ногу держим прямой, руки прямо перед собой или в стороны балансируют. Встать. Повторить 5 раз каждой ногой Встать на расстоянии вытянутой руки от стены, использовать как опору. 4.Встать в мостик прогибом назад. При недостаточной гибкости использовать опору в виде стены, скамейки, шведской стенки. Прогибаетесь назад и, опираясь на стенку, опускаетесь ниже. 5 раз Колени по возможности не сгибаем, прогибаемся в пояснице. Старайтесь делать упражнение не в медленном, а в среднем темпе, так ваша координация эффективнее совершенствуется. С другой стороны, торопиться не стоит ради избежания травм.</p>	<p>вверх-вперед.</p> <p>По боковым линиям. По боковым линиям.</p>
--	---

Упражнение так же хорошо для спины – профилактика остеохондроза и пр., но аккуратней при проблемах с давлением, головокружениях.

Сам по себе мостик так же не плохо развивает координацию, особенно если начать в таком положении передвигаться.

5. Стойка на лопатках

И.п. – лежа на полу. 1 –поднять ноги вверх. 2 – поднять вверх корпус, подперев руками под поясницу. 15-20 секунд держать.

Усложнить – положить руки на пол, Можно покачать ногами, достав носками пола за головой.

Ноги держать прямыми, тянуться выше. Хорошее и безопасное упражнение для спины.

6. Крокодил.

И.п. – сидя на коленях. Руки упереть в нижнюю часть живота, ближе к паху. Наклон вперед, упор головой в пол, руки упираются в пол прямо под животом, пальцами назад.

Цель – держать спину и ноги в одной плоскости параллельно пола.

Дугой вариант крокодила — на прямых руках. И.п. тоже, упор руками перед собой, ноги выпрямляются. Вес тела переносится вперед, ноги отрываются от пола. В идеале так же вывести ноги и спину в одну плоскость, параллельно пола.

Вес тела максимально вперед, прямые ноги поднимаются вверх. Упражнения статические, держать до 30 секунд. Здесь огромное значение имеет техника, оно не возможно без грамотного распределения веса тела на руках. Но не меньшее значение имеет сила, в основном рук.

Подводящие упражнения – статический упор лежа, с максимально вынесенным вперед центром тяжести, т.е. руки упираются на уровне живота; сделать попытки встать в крокодил.

7. Уголок на табуретке.

	<p>И.п. – сидя на любом предмете, похожем на табурет.</p> <p>Поднимаем прямые ноги вверх, руки тянуться к носкам. Держать 1 минуту.</p> <p>Ноги прямые, носки обязательно тянуться вверх.</p> <p>Большинство упражнений можно усложнить. Стойки на одной ноге например, дополнить равномерным вращением рук по часовой, против, и в противоположных направлениях, закрыть глаза при балансировании, а мостик можно усложнить, попытавшись скрутить тело, встав лицом к полу и попытавшись вернуться обратно. В деле развития координации усложнение – шаг вперед .</p>		
<p>2</p>	<p>Основная часть</p> <p>Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.</p> <p>Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.</p> <p>Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.</p> <p>Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся непосредственно в другой руке.</p> <p>.Имитация подбрасывания и подачи в целом.</p> <p>Верхняя подача с близкого расстояния в стену.</p> <p>Верхняя подача с близкого расстояния партнеру.</p> <p>Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.</p> <p>Верхняя подача через сетку партнеру с близкого расстояния.</p> <p>Верхняя подача через сетку с места подачи.</p> <p>Принятие контрольного норматива.</p>	<p>60 мин.</p>	<p>Рука с мячом перед подбрасыванием находится выше пояса и слегка согнута.</p> <p>Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.</p> <p>После подачи рука показывает направление вылета мяча.</p>

3	<p>Заключительная часть Ходьба по периметру площадки с восстановлением дыхания. Упражнения на внимание, координацию движений. Упражнение на растягивание мышц Построение в шеренгу. Подведение итогов.</p>	10 мин.	
----------	--	----------------	--

3.6 Практическое занятие № 6

Тема: Нападающие удары.

Задачи:

1. Совершенствовать технику прямого нападающего удара.
2. Развитие прыгучести.
3. Развитие гибкости.
4. Принятие контрольного норматива.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	<p>Подготовительная часть Построение в шеренгу. Приветствие. Перекличка. Ознакомление с задачами. Разминка: Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременным движением рук вперед и назад в плечевых суставах. Попеременные подскоки с правой ноги на левую с одновременным вращением рук вперед. Бег в среднем темпе. Скрестный шаг правым, левым боком. Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180°, ускорение на 4–5 м, затем сбросить скорость. Мах руками назад – прогнуться, левую ногу приставить.</p>	20 мин.	<p>По периметру зала.</p> <p>Толчок ногой вверх-вперед.</p> <p>По боковым линиям.</p> <p>По боковым линиям.</p>

<p>Ходьба выпадами вперед. Ходьба в приседе. Прыжки из полуприседа вперед. Прыжки из полного приседа. Комплекс упражнений для развития прыгучести.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, спиной по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°). 2. Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. 3. Передвижение прыжками на носках. 4. Прыжки на двух (одной) ногах вперед по лестничным ступенькам, на песке, в воде, на матах. 5. Прыжки вперед на одной ноге. Вторую держать за голеностоп сзади. 6. Серийные прыжки через гимнастическую скамейку (варианты: боком, боком с ноги на ногу, с поворотом на 90°, 180°). 7. Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъема ног). 8. «Петушиный бой»: оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами. 9. Салки в парах, прыжками на одной ноге. 10. В парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях. 11. В парах, в приседе перемещаясь прыжками в стороны, броски набивного мяча двумя руками от груди. 12. Стоя лицом друг к другу, держа за голеностопный сустав разноименную ногу партнера одной рукой, другая — на плече партнера, прыжки на одной ноге в разных направлениях. 13. В колонне (3—6 чел.) взять рукой за голеностопный сустав разноименную ногу партнера одной рукой, другая — на плече партнера, прыжки на одной ноге одновременно вперед, в стороны. 		<p>Следить за за правильностью выполнения упражнений</p>
---	--	---

