Департамент образования и науки Тюменской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Тюменской области

«Тюменский колледж производственных и социальных технологий»



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ВОЛЕЙБОЛ)**

Методические указания

по выполнению практических работ

для студентов специальности

СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий очной формы обучения (1курс)

Тюмень

2020 г.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Методические указания по выполнению практических работ составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины ОУД.06 Физическая культура. Методические указания предназначены для студентов специальностей СПО СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий очной формы обучения (1курс)

**Автор – составитель:**

Молоков А.Ю., преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий»

**Рецензенты:**

Норин А.И. преподаватель физического воспитания ГАПОУ ТО

«Тюменский колледж производственных и социальных

технологий (внутренняя рецензия)

Мороз Л.А. преподаватель физического воспитания ЧПОУ ТОСПО

Тюменский колледж экономики, управления и права (внешняя

рецензия)

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение 4 |  |
| Пояснительная записка 5 |
| Практическая работа №1 6 |
| Практическая работа №2 6 |
| Практическая работа №3 7 |
| Практическая работа №4 8 |
| Практическая работа №5 9 |
| Практическая работа №6 10 |
| Практическая работа №7 11 |
| Практическая работа №8 12  Практическая работа №9 12  Практическая работа №10 14 |
| Список литературы 15 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры –

направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника. В отличие от некоторых видов спорта, в волейбол нельзя играть, не освоив предварительно технику выполнения базовых элементов. Формирование навыков игры в волейбол начинается с общефизической подготовки (развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и развития специальных способностей (пространственная точность движений, прыжковая выносливость, скоростно-силовая выносливость, игровая выносливость). Подводящие упражнения позволяют овладеть структурными элементами техники игры. По мере формирования необходимых навыков, условия выполнения упражнений усложняются. В процессе обучения спортивной игре занимающиеся должны научиться:

•согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча;

•учитывать расположение игроков на площадке (своих и

соперников);

•предвидеть действия других игроков;

•быстро анализировать игровую обстановку;

•эффективно выполнять технические приемы.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочим учебным планом специальности СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий по дисциплине ОУД.05 Физическая культура раздела «Волейбол» предусмотрено 20 часов практических занятий. Методические указания по выполнению практических работ способствуют реализации следующих задач:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;  
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям;  
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья и физическом развитии;  
-совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

-расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

-формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования

Содержание и объём практических работ соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по специальности, реализуемого в пределах основной профессиональной образовательной программы с учётом технического профиля получаемого образования.

В методические указания включено содержание 10 практических занятий: краткий теоретический материал по темам и практические задания и указания по их выполнению.

Практические занятия по дисциплине ОУД.05 Физическая культура раздела «Волейбол» позволят обучающимся:

- закрепить теоретические знания;

- овладеть умениями применять, анализировать, выполнять;

- приобрести опыт использования в индивидуальной и коллективной учебной, познавательной деятельности.

Материалы данных методических указаний по выполнению практических работ могут применяться для организации самостоятельной работы, самообразования обучающихся.

**Практическое занятие № 1 (2 часа)**

**Тема: «Волейбол - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом»**

**Цель занятия:** развивать основные физические и воспитывать морально-волевые качества, необходимые для всестороннего физического развития при занятиях волейболом

**В результате выполнения практической работы обучающийся**

**должен знать:**

а)технику безопасности при занятиях волейболом;

б) технику приема и передачи мяча в волейболе

**должен уметь:** выполнять все технические элементы в волейболе

**Форма проведения работы:** учебная (контрольная)

**Краткие теоретические сведения по теме**:

Волейбольные упражнения весьма различны по форме, характеру движений, по величине нагрузки занимающихся. В соответствии с этим занятие в каждом упражнении в волейболе имеет свои особенности и требует особой методики. В то же время в отдельных методиках многие положения и закономерности, на которых основываются занятия, имеют много общего. Такие общие закономерности и составляют основы занятий волейболом.

**Задание на практическую работу:**

а) выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;

б) выполнить комплекс беговых упражнений;

в) выполнить комплекс специально-беговых упражнений.

**Контрольные вопросы:**

Какова роль развивающих упражнений при обучении технических приемов?

