

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета колледжа

и рекомендовано директору

к утверждению

Протокол № 1
«31» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Волейбол»**

**Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 15-20 лет**

Автор: Меженская Алена Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Алексеевка, 2020

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной секции по волейболу**

Автор программы: педагог дополнительного образования Меженская Алена Александровна

Год создания программы: 2020

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета ОГАПОУ
«Алексеевский колледж» протокол № 1 от 31 августа 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ	14
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	16
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Трудно найти коллектив физической культуры, в котором не было бы волейбольной секции. Правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач. Объясняется это большой эмоциональностью игры, а также несложным оборудованием: небольшая площадка, мяч да сетка на двух столбах. Немного времени уходит и на то, чтобы усвоить суть и правила игры. Однако часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол — простая и доступная всем игра и, чтобы научиться играть в нее, нужны всего лишь сетка, мяч и площадка. Это, конечно, неправильно.

Нельзя смешивать внешний характер игры, ее сущность и правила с процессом овладения навыками игры. Овладение техникой и тактикой в совершенстве — процесс весьма сложный и трудоемкий, он требует больших совместных усилий тренера и занимающихся.

Цели занятий:

- формирование интереса и потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение студентов жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды колледжа по волейболу, содействие формированию у студентов необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня.

Задачи занятий:

- выявление природных данных обучающихся для быстрого роста их мастерства;
- ознакомление с теоретическими сведениями об истории и специфике игры в волейбол;
- обучение тактическим приемам игры в волейбол;
- формирование технических умений и навыков игры в волейбол;

- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- формирование навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленному совершенствованию физических качеств, применительно к данному виду спорта;
- формирование морально-волевых и нравственных качеств обучающихся.

Программа секции волейбола предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях студентам сообщаются основные сведения о значении физической культуры и спорта в России, о влиянии физических упражнений на организм занимающихся волейболом, об основах техники и тактики игры в волейбол, об особенностях соревнований.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, формируют навыки деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования; приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у студентов профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладения навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства.

Контрольные испытания состоят в сдаче контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Программа курса спортивной секции «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения, 1 год занятий 360 часов. (Общее количество часов 360) Занятия проводятся 3 раза в неделю, 3 дня Понедельник Вторник и четверг по 3 часа

Год обучения	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год обучения	4	2 ч, 2 ч, 2 ч, 2 ч	8	288

Расписание занятий спортивной секции волейбол.

Дни недели	Время работы	Место проведения занятий
Понедельник	18.00-18.45 18.50-19.35	Спортивный зал. Корпус №1 ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
Вторник	18.00-18.45 18.50-19.35	Спортивный зал. Корпус №1 ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
Среда	18.00-18.45	Спортивный зал. Корпус №1 ОГАПОУ

	18.50-19.35	«Алексеевский колледж
Четверг	18.00-18.45 18.50-19.35	Спортивный зал. Корпус №1 ОГАПОУ «Алексеевский колледж

Ожидаемые результаты работы:

- обучающиеся владеют техникой и тактикой игры в волейбол;
- владеют строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминка);
- могут самостоятельно осуществлять практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в колледже;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в соревнованиях по волейболу разного уровня.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Объем учебного материала и виды учебной работы

1-й год

№	Раздел программы	Кол/во часов, 1 год обучения
1	Техника безопасности, теоретическая подготовка	16
2	ОФП, СФП,- Подвижные игры в технической подготовке студентов	30
3	Совершенствование подачи, приёма, передачи, упражнения для контроля мяча	42
4	Изучение,- совершенствование техники нападающего удара. ОФП, СФП	96
5	Изучение, совершенствование техники приёма мяча, ОФП, СФП	76
6	Блокировка атаки	28
7	Итого кол/во часов	288

2.2. Тематический план секции «Волейбол»