	14. Пружинистая ходьба со штангой на плечах.		
2	<p>Основная часть</p> <p>Прыжок с места вверх с махом рук. То же, но с поворотом на 90, 180, 360 градусов.</p> <p>Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону.</p> <p>Прыжки с подкидного мостика.</p> <p>Спрыгивание с возвышения:</p> <p>а) Сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок.</p> <p>б) То же, но выполнить быстро.</p> <p>в) То же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком.</p> <p>г) То же, но выполнить с 2-х, 3-х шагов.</p> <p>д) То же, но с доставанием предмета на высоте.</p> <p>е) То же, но разбег с линии нападения.</p> <p>Имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега.</p> <p>Удар по мячу кистью стоя на коленях.</p> <p>Удар в стену через пол на месте и в прыжке.</p> <p>Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.</p> <p>Нападающий удар в парах на месте и в прыжке.</p> <p>Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса.</p> <p>То же, но мяч набрасывает партнер.</p> <p>Удар через сетку с места в прыжке с собственного подброса.</p> <p>То же, но мяч набрасывает партнер.</p> <p>То же, но с одного, двух, трех шагов.</p> <p>То же, но с передачи партнера.</p> <p>Принятие контрольного норматива.</p>	60 мин.	<p>В момент первого шага руки отводятся назад.</p> <p>При прыжке обе руки махом выносятся вверх.</p> <p>Один набрасывает мяч или пасует.</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба по периметру площадки с восстановлением дыхания.</p> <p>Упражнения на внимание, координацию движений.</p> <p>Упражнение на растягивание мышц.</p>	10 мин.	

	Построение в шеренгу. Подведение итогов.		
--	---	--	--

3.7 Практическое занятие № 7

Тема: Блокирование.

Задачи:

1. Совершенствовать технику одиночного и группового блокирования.
2. Развитие ловкости.
3. Развивать чувство сотрудничества с партнером по команде.
4. Принятие контрольного норматива.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>Построение в шеренгу. Приветствие. Переключка. Ознакомление с задачами.</p> <p>Разминка:</p> <p>Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременным движением рук вперед и назад в плечевых суставах. Попеременные подскоки с правой ноги на левую с одновременным вращением рук вперед. Бег в среднем темпе. Скрестный шаг правым, левым боком. Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180°, ускорение на 4–5 м, затем сбросить скорость. Мах руками назад – прогнуться, левую ногу приставить. Ходьба выпадами вперед. Ходьба в приседе. Прыжки из полуприседа вперед. Прыжки из полного приседа.</p> <p>Комплекс упражнений для развития</p>	20 мин.	<p>По периметру зала.</p> <p>Толчок ногой вверх-вперед.</p> <p>По боковым линиям. По боковым линиям.</p>

<p>специальной ловкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка). 2. Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными и скрестными шагами, в приседе, прыжками и т. д.), или катить мяч. 3. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами. 4. Броски мяча из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками. 5. Перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног. 6. Боковые перекаты, лежа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног. 7. Перекаты бедра — живот — грудь с прогнутой спиной в положении лежа на животе (мяч в руках). 8. Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках. 9. Броски мяча партнеру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из различных исходных положений (лицом к партнеру, спиной, боком), стоя, сидя, в прыжке, в приседе. 10. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков. 11. Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнеру. 12. Бросить мяч партнеру с последующим падением вперед в упор на руки. 13. Передавать мяч партнеру: <ul style="list-style-type: none"> - с закручиванием туловища в одну или разные стороны, - между ног и над головой [8]. 14. Прыжки вверх с поворотом в воздухе (на 180°, 270°, 360°) или с выполнением различных движений в воздухе (хлопок над головой, бросок мяча и т.д.). 15. Выполнение гимнастических 		<p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p>
---	--	---

	<p>упражнений с акцентом на широкий размах движений.</p> <p>16. Использование помощи партнера для растягивания мышц в различных упражнениях (при выполнении наклона вперед, партнер нажимает сверху на спину).</p> <p>17. Прыжки толчком двух ног с места с изменением направления по зрительному сигналу.</p> <p>18. Прыжки на одной (двух) ноге через набивные мячи на дистанции 5-10 м с одновременным жонглированием волейбольным мячом.</p> <p>19. Метание мяча в цель из и.п. сидя на полу или гимнастической скамейке.</p> <p>20. Бег спиной вперед с обеганием набивных мячей «змейкой» на дистанцию 10-20 метров.</p>		
<p>2</p>	<p>Основная часть</p> <p>Имитация блока с места у сетки.</p> <p>То же, но после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставными шагами, бегом.</p> <p>В парах через сетку – имитация блокирования с ударом кисти над сеткой.</p> <p>Броски мяча двумя руками через сетку.</p> <p>В паре через сетку – один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.</p> <p>То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.</p> <p>То же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игроком зоны 3.</p> <p>То же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте, скорости, траектории передач.</p> <p>Групповое блокирование на месте в зоне 2 (4) нападающих ударов произведенных</p>	<p>60 мин.</p>	<p>Внимание на движение кистей.</p> <p>Блокирующий стремится закрыть в начале известное</p>

	<p>игроками с собственного подбрасывания из зоны 4 (2) противоположной стороны площадки.</p> <p>То же, но исходное положение одного блокирующего в зоне 3.</p> <p>Групповое блокирование на месте в зоне 2 (4) нападающих ударов после второй передачи из зоны 3.</p> <p>То же, но исходное положение одного блокирующего в зоне 3.</p> <p>Принятие контрольного норматива.</p>		направление удара, а затем и неизвестное.
3	<p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба по периметру площадки с восстановлением дыхания.</p> <p>Упражнения на внимание, координацию движений.</p> <p>Упражнение на растягивание мышц.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов.</p>	10 мин.	

3.8 Практическое занятие № 8

Тема: Комплексное развитие физических качеств волейболиста.