**Практическое занятие № 2 (2 часа)**

**Тема «Стойки и перемещения»**

**Цель занятия:** освоить технику стойкам и перемещениям

**В результате выполнения практической работы обучающийся**

**должен знать:**технику стойкам и перемещениям

**должен уметь:** правильно выполнять стойки и перемещения на площадке

**Форма проведения работы:** учебная (контрольная)

**Используемое оборудование и инструменты**:

Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

**Краткие теоретические сведения по теме**:

Изучать стойки и перемещения начинают в начале обучения волейболу. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающийся учится принимать их при перемещении в различных направлениях, постепенно увеличивая расстояние и скорость передвижения. Динамичность игры требует от волейболиста постоянной готовности к выполнению игровых приемов. Успешно реализовать их он может только тогда, когда своевременно принимает рациональную стойку и быстро перемещается по площадке. Каждая из стоек характеризуется сгибанием ног и наклоном туловища.

**Задание на практическую работу:**

а) в парах, подброс мяча одним игроком является сигналом для другого — принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара — принять низкую стойку.  
 б) передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед.  
 в) то же, что упор. 2, но остановка выпадом.  
 г) в парах, один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет его движения как бы в зеркальном отображении.  
 д) то же, что упр. 4 около сетки.  
 е) броски и ловля мяча в колоннах с выходом под мяч и принятием средней стойки.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие ошибки встречаются при перемещении?

2. Какие подготовительные упражнения используются при обучении стоек и перемещений?

**Практическое занятие № 3 (2 часа)**

**Тема «**Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками**»**

**Цель занятия:** обучить технике передачи мяча снизу двумя руками

**В результате выполнения практической работы обучающийся**

**должен знать:**технику выполнения передачи мяча

**должен уметь:** выполнять передачу мяча снизу двумя руками

**Форма проведения работы:** учебная (контрольная)

**Используемое оборудование и инструменты**:

Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

**Краткие теоретические сведения по теме**:

Прием передачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты и максимально сближены. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения.

**Задание на практическую работу:**

а) сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.

б) из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены, расстояние постепенно увеличивается.

в) из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

г) бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.

д) то же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие ошибки допускаются в нижней передаче мяча?

2. Какие подготовительные упражнения используются при обучении передачи мяча?

**Практическое занятие № 4 (2 часа)**

**Тема «**Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками**»**

**Цель занятия:** обучить технике передачи мяча сверху двумя руками

**В результате выполнения практической работы обучающийся**

**должен знать:**технику выполнения передачи мяча

**должен уметь:** выполнять передачу мяча сверху двумя руками

**Форма проведения работы:** учебная (контрольная)

**Используемое оборудование и инструменты**:

Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

**Краткие теоретические сведения по теме**:

Для того чтобы правильно освоить технику приема передачи мяча сверху двумя руками: волейболист принимает исходное положение — руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковш», локти направлены вперед - в стороны, ноги на ширине плеч, полусогнуты — одна несколько впереди другой, туловище слегка наклонено вперед. При передаче пальцы соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают поступательное движение. Затем согласованным разгибанием рук, туловища и ног мячу придается поступательное движение вверх – вперед. В заключительной фазе передачи волейболист полностью разгибает руки, туловище и ноги, а кистями сопровождает мяч.

**Задание на практическую работу:**

а) прием мяча сверху, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).

б) у стены: отбивание мяча сверху многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

в) броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием сверху после его отскока.

г) прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер

**Контрольные вопросы:**

1. Какие ошибки допускаются при верхней передаче мяча?

2. Роль подготовительных упражнений при обучении верхней передачи мяча.

**Практическое занятие № 5 (2 часа)**

**Тема «Верхняя прямая подача»**

**Цель занятия:** обучить технике верхней прямой подачи

**В результате выполнения практической работы обучающийся**

**должен знать:**технику выполнения верхней прямой подачи

**должен уметь:** правильно выполнять верхнюю прямую подачу

**Форма проведения работы:** учебная (контрольная)

**Используемое оборудование и инструменты**:

Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

**Краткие теоретические сведения по теме**:

Техника выполнения верхней прямой подачи заключается в следующем. Исходное положение - стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку игрок отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону - вверх. Тяжесть тела переносит па правую ногу, туловище слегка прогибает; мяч на ладони левой руки, взгляд переводит па мяч. Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой на 0,6-0,8 м выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибает, выпрямляя руку (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), производит удар по мячу. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается; руку опускает вниз, туловище сгибает и разворачивается влево.

**Задание на практическую работу:**

а) имитация подачи с ударом ладонью о стену.

б) подача мяча с руки партнера

в) выполнение подачи мяча на точность с постепенным увеличением силы удара по мячу.

г) выполнение различных вариантов подачи мяча.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие ошибки допускаются в верхней прямой подаче?

2. Какие подготовительные упражнения используются при обучении подачи мяча?

**Практическое занятие № 6 (2 часа)**

**Тема «Нападающий удар»**

**Цель занятия:** обучить технике нападающего удара

**В результате выполнения практической работы обучающийся**

**должен знать:**технику нападающего удара

**должен уметь:** правильно выполнять нападающий удар

**Форма проведения работы:** учебная (контрольная)

**Используемое оборудование и инструменты**:

Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

**Краткие теоретические сведения по теме**:

Нападающий удар используется для завершения атакующих действий команды. При выполнении нападающего удара нужно следить за положением кисти в момент нанесения удара. Кисть должна располагаться сверху мяча.

**Задание на практическую работу:**

а) нападающий удар с места, в прыжке, удар в сетку, о стену.

б) удар в пол перед собой – с отскоком мяча через сетку партнеру.

в) нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания.

г) нападающий удар через сетку после набрасывания мяча партнером. д) нападающие удары из различных зон после разных передач.

**Контрольные вопросы:**

1. Сколько этапов при обучении нападающему удару?

2. Какие ошибки встречаются при обучении нападающего удара в волейболе?

**Практическое занятие № 7 (2 часа)**

**Тема «Блокирование нападающего удара»**

**Цель занятия:** обучить технике блокирования нападающего удара

**В результате выполнения практической работы обучающийся**

**должен знать:**технику блокирования нападающего удара

**должен уметь:** как правильно выполнять нападающего удара

**Форма проведения работы:** учебная (контрольная)

**Используемое оборудование и инструменты**:

Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

**Краткие теоретические сведения по теме**:

Блокирование нападающего удара применяется для прерывания атакующих действий противника с целью выигрыша очка, подачи или смягчения нападающего удара с последующим произведением атакующих действий.

В блокировании атакующего удара техника и тактика выступают в неразрывном единстве. Техника определяет правильную постановку рук на пути мяча. Тактика учитывает, в каком направлении будет удар, в каком месте и в какой момент.

**Задание на практическую работу:**

а) имитационные упражнения.

б) партнер набрасывает мяч, производится блокирование.

в) одновременное блокирование с самостраховкой.

г) блокирование мяча при нападающем ударе с собственного подбрасывания с самостраховкой обоих игроков.

д) блокирование атакующих ударов, произведенных со сменой направлений: по ходу, по линии, с переводом; с различных по характеру передач.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие ошибки встречаются при выполнении блокирования?

2.Какие подготовительные упражнения применяются при блокировании нападающего удара?

**Практическое занятие № 8 (2 часа)**

**Тема «Групповое блокирование»**

**Цель занятия:** обучить технике основ группового блокирования

**В результате выполнения практической работы обучающийся**

**должен знать:**технику группового блокирования

**должен уметь:** правильно выполнять технику группового блокирования

**Форма проведения работы:** учебная (контрольная)

**Используемое оборудование и инструменты**:

Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

**Краткие теоретические сведения по теме**:

В основу обучения групповому блокированию положены те же методические приёмы, что и при обучении индивидуальному блокированию. Следует обратить внимание занимающихся на согласованность действий двух (трёх) блокирующих.

**Задание на практическую работу:**

а) двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой- партнёр с мячом. Партнёр набрасывает мяч на верхний трос сетки, обучающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на партнёра.  
б) то же, что упр. 1, но партнёр набрасывает мяч напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.  
в) двойное блокирование нападающего удара «по ходу» из зоны 4.  
г) двойное блокирование нападающего удара «по ходу» из зоны *2.*  
д) двойное блокирование нападающего удара в зоне 3 с переводом влево или вправо.

**Контрольные вопросы:**

1. Какова последовательность обучения блокированию?

2. Ошибки характерные при постановке группового блока?

**Практическое занятие № 9 (2 часа)**

**Тема «Защитные действия и страховка»**

**Цель занятия:** обучить технике основ группового блокирования

**В результате выполнения практической работы обучающийся**

**должен знать:**технику группового блокирования

**должен уметь:** правильно выполнять технику группового блокирования

**Форма проведения работы:** учебная (контрольная)

**Используемое оборудование и инструменты**:

Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

**Краткие теоретические сведения по теме**:

После перемещения из низкого исходного положения игрок переносит тяжесть тела на выставленную вперёд и согнутую в коленном суставе ногу, руки для замаха отводит назад. Выставленную вперёд ногу разгибает, тяжесть тела переносит вперёд, подальше за опору, руки выносит вперёд и подбивает мяч. После касания мяча волейболист опускает руки вниз для упора, прогибается и, согнув руки, приземляется на грудь и перекатывается на живот.   
Страховка блокирующих и нападающих игроков осуществляется игроком из зон 1, 5, 6, а также игроками зон 2, 4 или 3, не участвующими в блоке. Начинающих волейболистов полезно научить подстраховывать своих партнеров при передачах, приёмах подачи и т. д. Подстраховывающий игрок находится в среднем исходном положении и стремится занять па площадке такое место, чтобы ему было удобно контролировать как можно большую часть площадки. Если нападающий удар или блокирование не состоялись, то подстраховывающий игрок возвращается на прежнее место в свою зону. Очень ценным качеством подстраховывающего является умение принять мяч и выполнить передачу наиболее рациональным способом, иногда, если есть возможность, - сразу на удар.

**Задание на практическую работу:**

а) перемещения по площадке в различных направлениях приставными и обычными шагами в высоком, среднем и низком исходном положении.  
б) то же, что упр. 1, но равномерно делая ускорения.

в) то же, что упр. 1, делая рывки с места.

г) ловля мяча в низком положении, имитация передачи мяча двумя руками сверху и перекат на спину.

д) ловля мяча с выпадом левой ногой вперёд - влево, правой вперёд - вправо, имитация передачи мяча двумя руками сверху и перекат на бедро - спину.

е) то же, что упр. 4, по двумя руками снизу.

ж) то же, что упр. 5, но двумя руками снизу.

з) то же, что упр. 4 и 6, но выполнять приём и передачу мяча.

и) то же, что упр. 5 и 7, но выполнять приём и передачу мяча.

к) подбивание мяча при броске вперёд с перекатом на грудь – живот

**Контрольные вопросы:**

1. Достигнуты ли поставленные цели?

2. Какова роль специальной разминки волейболиста?

**Практическое занятие № 10 (2 часа)**

**Тема «Техника и тактика нападения»**

**Цель занятия:** изучить комбинации в нападении

**В результате выполнения практической работы обучающийся**

**должен знать:**технику и тактику нападения

**должен уметь:** правильно выполнять технику и тактику нападения

**Форма проведения работы:** учебная (контрольная)

**Используемое оборудование и инструменты**:

Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток

**Краткие теоретические сведения по теме**:

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для изучения ее используют классификацию — разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков.  
Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники — конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

**Задание на практическую работу:**

а) ходьба, бег - смена способов передвижения, изменение направления, ускорения, прыжки в сочетании с круговым движением рук, с бросками и ловлей набивных мячей.

б) в парах, разминка "волейболиста"

в) в парах, сочетание нападающего удара с игрой в защите.

г) нападающий удар из различных зон с постановкой одиночного и групповых блоков.

д) тренировка подачи на точность.

е) познакомить студентов с различными тактическими комбинациями, применяемыми в мировом волейболе: "Крест", "Волна", "Взлет, и др."

ж) в расстановке игроков попробовать выполнить наиболее простейшие.

з) учебная игра с применением изученных технических и тактических приемов игры в волейбол.

**Контрольные вопросы:**

1. Для чего применяется комбинационная игра?

2. Какие комбинации можно применять на нашем уровне?

**Список используемой литературы**

**Основные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений среднего профессионального образования / А.А.Бишаева, - 3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.

**Дополнительные источники:**

**Список рекомендуемой литературы**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд. стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

2. Жукунов, Е.В. Физическая культура в школе [Текст] / Е.В. Жукунов, Е.А.Ватолина, Н.М.Гущина, А.В.Комаров, А.И.Тихомиров // Научно-методический журнал - М.; «Школа-Пресс».-2015.-65с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. [Электронный ресурс]  / [http://members.fortunecity.com/ healthdoc/default.htm](file:///C:\Users\%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%BE\Downloads\%20http:\members.fortunecity.com\%20healthdoc\default.htm).– Режим доступа:  28.08.2017
2. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений[Электронный ресурс] / <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/>– Режим доступа:  28.08.2017
3. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура». [Электронный ресурс]  /  [Электронный ресурс]  / [http://fkvot.infosport.ru/ 1996N2/p2-10.htm](http://fkvot.infosport.ru/%201996N2/p2-10.htm). – Режим доступа:  28.08.2017