№ п/п	Содержание тема занятий	Количество часов
1.1	Техника безопасности, теоретическая подготовка	16 часов
	Инструктаж по Т.Б.на занятиях. Физическая культура и спорт в России, в системе Физического воспитания. Зарождение и развитие волейбола	4
	Основы техники и тактики игры в волейбол	4
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	4
	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	4
1.2	ОФП, СФП,- Подвижные игры в технической подготовке студентов	30 часа
	Совершенствование скоростно-силовой выносливости, Челночный бег, прыжки на скакалке, упражнения для пресса, прыжки через гимнастическую лавку.	2
	Подвижные игры, мяч в обруче, попади в квадрат в баскетбольном щите, мяч над головой, волейбольные салочки, прими подачу	4
	ОФП, метод круговой тренировки, перемещение по волейбольной площадке по зонам.	4
	СФП перемещение по волейбольной площадке, расположение игроков по зонам, название зон индивидуальные действия игрока в той или иной зоне.	6
	Стойки волейболиста, высокая, средняя, низкая, перемещение игрока по полю, совершенствование верхней передачи отработка техники выполнения верхней передачи у стены.	6
	Подвижная игра у стены, на точность выполнения передачи не урони мяч групповая работа, сидя на полу спиной к спине передача мяча, выбивала.	4
	ОФП, СФП, выполнение имитации блокирования, прыжки на скакалке, отжимания от пола, у шведской стенки, беговые упражнения, приседания с партнёром, работа над прессом.	4
1.3	Совершенствование подачи, приёма, передачи, упражнения для контроля мяча	42 часа
	Совершенствование верхней прямой передачи работа в парах, работа в тройках, Верхний приём поднять мяч над собой, отдать пас партнёру, работа в 3 в движении 1го человека, приём поднять отдать поворот на 180 градусов отдать, поворот на 90 градусов отдать.	8
	Совершенствование нижнего приёма, передачи партнёру работа в парах работа в тройках правильное положение рук при	6

	приёме стойка при приёме работа ног при приёме мяча. Учебная игра 25-30 минут.	
	ОФП круговая тренировка, прыжки на скакалке, выпрыгивания, прыжки через гимнастическую скамью, работа над прессом, отжимания, приседание с партнёром	2
	Совершенствование верхней прямой подачи положение ног, рук, подброс мяча нанесение удара по мячу, один выполняет нижний приём, другой подаёт верхнюю подачу. Чередование верхней передачи и нижнего приёма работа в парах учебная игра 25-30 мин	6
	Работа над кистями рук, пальцами для контроля мяча точности выполнения передачи, работа с мячом у стены постукивание пальцами, набивание на полу поочередная смена пальцев от большого пальца до мизинца и в обратном порядке. Учебная игра.	6
	Совершенствование верхней прямой подачи, работа кистью пальцам, предать мячу вращение в полёте. Учимся запланировать подачу в ту или иную зону. Учебная игра	8
	Офп круговая тренировка, прыжки на скакалке, выпрыгивания, прыжки через гимнастическую скамью, работа над прессом, отжимания, приседание с партнёром	6
1.4	Изучение,- совершенствование техники нападающего удара. ОФП, СФП	96 часов
	Выполнение нападающего удара с площадки без выпрыгивания выполняем нападающий удар с собственного подбрасывания, закручиваем мяч выполнение со 2, 4 зоны.	4
	Работа возле сетки без мяча определение толчковой ноги разбег, Имитация удара без мяча стараемся не касаться сетки рукой. Имитация удара мячом для лапты выбрасываем мяч внаивысшей точки руки в поле соперника	4
	СФП, Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра. Выполнение нападающего удара с места из 2, 4, зоны	4
	Совершенствование 2й передачи совершенствование связующей передачи	4
	ОФП. Разбег, определение толчковой ноги, Нападающий удар с выпрыгиванием, правильный выход на мяч, снять мяч в наивысшей фазе полета.	4
	Учебная игра, Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях	2
	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	2
	ОФП. Выбор способов приёма мяча через сетку. Чередование атакующих нападающих ударов. Учебная игра.	6