Задачи:

1. Совершенствовать технику волейбола.
2. Способствовать комплексному развитию физических качеств методом круговой тренировки.
3. Принятие контрольного норматива.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
----------	---------------------------	------------------	------------------------------

<p>1</p>	<p>Подготовительная часть Построение в шеренгу. Приветствие. Переключка. Ознакомление с задачами. Разминка: Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременным движением рук вперед и назад в плечевых суставах. Попеременные подскоки с правой ноги на левую с одновременным вращением рук вперед. Бег в среднем темпе. Скрестный шаг правым, левым боком. Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180°, ускорение на 4–5 м, затем сбросить скорость. Мах руками назад – прогнуться, левую ногу приставить. Ходьба выпадами вперед. Ходьба в приседе. Прыжки из полуприседа вперед. Прыжки из полного приседа. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. 1. Бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, спиной и боком к стартовой линии), сидя на полу, лёжа на полу спиной и лицом вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. 2. Челночный бег (отрезки 3—6 м, общий пробег за одну попытку 12—18 м). То же, но в одну сторону отрезок пробегается лицом вперед, а в другую — спиной вперед. 3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. 4. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой, в стену) и ловля. 5. Броски и ловля набивных мячей в парах, перемещаясь приставными шагами вправо-влево, вперед-назад.</p>	<p>20 мин.</p>	<p>По периметру зала.</p> <p>Толчок ногой вверх-вперед.</p> <p>По боковым линиям.</p> <p>По боковым линиям.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p>
-----------------	---	-----------------------	---

	<p>6. Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) при наличии одиночного блока.</p> <p>7. Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.</p> <p>8. Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.</p> <p>9. То же, что в предыдущих упражнениях, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой).</p>		
<p>2</p>	<p>Основная часть Круговая тренировка 1-я станция Перемещения приставным шагом от трехметровой линии до лицевой с имитацией передачи мяча сверху на трехметровой и снизу на лицевой линиях.</p> <p>2-я станция Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками вверх.</p> <p>3-я станция Имитация нападающего удара и блока в зонах 4, 3, 2.</p> <p>4-я станция Прыжки на двух ногах через скакалку. Каждый пятый прыжок следует выполнять с двойным прокручиванием скакалки.</p> <p>5-я станция Из положения лежа на мате – поднимание ног за голову Упражнения в парах с мячами: бросок мяча из-за головы двумя руками в пол с отскоком. Нападающий удар в пол в стационарном положении (без прыжка) поочередно правой и левой руками. То же, но в прыжке. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Один из партнеров выполняет нападающий удар, другой – прием мяча.</p>	<p>60 мин.</p>	<p>Длина дистанции – 9 м.</p> <p>При приеме нападающего удара принять стойку защитника. Энергичный разбег. Мяч находится перед игроком. Выполнять поточно с обеих площадок. При выполнении блока смотреть на руки, прыгать после нападающего.</p> <p>Длина дистанции – 4,5–5 м</p> <p>Выполнять поточно с обеих площадок. При выполнении</p>

	<p>Нападающий удар в зоне 4. Нападающий удар с собственного набрасывания То же, но после выполнения нападающего удара игрок перемещается в зону 2 для выполнения одиночного блокирования. То же, но нападающий удар следует выполнять после передачи из зоны 3. То же, но во взаимодействии с игроком второй линии, т.е. из зоны 6 игрок набрасывает мяч в зону 3, откуда его партнер выполняет передачу в зону 4 для нападающего. После выполнения нападающего удара игрок перемещается в зону 2 для выполнения одиночного блока. Имитация блокирования с опорного положения у пониженной сетки; в прыжке у сетки. Один занимающийся имитирует мяч, сжав руки в кулаки, другой ставит блок. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой ставит блок. Один занимающийся с разбега в прыжке двумя руками из – за головы бросает мяч через сетку, другой ставит блок. Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться поднятого партнёром над сеткой мяча.</p> <p>Принятие контрольного норматива</p>		<p>блока смотреть на руки, прыгать после нападающего.</p> <p>При выполнении блока смотреть на руки, прыгать после нападающего. Выполнять поточно в колонну по одному на противоположных сторонах сетки в парах.</p>
3	<p>Заключительная часть Ходьба по периметру площадки с восстановлением дыхания. Упражнения на внимание, координацию движений. Упражнение на растягивание мышц Построение в шеренгу. Подведение итогов.</p>	10 мин.	

3.9 Практическое занятие № 9

Тема: Тактика игры в волейбол.

Задачи:

1. Совершенствовать тактику игры в волейбол.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Принятие контрольного норматива.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	<p>Подготовительная часть Построение в шеренгу. Приветствие. Переключка. Ознакомление с задачами.</p> <p>Разминка: Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременным движением рук вперед и назад в плечевых суставах. Попеременные подскоки с правой ноги на левую с одновременным вращением рук вперед. Бег в среднем темпе. Скрестный шаг правым, левым боком. Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180°, ускорение на 4–5 м, затем сбросить скорость. Мах руками назад – прогнуться, левую ногу приставить. Ходьба выпадами вперед. Ходьба в приседе. Прыжки из полуприседа вперед. Прыжки из полного приседа.</p> <p>Комплекс упражнений для развития физических способностей. 1. Бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, спиной и боком к стартовой линии), сидя на полу, лёжа на полу спиной и лицом вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. 2. Челночный бег (отрезки 3—6 м, общий</p>	20 мин.	<p>По периметру зала.</p> <p>Толчок ногой вверх-вперед.</p> <p>По боковым линиям. По боковым линиям.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p>

	<p>пробег за одну попытку 12— 18 м). То же, но в одну сторону отрезок пробегается лицом вперёд, а в другую — спиной вперёд.</p> <p>3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой.</p> <p>4. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой, в стену) и ловля.</p> <p>5. Броски и ловля набивных мячей в парах, перемещаясь приставными шагами вправо-влево, вперёд-назад.</p> <p>6. Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) при наличии одиночного блока.</p> <p>7. Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.</p> <p>8. Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.</p> <p>9. То же, что в предыдущих упражнениях, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой).</p>		
<p>2</p>	<p>Основная часть</p> <p>Выполнение технических приемов в нападении и защите в различных сочетаниях в конкретных игровых расстановках.</p> <p>Выполнение технических приемов и тактических действий в сочетании с физическими упражнениями на определенные группы мышц.</p> <p>Выполнение технико-тактических действий в нападении и защите с конкретными партнерами в зависимости от принципа комплектования команды в различных расстановках. Проигрывание всех расстановок.</p> <p>Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки.</p>	<p>60 мин.</p>	<p>После выполнения задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.</p> <p>В парах.</p> <p>Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников.</p> <p>Определить место предполагаемой</p>

	<p>Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4. Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок.</p> <p>Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования.</p> <p>Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.</p> <p>Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тресе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.</p> <p>Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4. Верхняя прямая подача мяча в различные зоны.</p> <p>Принятие контрольного норматива.</p>		<p>атаки.</p> <p>Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.</p> <p>Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях</p>
3	<p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба по периметру площадки с восстановлением дыхания.</p> <p>Упражнения на внимание, координацию движений.</p> <p>Упражнение на растягивание мышц.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов.</p>	10 мин.	