	обманные действия в атаке скидка на сторону соперника. Работа у сетки на точность скидки	6
	Изучение темпов атаки, различных комбинаций атак, нападение 2,3, темпом.	2
	ОФП упражнения на совершенствование прыгучести, учебная игра	4
	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8
	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	6
	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8
	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10
	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	10
	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	8
	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Подвижная игра волейбольная лапта.	4
1.5	Изучение, совершенствование техники приёма мяча, ОФП, СФП	76 часов
	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	8
	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. СФП Бег с остановками, изменением направления. ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	4
	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	4
	Прием мяча сверху нижней прямой подачи, прием снизу. Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	4
	Кувырок вперед, назад, в сторону. СФП упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2
	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.	2
	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и	6

	5 с игроком 6 зоны.	
	Подвижные игры с элементами волейбола. Игры с заданием нижний приём мяча Развитие выносливости.	6
	ОФП метод круговой тренировки, приём мяча с падением на бедро, спину, на грудь, приём мяча в падении одной рукой подъем мяча	8
	Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приёмов игры в нападении и защите	6
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и назад. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передачи в прыжке. Передачи в парах, тройках, четверках и колоннах с перемещением. Передачи по зонам.	8
	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. подача в прыжке. Прием подачи. Прием подачи в зоны 3,4,2.	4
	ОФП, приём в падении через гимнастическую скамью Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней и передней линии.	4
	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	6
	ОФП, круговая тренировка, учебная игра	4
1.6	Блокировка атаки	28 часов
	Обучение блокированию, Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	4
	Коллективное блокирование, одиночное блокирование. Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	8
	ОФП, СФП. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6
	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8
	Учебно-тренировочная игра техника судейства.	2
1.7	ИТОГО	288 часов

2.3. Содержание программы 1-й год

Занятия секции в 1-й год направлены на решение следующих задач:

- повышение уровня всестороннего физического развития;
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- освоение в полном объеме стратегии и тактики игры в волейбол;
- приобретение опыта участия в официальных соревнованиях.

Основные средства: бег; гимнастические упражнения; прыжки; передача мяча; спортивные и подвижные игры; упражнения для развития специальных двигательных способностей, а также для освоения техники и тактики игры в волейбол; учебные, контрольные и товарищеские игры.

Основные методы: повторный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Теоретический раздел

Физическая культура и спорт в России, в системе физического воспитания

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Появление волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила игры волейбол. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практический раздел

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- скоростно-силовых качеств;
- точности движений и передач мяча;
- игровой выносливости;
- гибкости и подвижности в локтевых, коленных и тазобедренных суставах;

Спортивные игры.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

Подвижные игры с мячом: «Передал – садись», «Салки с мячом».

Имитации различных бросков (на месте и в движении).

Броски мяча сбоку - вперед (правой, левой, двумя руками).

Броски мяча из-за головы.

Пружинистые приседания на носках и полной ступне.

Приседания на одной ноге.

Выпрыгивания вверх из полуприсяда.

Наклоны вперед с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.

Сгибание и подъем ног из положения лёжа на спине.

Сжатие в ладони теннисного мяча, сжатие пальцами кистевого эспандера.

Бег на 10, 30, 60 метров: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперед; бег с быстрым изменением направления и способа движения; челночный бег; рывки вперед, в стороны; бег приставным, скрестным шагом. Бег по линиям площадки.

Прыжки: в сторону - в длину; в сторону - в высоту с места, с быстрого и медленного разбега; с толчком вверх - в сторону, вверх - назад.

Выполнение различных комплексов специальной разминки, способствующих подготовке учащихся к основной части занятия.

Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах, повороты и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании; двухсторонняя тренировочная игра.