4 КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

4.1 Комплекс упражнений для развития силы рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с гантелями (11,5 кг); можно выполнять с партнером.
2. Вращение кистей с гантелями в руках.
3. Стоя на расстоянии 0,5 м от стены, отталкивание с акцентом на работу кистей рук (расстояние можно постепенно увеличивать до 1-1,5 м); можно выполнять с партнером.
4. Броски набивных мячей (2-1,5 кг) сверху вниз с акцентом на работу кистей в лучезапястном суставе.
5. Вращение кистями рук гимнастической палки.
6. Отжимание от пола (20-40 раз).
7. В упоре лежа отталкивание руками от пола и выполнение хлопка перед грудью.
8. Броски набивных мячей различной массы и на различные расстояния.
9. Сгибание и разгибание рук, опираясь на руки стоящего партнера.
10. Поднимание рук через стороны вверх и их опускание с сопротивлением.
11. Перемещение на руках в упоре, партнер держит занимающегося за ноги.
12. Вращение туловища в разные стороны (можно использовать отягощения).
13. Наклоны вперед и в стороны (можно использовать отягощения).
14. Отталкивание от стены кистями.
15. Сжатие пальцев в кулак в максимальном темпе.
16. Вращение кистей, сжатых в кулак, в максимальном темпе (вариант: сгибание и разгибание; отведение и приведение).
17. И.п. — упор лежа. Скрестные отжимания на пальцах (кистях).
18. И.п. — в упоре лежа. Передвижение в сторону одноименными прыжками на руках и ногах.
19. Передвижение на руках (отпрыгивание), ноги поддерживает партнер(вперед, в сторону).
20. Сгибание и разгибание сцепленных кистей с сопротивлением партнера.
21. И.п. — о.с., в руках гантели. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах.
22. И.п. - то же, руки подняты вверх. Движения вперед- назад.
23. Броски набивных мячей (0,5—1 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти).
24. Передача сверху двумя руками набивного мяча (0,5— 1 кг).

25. Броски набивных мячей (1—3 кг) одной-двумя руками из разных исходных положений.
26. Броски набивных мячей (0,5—1 кг) в парах в максимальном темпе.
27. Броски набивных мячей с разбега через сетку в прыжке одной рукой (двумя руками).
28. Бросок мяча через сетку в прыжке в зону нападения.
29. Ударное движение руки при нападающем ударе.
30. Имитация ударного движения нападающего удара с гантелью в руке (1-3 кг).
31. И.п. — стоя на полу. Выполнение нападающих ударов на силу. То же в прыжке (вариант: с манжеткой на кисти) [2].

4.2 Комплекс упражнений для развития быстроты

1. Бег на месте в упоре с максимальной частотой.
2. Бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с максимальной скоростью хода, с высокого и низкого старта.
3. Семенящий бег с плавным переходом в обычный бег или бег с ускорением.
4. Бег под углом.
5. Выполнение различных упражнений по сигналу: бег из положения лежа, сидя, с колен. Многоскоки на время, метания и др.
6. Бег с максимальной частотой укороченными шагами по меткам.
7. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой.
8. Повторный бег на различных отрезках (от 30 до 200 м).
9. Разнообразные эстафеты [16].

4.3 Комплекс упражнений для развития силы мышц ног и туловища

1. Сидя на скамейке, наклоны вперед и назад; партнер держит занимающегося студента за стопы.
2. Наклон вперед с помощью партнера, выпрямление с его сопротивлением и наоборот.
3. Приседание на одной и двух ногах (в дальнейшем можно выполнять со штангой 10-20 кг).
4. Прыжки со скакалкой с различной частотой.
5. Прыжки с места и с разбега с доставанием определенной отметки на стене (высота должна постепенно увеличиваться).
6. Напрыгивание на предметы (скамейка, гимнастическая стенка, и т.д.) различной высоты.
7. Приседания с партнером на плечах (держась за гимнастическую стенку) [10].

4.4 Комплекс упражнений на гимнастической скамейке

1. И.п. - сесть на скамейку верхом, ноги врозь, руки к плечам. 1- разгибая руки вверх, прогнуться; 2 - и.п

2. И.п. - сесть на скамейку верхом, руки на поясе. 1 - наклоняясь вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 - и.п.

3. И.п. - сесть на скамейку верхом. 1-3 - сгибая, поставить левую ногу на скамейку, обхватив ее руками за голень, 3 раза коснуться головой колена; 4 - и.п.

4. И.п. - сесть на скамейку верхом, руки вверх. 1-2 - поворачивая туловище налево, руки в стороны; 3-4 - и.п

5. И.п. - сесть на скамейку верхом, левую руку к плечу, правую на пояс. 1-3 - наклоняясь вперед, 3 раза коснуться локтем левой руки и колена правой ноги; 4 - и.п.

6. И.п. - сесть на скамейку верхом, руки на поясе. 1-3 - наклоняясь влево, коснуться рукой пола около скамейки, затем несколько дальше и еще дальше; 4 - и.п.

7. И.п. - сесть на скамейку, ноги впереди на полу, руки на поясе. 1 - 3 - 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступни; 4 - и.п.

8. И.п. - сесть на пол спиной к скамейке, предплечья на скамейке. 1-2 - опираясь на предплечья, прогнуться вперед; 3-4 - и.п.

9. И.п. - сесть на передний край скамейки, опереться сзади руками. 1 - поднять ноги вперед под 45° ; 2 - и.п.

10. И.п. - сесть на скамейку, ноги врозь, руки на поясе.

1- наклоняясь вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги; 2 - повторным наклоном коснуться левой руки носка правой ноги, правую руку на пояс; 3 - повторным наклоном коснуться левой рукой носка левой ноги, а правой рукой носка правой ноги; 4 - и.п.

11. И.п. - опереться руками сзади на скамейку. 1 - прыжком ноги в стороны; 2 - прыжком в и.п.

12. И.п. - упор лежа на скамейке. 1 - прыжком ноги в стороны; 2- прыжком в и.п.

13. И.п. - опереться руками сзади на скамейку, левая нога согнута, правая нога прямая на полу. 1 - прыжком, поменять положение ног; 2 - прыжком в и.п.

14. И.п. - упор лежа на скамейке, левая нога согнута, правая сзади на носке. 1 - прыжком поменять положение ног; 2 - и.п.

15. И.п. - упор лежа на скамейке. 1 - согнуть руки; 2 - отжимаясь, разогнуть руки.

16. И.п. - лечь на скамейку лицом вверх, руками держаться за скамейку за головой. 1-2 - поднять ноги вперед, приподнимая таз; 3-4 - и.п.

Эти упражнения можно усложнять за счет повторных пружинящих движений, смены исходных положений, количества повторений [4].

4.5 Комплекс упражнений для развития координации движений

1. Равновесие

Исходное положение – основная стойка. 1 – поднимаем ногу, стопа и бедро параллельно земле, руки согнутые в локтях перед собой. 2 медленно выпрямляем ногу и руки 3,4 – медленно опускаем руки и ногу, то же другой ногой.

В идеале нога поднимается на 90 градусов.

2. Ласточка

И.п. – основная стойка. 1 наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Держать 20 секунд. То же другой ногой.

3. Приседание на одной ноге

И.п. – основная стойка. Приседая, свободную ногу держим прямой, руки прямо перед собой или в стороны балансируют. Встать. Повторить 5 раз каждой ногой

Встать на расстоянии вытянутой руки от стены, использовать как опору.

4. Встать в мостик прогибом назад. При недостаточной гибкости использовать опору в виде стены, скамейки, шведской стенки. Прогибаетесь назад и, опираясь на стенку, опускаетесь ниже. 5 раз

Колени по возможности не сгибаем, прогибаемся в пояснице. Старайтесь делать упражнение не в медленном, а в среднем темпе, так ваша координация эффективнее совершенствуется. С другой стороны, торопиться не стоит ради избежания травм.

Упражнение так же хорошо для спины – профилактика остеохондроза и пр., но аккуратней при проблемах с давлением, головокружениях.

Сам по себе мостик так же не плохо развивает координацию, особенно если начать в таком положении передвигаться.

5. Стойка на лопатках

И.п. – лежа на полу. 1 –поднять ноги вверх. 2 – поднять вверх корпус, подперев руками под поясницу. 15-20 секунд держать.

Усложнить – положить руки на пол, Можно покачать ногами, достав носками пола за головой.

Ноги держать прямыми, тянуться выше. Хорошее и безопасное упражнение для спины.

6. Крокодил.

И.п. – сидя на коленях. Руки упереть в нижнюю часть живота, ближе к паху. Наклон вперед, упор головой в пол, руки упираются в пол прямо под животом, пальцами назад.

Цель – держать спину и ноги в одной плоскости параллельно пола.

Дугой вариант крокодила — на прямых руках. И.п. тоже, упор руками перед собой, ноги выпрямляются. Вес тела переносится вперед, ноги отрываются от пола. В идеале так же вывести ноги и спину в одну плоскость, параллельно пола.

Вес тела максимально вперед, прямые ноги поднимаются вверх. Упражнения статические, держать до 30 секунд. Здесь огромное значение имеет техника, оно не возможно без грамотного распределения веса тела на руках. Но не меньшее значение имеет сила, в основном рук.

Подводящие упражнения – статический упор лежа, с максимально вынесенным вперед центром тяжести, т.е. руки упираются на уровне живота; сделать попытки встать в крокодил.

7. Уголок на табуретке.

И.п. – сидя на любом предмете, похожем на табурет.

Поднимаем прямые ноги вверх, руки тянутся к носкам. Держать 1 минуту.

Ноги прямые, носки обязательно тянутся вверх.

Большинство упражнений можно усложнить. Стойки на одной ноге например, дополнить равномерным вращением рук по часовой, против, и в противоположных направлениях, закрыть глаза при балансировании, а мостик можно усложнить, попытавшись скрутить тело, встав лицом к полу и попытавшись вернуться обратно. В деле развития координации усложнение – шаг вперед [17].

4.6 Комплекс упражнений для развития прыгучести

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, спиной по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°).

2. Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами.

3. Передвижение прыжками на носках.

4. Прыжки на двух (одной) ногах вперед по лестничным ступенькам, на песке, в воде, на матах.

5. Прыжки вперед на одной ноге. Вторую держать за голеностоп сзади.

6. Серийные прыжки через гимнастическую скамейку (варианты: боком, боком с ноги на ногу, с поворотом на 90°, 180°).

7. Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъема ног).

8. «Петушинный бой»: оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами.

9. Салки в парах, прыжками на одной ноге.

10. В парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях.

11. В парах, в приседе перемещаясь прыжками в стороны, броски набивного мяча двумя руками от груди.

12. Стоя лицом друг к другу, держа за голеностопный сустав разноименную ногу партнера одной рукой, другая — на плече партнера, прыжки на одной ноге в разных направлениях.

13. В колонне (3—6 чел.) взять рукой за голеностопный сустав разноименную ногу партнера одной рукой, другая — на плече партнера, прыжки на одной ноге одновременно вперед, в стороны.

14. Пружинистая ходьба со штангой на плечах.

15. Продвижение прыжками с одной ноги на другую с грузом (3—5 кг) на плечах.

16. Подъем и сход с возвышения с грузом (3—5 кг).

17. Приседания со штангой на плечах (полуприсед — медленный присед).

- 18.Рывок штанги с полуприседом.
- 19.Лежа на спине, отталкивание подвижного груза ногами (или на тренажере).
- 20.Напрыгивание на возвышение и спрыгивание с поворотом после напрыгивания и спрыгивания на 180°.
- 21.Переноска партнера на плечах.
- 22.Прыжки с ноги на ногу вперед.
- 23.Бег на месте. Преодолевая сопротивление резиновой тяги.
- 24.Продвижение прыжками в приседе (прыжок вперед, назад).
- 25.Прыжки боком из глубокого приседа через скамейку.
- 26.Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа (вариант: с грузом 3—5 кг в руках).
- 27.Серийные прыжки вверх с разбега, с места с доставанием разметки.
- 28.Имитация нападающих ударов с разбега в зонах 4, 3, 2 (с переходом из зоны в зону).
- 29.Серийные нападающие удары через сетку со второй передачи (высокой) в зонах 4, 3, 2.
- 30.Серийные нападающие удары с низких передач (1 темп).
- 31.Имитация нападающих ударов и блока в зонах 4, 3, 2 (разбег — нападающий удар — блок — отход в зону 3 — разбег — удар — блок и т.д.).
- 32.Имитация блока на месте, стоя боком к сетке, спиной к сетке, с поворотом на 360°.
- 33.Имитация блока после перемещения вправо, влево приставным шагом.
- 34.То же, но после скачка.
35. То же, но после перемещения бегом на 3 м со стопорящим шагом.
36. Блокирование поточных нападающих ударов на месте с высоких передач в зоне 4 (3, 2).
- 37.Блокирование поочередных нападающих ударов на краях сетки из исходного положения в зоне 3.
- 38.Блокирование нападающего удара — отход на линию нападения — нападающий удар - блок — отход и т.д. [2].

4.7 Комплекс упражнений с мячом для развития специальной ловкости

1. Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка).
2. Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными и скрестными шагами, в приседе, прыжками и т. д.), или катить мяч.
3. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами.
- 4.Броски мяча из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками.
- 5.Перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног.
- 6.Боковые перекаты, лежа с мячом в вытянутых руках или зажатым между

ног.

7.Перекаты бедра — живот — грудь с прогнутой спиной в положении лежа на животе (мяч в руках).

8.Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках.

Примечание: упражнения 1 и 2 после освоения выполняются без зрительного контроля.

9.Броски мяча партнеру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из различных исходных положений (лицом к партнеру, спиной, боком), стоя, сидя, в прыжке, в приседе.

10.Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков.

11.Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнеру.

12.Бросить мяч партнеру с последующим падением вперед в упор на руки.

13.Передавать мяч партнеру:

- с закручиванием туловища в одну или разные стороны,

- между ног и над головой [8].

14.Прыжки вверх с поворотом в воздухе (на 180°, 270°, 360°) или с выполнением различных движений в воздухе (хлопок над головой, бросок мяча и т.д.).

15.Выполнение гимнастических упражнений с акцентом на широкий размах движений.

16.Использование помощи партнера для растягивания мышц в различных упражнениях (при выполнении наклона вперед, партнер нажимает сверху на спину).

17.Прыжки толчком двух ног с места с изменением направления по зрительному сигналу.

18.Прыжки на одной (двух) ноге через набивные мячи на дистанции 5-10 м с одновременным жонглированием волейбольным мячом.

19.Метание мяча в цель из и.п. сидя на полу или гимнастической скамейке.

20.Бег спиной вперед с обеганием набивных мячей «змейкой» на дистанцию 10-20 метров.

4.8 Комплекс упражнений для развития физических способностей Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП является средством специализированного совершенствования физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны: совершенствование взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты передвижения и сложной реакции, скоростной, прыжковой, игровой выносливости, акробатической и прыжковой ловкости [2].

1.Бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, спиной и боком к стартовой линии), сидя на полу, лёжа на полу спиной и лицом вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.

2.Челночный бег (отрезки 3—6 м, общий пробег за одну попытку 12— 18

м). То же, но в одну сторону отрезок пробегается лицом вперёд, а в другую — спиной вперёд.

3.Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

4.Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой, в стену) и ловля.

5.Броски и ловля набивных мячей в парах, перемещаясь приставными шагами вправо-влево, вперёд-назад.

6.Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) при наличии одиночного блока.

7.Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.

8.Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.

9.То же, что в предыдущих упражнениях, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой).

4.9 Комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельной работы студентов (курсантов)

1. Разновидности ходьбы:

- руки вверх на носках;
- руки за голову на пятках;
- руки на пояс на внешней стороне стопы;
- руки на пояс на внутренней стороне стопы;
- руки за голову в полуприседе;

2. Разновидности бега:

- медленный бег на передней части стопы;
- бег попеременно, с высоким подниманием бедра;
- руки на пояс, захлест голени;
- руки на пояс, со взмахом прямых ног вперёд;
- руки на пояс, со взмахом прямых ног назад;
- бег змейкой;
- бег частым шагом (семенящий);
- бег спиной вперед;
- бег через предметы, расставленные на различное расстояние (для отработки длины шага, частоты и т.п.);
- приставными шагами правым боком с имитацией верхней передачи мяча;
- приставными шагами левым боком с имитацией верхней передачи мяча;
- руки на пояс, скрестным шагом левым боком;
- руки на пояс, скрестным шагом правым боком;
- на каждый шаг прыжок вверх, круговые вращения рук вперед;
- прыжками из полного приседа;
- прыжками на правой ноге и левой ноге;
- бег с увеличением скорости, ускорение по сигналу;

3. Наклоны.
 4. Приседания.
 5. Отжимания.
 6. Пресс.
 7. Гибкость в плечевых суставах (выкрут) гимнастической палки назад-вперед.
 8. Прыжки через скакалку.
 9. Прыжки со сменой ног (прямых и согнутых).
- В процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно (6-8 раз) в правую и левую стороны с преимущественным повторением [6, 7].

Выполнение упражнений в направлении противоположном основному способствует не только разностороннему освоению движений, но и повышению качества их исполнения в основном направлении, а также способствует совершенствованию координационных способностей.

4.10 Комплекс упражнений на гимнастической стенке

Гимнастическая стенка предназначена для общеразвивающих упражнений, особенно для устранения дефектов осанки, упражнений на растягивание, укрепление мышц рук, туловища и ног. Выработка правильной осанки способствует улучшению статической и динамической функции позвоночника [4].

1. И.п. - стоя спиной к стенке, хват рукой за рейку на уровне головы. 1-2 - прогибаясь вперед, разогнуть руки, голову вверх; 3-4 - и.п.
2. И.п. - стоя спиной к стенке, хват рукой на уровне головы, кисти вместе. 1-2 - прогибание туловищем влево, выпрямляя руки; 3-4 - и.п.
3. И.п. - стоя левым боком к стенке (на шаг от нее), левую ногу в сторону на рейку, руки на поясе. 1-3 - 3 пружинящих наклона вперед, касаясь руками пола; 4 - и.п.
4. И.п. - стать спиной к стенке, хват рукой за рейку на уровне головы. 1-2 - сгибая левую ногу. Прогнуться вперед, разгибая руки; 3-4 - и.п.
5. И.п. - вис спиной к стенке, ноги согнуты вперед. 1 - поворачивая туловище налево, коснуться коленями стенки; 2 - и.п.
6. И.п. - стать на нижнюю рейку, ноги врозь, хват рукой за рейку на уровне груди. 1-2 - приседая на прямых ногах, опустить левую руку; 3-4 - и.п.
7. И.п. - стать на шаг лицом к стенке в наклоне, кисти рук за рейку на уровне пояса. Покачивание туловища вверх и вниз.
8. И.п. - стоя лицом к стенке (на шаг от нее), левую ногу вперед на рейку, руки на поясе. 1 - 3 - 3 пружинящих наклона вперед, касаясь руками рейки; 4 - и.п.
9. И.п. - стоя на нижней рейке, ноги врозь, хват руками за рейку на уровне пояса. 1- 3 - 3 пружинистых приседания на прямых ногах; 4 - и.п.

10. И.п. - стоя на нижней рейке (ближе к одной стороне стенки), хват руками на уровне пояса. 1 - присесть, опираясь коленями о стенку; 2 - разогнуть ноги; 3 - согнуть ноги; 4 - и.п.

11. И.п. - стоя лицом к стенке (на шаг от нее), ноги на ширине плеч. 1 - падая вперед, опереться о рейку, на уровне пояса прогибаясь вперед; 2 - оттолкнуться в и.п.

12. И.п. - стоя спиной к стенке (на шаг от нее), ноги врозь. 1-2 - поворачивая туловище налево и падая на стенку, опереться о рейку; 3-4 - оттолкнуться в и.п.

13. И.п. - стоя левым боком к стенке, хват левой рукой за рейку на уровне головы, правую руку наложить на левую, ноги близко к стенке. 1 - 3 - 3 пружинящих прогибания вправо, разгибая руки; 4 - и.п.

14. И.п. - стоя спиной к стенке на коленях, сесть на пятки, хват руками за рейку на уровне головы. 1-2 - выпрямляясь на коленях, прогнуться вперед, разгибая руки, голову вверх; 3-4 - и.п.

СЛОВАРЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ

Быстрота – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Брейковое очко – очко, взятое командой со своей подачи.

Взлёт – короткий быстрый пас нападающему в 3-ю зону, который в момент касания мяча связующим уже находится в воздухе с рукой, готовой для нанесения удара.

В тапочки – мяч после блока отлетает ровно в пол перед атакующим игроком

Второй темп – вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность деятельности).

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Диг (от англ. *dig*) – защитный удар, выполняемый в падении, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороной ладони.

Добить до пола – основная цель игры в волейбол.

Доигровка – продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

Дриблинг – характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.

Загнать под кожу – при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.

Зачехлить – закрыть атаку соперника блоком.

Зона конфликта – зона ровно посередине между принимающими игроками. Поддача в зону конфликта сильно затрудняет приём.

Исходное положение (И.п.) – это положение ног, затем положение туловища и рук перед началом упражнения.

Котёл – зона в середине площадки за трёхметровой линией. Самое частое направление скидок при нападении.

Ловкость – способность справиться с любой возникшей двигательной задачей.

Морита – атакующий удар, выполненный на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт уже по опускающемуся блоку соперника.

Надеть на уши – игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч ударяется обратно в атакующего. Неприятный для игрока результат атаки.

Общеразвивающие упражнения – это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма.

Организованный блок – правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.

Основная стойка (О.с.) – руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь.

Пайп – вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьёт, отталкиваясь из-за трёхметровой линии.

Первый темп – вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

Переходящий мяч – мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара. Обычно возникает при неудачном приёме подачи.

Планер (или Флот (от английского *en float*)) – планирующая подача, при которой мяч летит по неустойчивой траектории, меняя направление полёта.

Позитивный приём – хороший приём подачи, который позволяет связующему выбрать любую задуманную им передачу и комфортно её сыграть.

Сила (мышечная) – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Сняться – выиграть очко в результате своей атаки после подачи соперника.

Схема 4-2, 5-1, 6-2 – различные тактические схемы игры. Схема 4-2 – четыре нападающих и два связующих в противоположных зонах, передачу отдаёт тот из них, кто находится на передней линии. Схема 5-1 – пять нападающих и один связующий, выходящий на передачу с передней и с задней линии. Схема 6-2 – четыре нападающих и два связующих, передачу отдаёт тот из них, кто выходит с задней линии, в то время как связующий на передней линии играет в атаке.

Съём – а) мощный удар по мячу в верхней точке его траектории, б) выигрыш мяча на подаче противника.

ЧСС – частота сердечно сосудистых сокращений.

Эйс (от английского en:Ace) – очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№	Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
			5	4	3	2	1
1	Поднимание сед из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	Дев.	47	42	37	33	28
		Юн.	53	47	40	34	28
2	Прыжки через скакалку в полном приседе (кол-во раз)	Дев.	25	20	15	10	5
		Юн.	35	30	25	20	15
3	Двойной прыжок через скакалку	Дев.	5	4	3	2	1
		Юн.	6	5	4	3	2
4	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз в мин.)	Дев.	150	120	90	70	50
		Юн.	120	100	90	60	40
5	Прыжки через скакалку на правой ноге (кол-во раз)	Дев.	50	45	40	35	30
		Юн.	50	45	40	35	30
6	Прыжки через скакалку на левой ноге (кол-во раз)	Дев.	50	45	40	35	30
		Юн.	50	45	40	35	30
7	Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз)	Дев.	100	90	80	70	60
		Юн.	100	90	80	70	60
8	Прыжки через скакалку на двух ногах (мин.)	Дев.	3	2,45	2,30	2,15	2
		Юн.	5	4,5	4	3,5	3
9	Приседание «Пистолет» на правой/левой ноге (кол-во раз)	Дев.	14	12	10	8	6
		Юн.	30	28	26	24	22
10	Равновесие «Фламинго» с закрытыми глазами (сек.)	Дев.	30	25	20	15	10
		Юн.	30	25	20	15	10
11	Равновесие «Ласточка» с закрытыми глазами (сек.)	Дев.	50	40	30	20	10
		Юн.	50	40	30	20	10

12	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от опоры; скамейка 45 см (кол-во раз)	Дев. Юн.	30 45	25 40	20 35	15 30	10 25
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Дев. Юн.	24 44	19 38	16 32	11 26	7 20
14	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине высотой 90 см в положении лежа (кол-во раз)	Дев. Юн.	24 45	20 40	16 35	12 30	10 25
15	Разгибание корпуса лежа на животе в 1 мин. (кол-во раз)	Дев. Юн.	50 70	40 60	30 50	25 40	15 30
16	Гибкость- наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Дев. Юн.	20 19	18 16	14 13	11 10	8 7
17	Волейбол: передачи, количество раз верхняя нижняя	Дев. Юн. Дев. Юн.	10 15 10 15	8 13 8 13	6 10 6 10	4 7 4 7	3 5 2 5
18	Волейбол: подачи, количество раз верхняя нижняя	Дев. Юн. Дев. Юн.	10 15 10 15	8 12 8 12	6 9 6 9	4 6 4 6	2 3 2 3
19	Волейбол: передача мяча двумя руками сверху над собой, количество раз снизу над собой, количество раз	Дев. Юн. Дев. Юн.	50 50 50 50	45 45 45 45	40 40 40 40	35 35 35 35	30 30 30 30
20	Волейбол: передача мяча в тройках со сменой мест на	Дев.	60	55	50	45	40

	время (сек.) передача мяча в паре на время (сек.)	Юн. Дев. Юн.	60 120 120	55 110 110	50 100 100	45 90 90	80 80
21	Волейбол: жонглирование (чередование верхней и нижней передач) Подача в прыжке (с любой точки лицевой линии) количество раз из 10 попыток	Дев. Юн. Дев. Юн.	60 60 7 8	50 50 6 7	40 40 5 6	30 30 4 5	20 20 3 4
22	Тест Купера	Дев. Юн.	>2,65 >2,8	2,16-2,65 2,5-2,7	1,85-2,15 2,0-2,4	1,5-1,84 1,6-1,9	<1,4 <1,5
23	Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	Дев. Юн.	≤ 60 ≤ 60	40-60 40-60	30-40 30-40	$30 \leq$ $30 \leq$	
24	Задержка дыхания на выдохе (проба Генча)	Дев. Юн.	≤ 40 ≤ 40	30-40 30-40	25-30 25-30	$25 \leq$ $25 \leq$	

ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТОВ

1. История возникновения и развитие волейбола.
2. Общие правила игры.
3. Тактика и техника нападения в волейболе.
4. Тактика и техника защиты в волейболе.
5. Травматизм в волейболе.
6. Техника безопасности в волейболе.
7. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.
8. Комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.
9. Комплекс упражнений для развития мышц ног и туловища.
10. Комплекс упражнения для развития прыгучести.

ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие / Беляев А.В. – М.: Человек, Олимпия, 2017. – 56 с. (Библиотечка тренера).
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки./ Беляев А.В., Булыкина Л.В. – М.: Физкультура и Спорт, 2017. – 184 с., ил. (Школа тренера).
3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания / Васильков А.А. – М.: Гардирики, 2018. – 384 с.
4. Глейберман, А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / Глейберман А.Н. – Издательство: Инсан, 2015. – 224 с.
5. Кузнецов, В.А. Организация самостоятельной работы студентов к сдаче зачетных нормативов по общефизической подготовке: учебно-методическое пособие / Кузнецов В.А., Воронин Д.И. – Н. Новгород: Цветной Мир, 2016. – 32 с.
6. Васильченко С.П. Физическая культура: методические указания к практическим занятиям «Поурочные планы по волейболу» очной и заочной форм обучения/сост.С.П.Васильченко,;Фед.гос.бюдж.образ.учреж.высш.образ.«Керч.го с.морс.технол.унив» кафедра физического воспитания и спорта – Керчь, 2016. – 52с.

Дополнительная:

7. Лутченко, Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. / Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю. – СПб.: СПбГТУ, 2017. – 65 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2016. – 480 с.
9. Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / Шнейдер В.Ю. – М.: Человек, Олимпия, 2017. – 56 с. (Библиотечка тренера).
10. Шубина, М. В., Макаров А. В. Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие / сост.: Шубина М. В., Макаров А. В. – Киров, 2016. – 20 с.
11. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента. Учебное пособие. / Шулятьев В.М., Побыванец В.С. – М.: РУДН, 2016. – 287 с.

Информационные ресурсы:

12. <http://volleyball.sport-lives.com/rules/index.html> Волейбол обозрение
13. <http://fb.ru/article/165383/istoriya-voleybola-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-voleybola> История волейбола
14. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол> Википедия - волейбол
15. <http://sportschools.ru/page.php?name=Volleyball> Каталог спортивных организаций. Волейбол. . История развития, правила.
16. <http://pandia.ru/text/79/009/1768.php> Волейбол на физических занятиях по физической культуре в вузе.
17. <http://ru.cyclopaedia.net/wiki/> Научная поисковая система, Координация движений

Мельникова Татьяна Валентиновна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Методические указания к практическим занятиям для
студентов (курсантов) очной и заочной форм обучения

Судомеханический техникум
ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический
университет»

г. Керчь, 298309, ул. Орджоникидзе, 123