Техническая подготовка

Совершенствование использования основной стойки волейболиста в игре. Различные перемещения по площадке в основной стойке, в стойке защитника или нападающего или принятие той или иной стойки по сигналу. Стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями; - ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов перемещения. Повороты на месте. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; - встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Прием мяча. Блокирование.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Учебная игра совершенствование техники ОФП. СПФ

Контрольные игры и соревнования

Совершенствование навыков верхней прямой подачи Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра

Контрольные испытания

ОФП, развитие прыгучести, скакалка, Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований

Посещение и участие в соревнованиях по волейболу и другим видам спорта.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

3.1. Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9
3.	Прыжок в длину с места (см)	150
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35

3.2. Техническая подготовленность

Технический прием	Контрольные упражнения	Количественный показатель			
		В	ВС	С	Н
1. <i>Передача мяча</i>	1. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	6	5	3	2
	2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной	5	4	3	2

	передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)				
2. Подача мяча	1. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	6	4	3	2
	2. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	6	5	3	2
3. Нападающий удар	1. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	7	6	4	3
	2. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	6	5	4	3
4. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	5	4	3	1

Условные обозначения в таблице:

Количественный показатель:

В – высокий

ВС - выше среднего

С – средний

Н - низкий

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешного решения задач занятий секции волейбола необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Волейбол»;
- календарно-тематический план;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах на занятиях необходимо назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

В ходе проведения занятий, предусмотренных программой, целесообразно использовать различные средства и методы физической культуры.

1. Физическая подготовка

1. Методы и приемы развития силы и скоростно-силовых качеств:

- Метод кратковременных усиления (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.
- Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.
- Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.
- Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

2. Методы и приемы развития быстроты:

- Повторный метод.

Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек. до 5 минут.

- Увеличение скорости движущего объекта.

При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

- Увеличение внезапности появления объекта.

В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

- Сокращение расстояния до движущегося объекта.
- Увеличения числа возможных изменений обстановки.
- Выполнение упражнений в затрудненных условиях.

Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

- Круговая тренировка.

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

- Игровой метод.

Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

- Соревновательный метод.

Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4*30 м., л/а эстафета, и т.д.).

3. Методы и приемы развития выносливости общей и специальной:

- Переменный метод

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.

- Повторный метод

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

- Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

- Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, уменьшение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

- Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

- Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

4. Методы и приемы развития ловкости:

- Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.
- Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.
- Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.
- Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.
- Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).
- Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

5. Методы и приемы развития гибкости:

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

- Активные – без отягощений и с отягощениями.
- Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

2. Техническая подготовка

1. Ознакомление с разучиваемым приемом:.

- Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.
- Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием).

2. Методы изучения приема в упрощенных условиях:

- Метод целостного обучения.

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

- Метод обучения по частям.

Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

- Методы управления.

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

- Метод срочной информации.

Результаты выполнения технического приема (сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

3. Изучение приема в усложненных условиях:

- Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.
- Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).
- Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)
- Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.
- Игровой и соревновательный методы.
- Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

- Круговая тренировка.
- Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

4. Совершенствование приема в игре:

- Анализ выполненных движений.
- Специальные задания по технике в учебной игре.
- Игровой и соревновательный метод.
- Интегральный метод.

3.Тактическая подготовка

В процессе тактической подготовки применяются те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики:

- Метод анализа своих действий и действий противника.
- Метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом). Используется на этапе закрепления изученных тактических действий .
- Метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. Многократные переключения в сжатых временных рамках и по сигналу.

4. Теоретическая подготовка

- Лекции, беседы.
- Изучение дополнительных источников (специальная литература, журналы).
- Прием наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.
- Прием наблюдения на соревнованиях в аспекте техники и тактике игры с анализом увиденного.
- Решение тактических задач.
- Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

5. Интегральная подготовка

- Игровой метод.
- Соревновательный метод.
- Участие в официальных соревнованиях как высшая форма интегральной подготовки (использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание).

6. Психологическая подготовка

- Личный пример тренера.
- Убеждение.
- Побуждение к деятельности.
- Поощрение
- Наказание.
- Поручение.
- Обсуждение в коллективе.
- Приучение к условиям соревнований.
- Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными.
- Контрольная игра.
- Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
- Соревновательный метод.
- Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
2. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2013.
3. Кондаков В.Л. Студенческий волейбол/ В.Л.Кондаков.- Белгород: Изд-во БелГУ, 1989.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, А.В. Лексаков. - М.: Академия, 2012.
5. Макагонов А.В. Наш опыт игры в защите. Статья. 2008
6. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с., илл.
7. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл.