



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
УПРАВЛЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Физвоспитание»

## Учебно-методическое пособие

по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»  
«**Волейбол**»

Авторы  
Рыжкин Н.В.,  
Коробов И.А.,  
Корбан А.Н.

Ростов-на-Дону, 2022

## Аннотация

Данные методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов очной формы, изучающих дисциплину модуля «Физическая культура и спорт» «Волейбол»

## Авторы

Заведующий кафедрой «Физвоспитание», кандидат педагогических наук, доцент, Рыжкин Н.В.

Техник, преподаватель, КМС по волейболу, Коробов И. А.

Старший преподаватель, Мастер спорта по гандболу Корбан А.Н.





## Оглавление

Введение.....	4
1.Теоретический раздел.....	5
2.Практический раздел.....	5
Список использованных источников.....	17

### **Введение**

Волейбол, как педагогический инструмент в рамках дисциплины, является одним из эффективных и доступных средств решения проблемы освоения студентами компетенций Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования.

На сегодняшний день, во многих вузах практикуется специализация по различным видам спорта. Организация педагогического процесса по данной дисциплине в условиях непрофильного вуза обладает рядом особенностей. Большие потоки одновременно занимающихся студентов, зависимость от спортивной базы, необходимость заинтересованности группы студентов в этой двигательной активности.

Следовательно, используемые виды спорта должны учитывать вышеперечисленные особенности, а также способствовать решению задач, поставленных образовательным стандартом. Одним из таких видов спорта является «Волейбол», который позволяет одновременно на занятиях задействовать группу студентов до 20 человек, используя открытые площадки на свежем воздухе, поскольку главным условием является наличие мяча, а сетка и площадка могут быть импровизированы в любом месте, кроме того, является динамичным и захватывающим видом спорта. Еще одной, не маловажной, особенностью волейбола является обладание качествами, необходимыми для развития мотивации студентов на здоровый образ жизни, а именно:

- ✓ наличие условий для соревновательной мотивации;
- ✓ возможность корректировки и создания благоприятного;
- ✓ социально - психологического климата в коллективе;
- ✓ привлекательность содержания двигательной активности.

Таким образом, развитие мотивации студентов на здоровьесбережение при помощи игры волейбол, позволит решить задачу кафедры «Физвоспитание» в оздоровлении и поддержания здоровья студентов.

**Содержание разделов дисциплины Физическая культура и спорт «Волейбол».****1. Теоретический раздел.**

Темы лекций (см. сайт ДО СКИФ ДГТУ кафедра «Физвоспитание»).

**2. Практический раздел.**

*Общая физическая подготовка* - направлена на укрепление сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств: скорость, сила, выносливость.

*Специальная физическая* - подготовка направлена на развитие фундаментальных игровых и физических качеств волейболиста.

*Техническая подготовка* - направлена на совершенствование технических приемов в волейболе верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нападающий удар, подача

*Тактическая подготовка* - игрока, действие команды в защите, действие команды в нападении.

*Инструкторско-судейская - практика* обучение студентов правилам соревнований и судейству соревнований.

Основой учебно-методических материалов к проведению занятий является ФГОС ВО, в котором в отношении предмета физическая культура определена следующая компетенция: «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Студент, освоивший дисциплину, **готов:**

- Самостоятельно использовать методы и средства физического воспитания. Для этого он **умеет:**
  1. Выявлять резервы своего организма;
  2. Самостоятельно организовывать активный досуг и поддерживать двигательный режим с использованием нестандартных методов;
  3. Использовать режим дня и знания основ личной гигиены как технологии здоровьесбережения;
- Методически правильно использовать средства физического воспитания и укрепления здоровья. Для этого он умеет:
  1. Реализовывать методы и средства оздоровления;
  2. Пользоваться практическими навыками двигательной активности;
- Достигнуть должного уровня физической подготовленности. Для этого он умеет:
  1. Взаимодействовать с преподавателем с целью разработки индивидуальной программы поддержания и укрепления здоровья;
  2. Объяснять роль физической культуры и спорта в развитии адаптационных резервов организма;
  3. Мотивировать себя и других на здоровый образ жизни.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТА при освоении курса «ВОЛЕЙБОЛ»**

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины; теоретических основ и практической части.

При обучении на заочной форме обучения текущий контроль не предусмотрен.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме промежуточного зачета по завершении зимнего семестра и итогового зачёта в конце учебного года.

Для наблюдения за динамикой и физической подготовленности студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и в конце учебного года экспресс – тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических и технических качеств.

Оценка успеваемости выводится по данным текущего учета и специальной проверки знаний, умений, навыков. При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнений контрольных нормативов.

#### Критерии получения зачета:

Для получения зачета автоматом обучающиеся основной или специальной медицинской группы должны:

- ✓ посетить 100% практических занятий по дисциплине;
- ✓ сдать 4 теста текущего контроля не ниже «3» баллов, либо еще выполнить альтернативные тесты;
- ✓ принять участие в научной конференции, опубликовать статью и набрать не менее 61 балла.

**В случае не выполнения, требований для получения зачета автоматом** обучающийся должен отработать пропущенные занятия по дисциплине, сдать 4 теста текущего контроля с результатом от «5» до «1» балла, и выполнить альтернативные тесты; написать статью или тезисы о проблемах физической культуры и спорта на тему, согласованную с преподавателем.

Занятие по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются базой для подготовки к сдаче норм ГТО. В связи с этим, контрольные тесты приближены и повторяют нормативы комплекса ГТО.

Практические зачетные тесты выполняются в учебное время на занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие, необходимую подготовку и допуск врача.

Тесты **ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ** для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной группы здоровья.

#### ДЕВУШКИ

Оценка в баллах	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Контрольные тесты				
Бег 100м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,5	19,0
Бег 2000м (мин, сек)	10,5 0	12,30	13,1 0	13,3 0	14,00
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	7	5
Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	16	11	8	5	3

#### ЮНОШИ

Оценка в баллах	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Контрольные тесты				
Бег 100м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,4	15,8
Бег 3000м (мин, сек)	12,0 0	13,40	14,3 0	15,0 0	15,30

## название

Подтягивание из виса высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	13	8	6	4	2

**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТЕСТЫ** уровня физической подготовленности

 Дополнительные **Альтернативные тесты** с учётом курса «Волейбол»

*ДЕВУШКИ*

Оценка в баллах	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Контрольные тесты					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	180	170	165	150
«Планка» в положении упор лежа (сек)	60	45	30	20	15
Челночный бег (сек)	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	47	40	34	25	15

 Дополнительные **Альтернативные тесты** с учётом курса «Волейбол»

*ЮНОШИ*

Оценка в баллах	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Контрольные тесты					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	20	15
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	240	225	210	200	180
«Планка» в положении упор лежа (сек)	90	75	60	45	30
Челночный бег (сек)	6,9	7,2	7,5	8,0	9,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	50	44	38	30	20

**ТЕМЫ ДОКЛАДОВ**

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
5. Основы развития физических качеств личности.

6. Олимпийские игры, олимпийское движение.
7. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
8. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
9. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья
10. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.
12. История развития избранного вида спорта.
13. Рациональное использование резервов организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений.
14. Использование современных технологий при обучении на занятиях физической культурой.
15. Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.
16. Основные направления оздоровительной физической культуры.
17. Общая классификация физических упражнений и основы двигательных действий.
18. Основы общей и специальной физической подготовки.
19. Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.
20. Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств.

## ТЕСТЫ

### Технической подготовки студентов специализации «Волейбол»

#### Тест №1

**Подача** волейбольного мяча по зонам № 1, 6, 5 выполняется стоя лицом к сетке за лицевой линией (Рис.1)

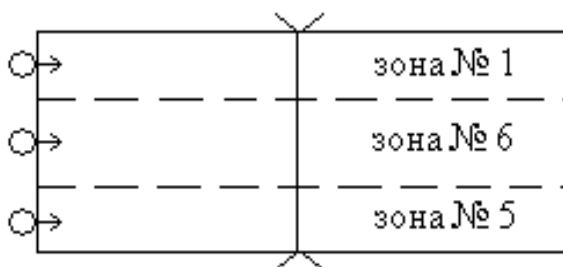


Рис.1

#### Тест № 2

**Верхняя передача** волейбольного мяча над собой выполняется двумя руками, локти в стороны не разводятся, левая нога впереди у «правшей», а у «левшей» правая нога впереди (Рис.2).



Рис.2



### Тест №3

**Нижняя передача** волейбольного мяча над собой, выполняется снизу двумя руками до прямого угла (руки прямые).

Передача выполняется за счет работы ног, левая нога впереди у «правшей», а у «левшей» правая нога впереди.



Рис.3

### Рекомендации к проведению практических занятий специализации «ВОЛЕЙБОЛ».

#### Основы техники перемещения на площадке.

Знакомство занимающихся с волейболом начинается с изучения «стоек и перемещений». Разучиваются способы передвижения на площадке, характерные для игры в волейбол. «Стойками» принято называть наиболее рациональное исходное положение волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

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

#### Основы техники перемещения на площадке.

а) рассказ и показ о способах перемещения волейболиста.

#### Виды перемещений.

*ходьба*; в переменном темпе (быстро и медленно); приставным шагом или скачками влево вперед, вправо вперед; спиной вперед медленно и быстро; выпады влево и вправо с имитацией приема мяча.

*бег*: лицом; спиной; с круговыми движениями рук; с наклоном туловища вперед – назад и с выпрямленными ногами; скрестным шагом; со сменой направления бега по сигналу; в упоре у стены; бег на короткие отрезки.

#### *Совершенствование техники перемещения (рисунок 4).*

а). Студенты стоят в колоннах (в зонах №1,5) лицом к сетке за лицевой линией. Первые бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 – направо). Необходимо чтобы при повороте не влево впереди была правая нога, а на право – левая.

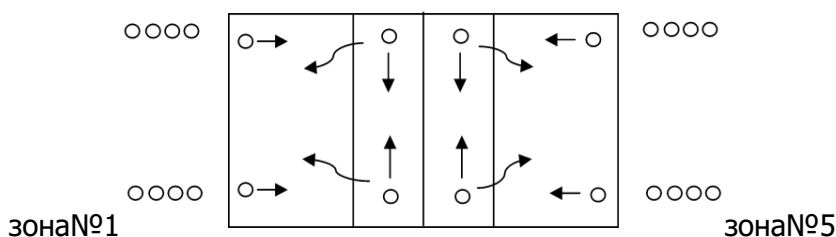


Рис.4 – Совершенствование техники перемещения

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

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

**Обучение нижней передаче волейбольного мяча.**

Передачи – это технический прием, при помощи которого изменяется направление, траектория и скорость полета мяча. Для того чтобы изменить скорость, направление и траекторию полета мяча, следует правильно и вовремя выходить под мяч.

Нижняя передача мяча используется только при приеме низких мячей, когда принять мяч сверху невозможно. В качестве исходного положения перед передачей используется средняя или низкая стойка, а также выпады; вперед, влево, вправо. Если ожидается высокая траектория мяча и скорость полета незначительная, то в качестве исходного положения используется высокая стойка, но руки опущены ниже пояса. Если ожидается низкая траектория полета и скорость значительная, что имеет место при сильных подачах и нападающих ударах, то при перемещении используется обычная средняя стойка. Игроку необходимо сделать незначительную паузу после выполнения перемещения и успеть занять исходное положение перед передачей.

*Упражнения.*

- а). Передача снизу мяча над собой после его отскока от площадки.
- б). Передача мяча снизу над собой (Рис.5).
- в). Передача мяча снизу в парах после отскока от площадки (Рис.6).
- г). Передача мяча снизу в парах (Рис.7).
- д). Передача мяча снизу в парах через сетку (Рис.8).



Рис. 5 - Передача мяча снизу площадку

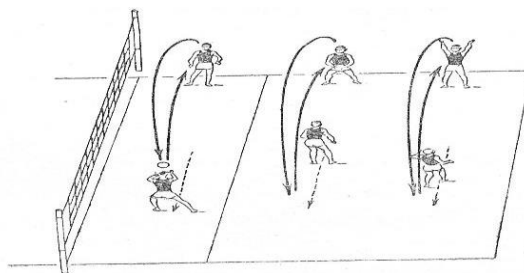


Рис.6 - Передача мяча снизу через площадку

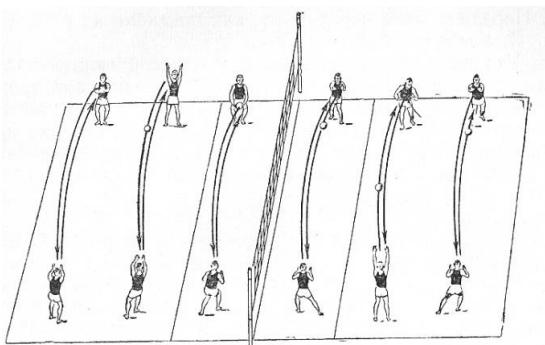


Рис.7 - Передача мяча снизу в парах

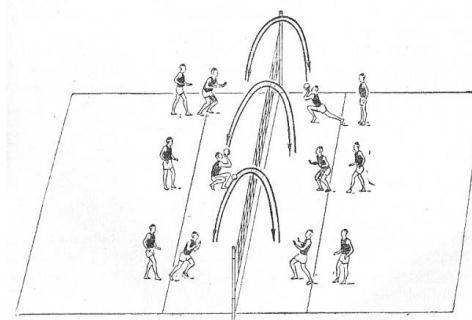


Рис.8 – Передача мяча в парах через сетку

### Обучение верхней передаче мяча.

Верхняя передача мяча является самой точной передачей в волейболе, поскольку сохраняет продолжительное касание мяча. Чаще всего используется в качестве второй передачи для нападающего удара или точной доводки игрокам своей команды. При верхней передаче большие пальцы рук направлены в сторону лица, для лучшего захвата мяча всеми пальцами рук, придавая вращательное движение мячу вперед.

*Упражнения.*

- а) Техника передачи мяча сверху (Рис. 9).
- б) Передача сверху мяча над собой после его отскока от площадки.
- в) Передача мяча сверху над собой.
- г) Передача мяча сверху у стены.
- д) Передача мяча сверху в парах через сетку (Рис. 10).
- е) Передача мяча сверху в парах (Рис. 11).

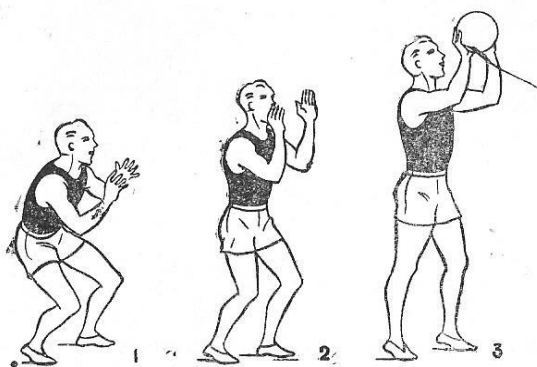


Рис. 9 - Техника передачи мяча сверху

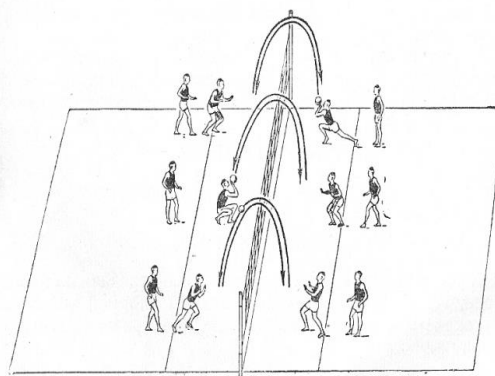


Рис. 10 - Передача мяча сверху через

сетку

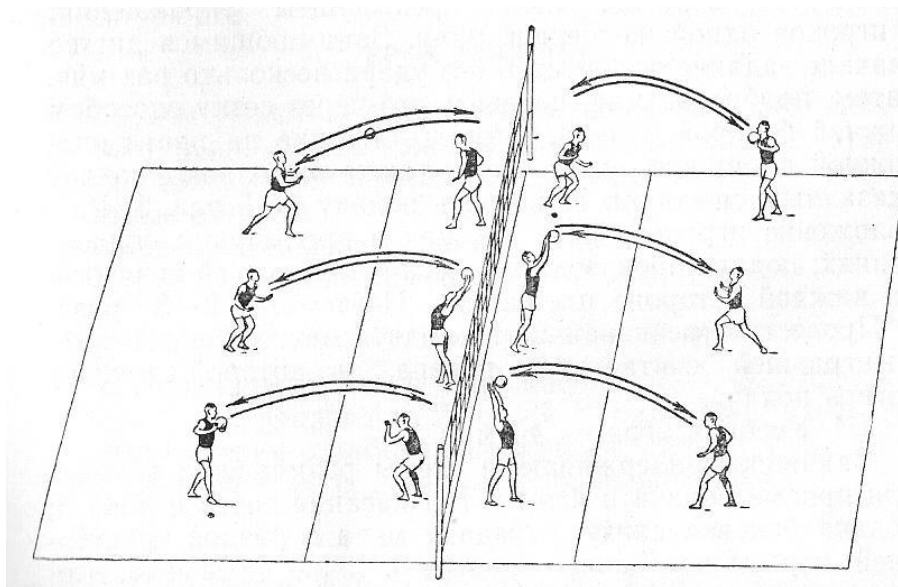


Рис.11 - Передача мяча сверху в парах

### Обучение верхней прямой подаче.

Подача – это способ введения мяча в игру. В современной игре подача используется не только для введения мяча в игру, но и как средство нападения. Поэтому игрок должен уметь подавать сильные и точные подачи. Выполняя любую подачу, игроку следует: принять устойчивое положение, аккуратно подбросить мяч, следить затем, чтобы работа рук и ног была согласована, вести контроль мяча и ударять точно в центр.

*Исходное положение перед подачей* - игрок встает лицом к сетке у лицевой линии волейбольной площадке, левая нога впереди (у правшей) плечи параллельно сетке.

*Подбрасывание мяча* – производится несколько впереди игрока и на высоту 80-100 см над головой, делая полуприсед и активно выпрямляя ноги, производит подбрасывание мяча.

*Замах* - во время подбрасывания прогнуться руку отвести назад («натяжение лука»).

*Ударное движение* - сзади стоящая нога выпрямляется, кисть руки в ударном движении активно перемещается вперед, после удара тело игрока и рука продолжают движение в сторону сетке.

*Упражнения.*

- а) И. п. игрока во время подачи (Рис. 12)
- б) Положение руки на мяче при подаче (Рис. 13)
- в) и.п. о.с.- левая нога впереди, ударять мяч в площадку всей ладонью 20х30 раз.
- г) и.п. то же - научить подбрасывать мяч над собой – впереди 8х10 раз.
- д) и.п. то же – после подбрасывания удары по мячу в стену или б/б щит 8х10 раз.
- е) и.п. то же – подача волейбольного мяча через сетку с расстояния 6-8 м 8х10 раз.
- ж) после стабильной подачи подавать с расстояния 9 метров.

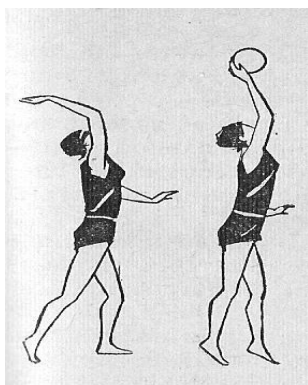


Рис.12 – Положение игрока при подаче

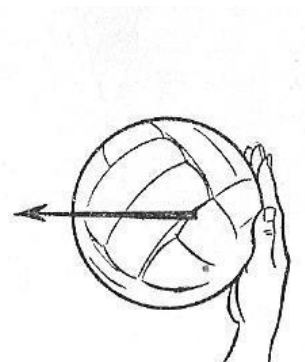


Рис. 13 - Положение руки на мяче при подаче

**Обучение нападающему удару.**

Нападающий удар через сетку производится в прыжке с разбега или без разбега. В зависимости от направления движения отдельных звеньев тела различают удары прямые, боковые, удары с переводом. Основной удар в волейболе – прямой, когда движение всех частей тела происходит в передне- задней плоскости и в направлении разбега.

*Прямой нападающий удар.*

а) Разбег. Подготовка к прыжку достигается разбегом. Длина шага, угол постановки ноги, угол отталкивания зависит от индивидуальной подготовки студента.

б) Подготовка к отталкиванию. Первый шаг небольшой с левой ноги с приземлением на две в исходное положение «старт пловца». (Рис. 14)

в) Отталкивание с исходного положения «старт пловца» взмахом двумя руками вверх происходит взлет над сеткой, прогнувшись, с прямой рукой для удара.

*Упражнения.*

- а) Нападающий удар с собственного подбрасывания с зоны 4 в зону 1.
- б) Нападающий удар с собственного подбрасывания с зоны 2 в зону 5.
- в) Нападающий удар с передачи пасующего с зоны 4 в зону 5. (Рис. 15)
- г) Нападающий удар с передачи пасующего с зоны 2 в зону 1. (Рис. 16)
- д) Нападающий удар с передачи пасующего с зоны 4 в зону 1. (Рис. 17)
- е) Нападающий удар с передачи пасующего с зоны 2 в зону 5. (Рис. 18)

Нападающий удар является основным техническим средством ведения борьбы с игроками команды соперника. В современном волейболе наблюдается стремление мак-

симального использования трех нападающих по всей длине сетки, активной игре в зоне 3 и атак с задней линии площадки.

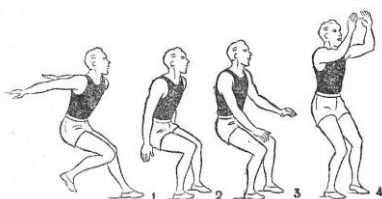


Рис.14 - Подготовка к отталкиванию

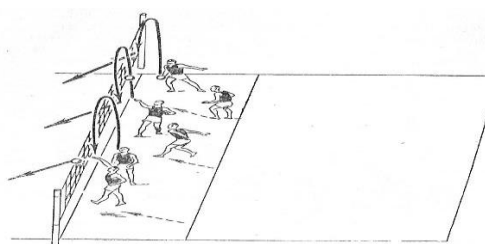


Рис.15- Нападающий с передачи

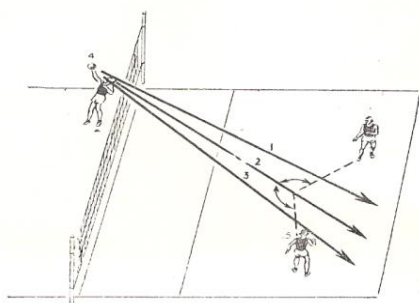


Рис.16 - Нападающий удар с зоны 4

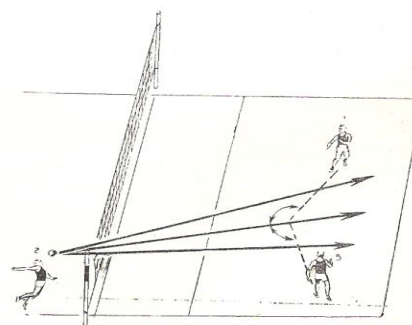


Рис. 17 -Нападающий удар с зоны 2

### Обучение блокированию

Блокирование-это первый эшелон защиты, преграждение пути мячу после нападающего удара противника в непосредственной близости у сетки. Блокирование бывает одиночное и групповое. Разберем одиночное блокирование.

*Исходное положение перед блокированием* - выбор места зависит от правильного и своевременного определения места, где возможно будет произведена атака. Место прыжка для блокирования не должно быть вплотную к сетке, чтобы не переступить центральную линию и не касаться сетки. Расстояние при блокировании до сетки в среднем 20-25 см. Вдоль сетки перемещаться приставным шагом или скачками обязательно лицом к сетке.

*Момент начала прыжка* - момент начала прыжка зависит от многих причин: способа нападающего удара, индивидуальных особенностей нападающего, расстояния передачи от сетки и т.д. В большинстве случаев следует выполнять прыжок позже, чем, когда нападающий уже в воздухе. Если нападающий удар производит удар с «зависанием» или передача мяча для удара сделана далеко от сетки, то прыжок для блокирования надо делать позже.

*Прыжок* – в большинстве случаев прыжок производится с места вертикально вверх. В некоторых случаях, если игрок не успевает переместиться под мяч, производят прыжок с наклоном в сторону мяча, для этого нужно сделать более высокий прыжок. Приземление происходит с и.п. ноги на ширине плеч, это является исходным положением для последующих действий.

*Блокирование* – руки выбрасываются вверх в направления полета мяча для блокирования. Блокирование бывает зонное и личное. Зонное, когда закрывается более опасная зона - прямого удара, и личное, когда закрывается, то или иное направления в зависимости от движения нападающего игрока. При личном блокировании руки выбрасываются как можно позже. Кисти рук располагаются на таком расстоянии, чтобы мяч не смог проскочить между ними.

### Упражнения

а) и.п.- игроки располагаются за 3-х метровой линии в зоне№2, выход к сетке лицом, ставят блок в зонах 2,3,4 с одной стороны (Рис.18).

б) и.п.- игроки располагаются за 3-х метровой линии в зоне№2, выход к сетке лицом, ставят блок в зонах 2,3,4 с одной стороны, перейдя под сеткой, ставят блок с другой стороны в зонах 2,3,4(Рис.19).

в) и.п.- игроки располагаются за 3-х метровой линии с двух сторон напротив друг друга в колонне, выход к сетке ставят блок в парах с двух сторон) одновременно перемещаясь лицом к сетке.

г) три блокирующих располагаются в зонах 4,3,2. центральный блокирующий зоны 3 поочередно перемещается к игрокам зон 2и 4 для постановки двойного блока.

д) трое блокирующих располагаются в зонах 4,3,2, крайние блокирующие зон 2 и 4 перемещаются к центральному блокирующему в зону 3 и ставят тройной блок (выполняется игроками с одной стороны).

г) и.п.- тоже, и упражнение тоже, только выполняется игроками одновременно с двух сторон.

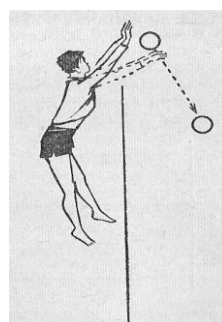
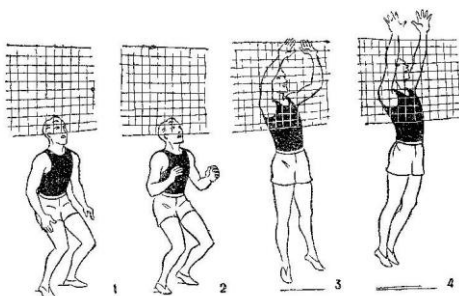


Рис.18 – Движения при блокировании

Рис.19 – Движение рук при блокировании

### Общая и специальная физическая подготовка.

**Общая физическая подготовка** - волейболистов имеет особое значение, и связано это со спецификой волейбола. Воздействие упражнений по технике и двухсторонних игр - на физическое развитие малоэффективно. Овладение техническими приемами игры и даже тактическими действиями зависит от уровня развития физических качеств, специфичных для игры в волейбол. Решающая роль физической подготовки проявляется в условиях длительных соревнований, а также когда игра длится 5 партий.

В начальный период обучения главная задача физической подготовки заключается в том, чтобы содействовать успешному овладению двигательными навыками (техники) игры. На последующих этапах обучения физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных навыков (высокий уровень развития физических качеств, совершенное овладение техническими приемами и эффективное применение в игре).

Например, прыгучесть силу и быстроту сокращения групп мышц, особенно кисти рук, необходимо начинающему волейболисту для овладения техникой; передачи, подачи, нападающего удара. На последующих этапах развитие скоростно-силовых качеств, проводить интенсивно - сделать навык нападающего удара совершенным, сильным, точным и осмысленным. Основу физической подготовки волейболистов составляет скоростно-силовая подготовка-развитие силы и быстроты в сочетаниях, вытекающих из специфики игры в волейбол.

#### О.Р.У. Упражнения:

1. для мышц плечевого пояса:
  - а) и.п. о.с.- руки к плечам, вращения рук вперед-назад.
  - б) и.п. о.с.- правая рука вверху, левая рука внизу - рывки руками раз-два, смена рук три-четыре.
2. для мышц туловища:
  - а) и.п. о.с. ноги врозь, руки на пояс - наклоны туловища вперед с касанием руками площадку.
  - б) и.п. о.с. ноги врозь, руки на пояс - наклоны туловища влево - вправо.
3. для мышц ног:

- а) и.п. о.с., выпад – вперед 1-2, приставить ногу 3-4, тоже другой ногой.
- б) и.п. о.с. ноги врозь, присед к левой и к правой ноге

*Упражнения для силы мышц плечевого пояса:*

1. отжимание от пола 3x20раз.
2. сгибание и разгибание рук стоя у стены 3x10раз.
3. тоже с отталкиванием от стены 3x10раз.

*Упражнения для силы мышц туловища:*

1. из положения лежа (сгибание и разгибание туловища) 3x20 раз.
2. из положения лежа на груди прогнуться и удерживать 3x10 секунд.

*Упражнения для силы мышц ног:*

1. приседания 3x20 раз.
2. выпрыгивание из полуприседа, со взмахом рук, с касанием баскетбольного щита 3x10 раз.
3. прыжки на месте с высоким подниманием бедра 3x 10 раз.

**Специальная физическая подготовка волейболистов** - основным содержанием которой являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны для начального обучения. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения, прыгучести обязательно проводятся на протяжении всего периода обучения.

Последовательность подготовительных упражнений на занятиях, следующая; упражнения на быстроту реакции, наблюдательность, координацию, быстроту ответных действий, быстроту перемещения и для развития силы. Упражнения обычно проводятся в подготовительной части занятия. Подготовительные упражнения применяют на каждом занятии. Во время занятий одна группа работает на технику другая на развитие физических качеств. Такая форма проведения занятий повышает их интенсивность.

*Упражнения:*

*на быстроту реакции*

- а) повторный быстрый бег 3x9 м.
- б) бег на короткие отрезки 6x5 м.
- в) челночный бег 9-3-3-9м (с лицевой бег до центра, до 3хметровой на своей стороне, снова до центра и финиш на лицевой своей стороны).
- г) челночный бег 9-3-6-3-9м.

*на наблюдательность и координацию:*

а) игра «Группа» - студенты стоят в одной шеренге, по команде преподавателя выполняют гимнастические упражнения, если преподаватель говорит «Группа» - упражнения выполняются студентами, если не говорит «Группа» ,то не выполняются, кто из студентов ошибается, делает 1 шаг вперед. В конце игры определить, кто меньше всего ошибся.

- б) и.п. о.с. Р.Р. вверху, разноименные круговые вращения руками вперед- назад.
- в) и.п. о.с. руки на пояс, ноги в выпаде вперед - подпрыгивание на месте со сменой ног в воздухе (ножницы) 4-6 раз.

### **Игровая подготовка.**

Под понятием «игровая подготовка» мы подразумеваем совершенствование тактических комбинаций в игровой обстановке. Сюда следует отнести упрощенные игры, игры по заданию, двусторонние игры, контрольные игры, товарищеские игры. Во всех этих играх закрепляется навык в выполнении задуманных тактических комбинаций и действий, что способствует хорошему их проведению на соревнованиях.

### **Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка является завершающей и одной из наиболее важных сторон подготовки волейболистов к соревнованиям. Задачи интегральной подготовки решают на протяжении всей многолетней подготовки, они объединяют в единое целое все качества, навыки, умения и знания. Важно, чтобы все волейболисты изучали и совершенствовались в учебно-тренировочном процессе и могли реализоваться в соревновательной деятельности.

*Упражнения для совершенствования интегральной подготовки:*

1. Нападающий удар с собственного подбрасывания в зоне 2, страховка нападающего удара, приём мяча в защите в зоне 1, после на падения партнера с зоны 4.
2. Нападающий удар с собственного подбрасывания в зоне 4, страховка нападающего удара, приём мяча в защите в зоне 5, после на падения партнера с зоны 2.
3. Челночный бег 6 x 4 и 3 подачи на точность.
4. Челночный бег 3 x 4, и у сетки имитацией блокирования после остановки.
5. То же, что и упражнение 3, но после остановок выполняется нападающий удар.
6. Последовательное выполнение комплекса приёмов: подача, приём снизу с падением, нападающий удар, блокирование, приём снизу, передача сверху двумя руками, перемещение к месту подачи и т.д.
6. Развитие специальных способностей с использованием приёмов игры в упражнениях повышенной интенсивности.
7. Упражнения на переключение при выполнении действий в нападении и защите с повышенной интенсивностью и дозированной для совершенствования приёмов игры и развития специальных качеств.

**Методико-практические занятия.**

Знание средств и методов тренировки – одна из главных предпосылок для успешной подготовки и воспитанию волейболистов. Каждый тренер, как и каждый волейболист должен постоянно стремиться к улучшению своих достижений.

Наивысших спортивных успехов можно добиться лишь тогда, когда все игроки одинаково высоко подготовлены по всем аспектам игры: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка и морально-волевые качества.

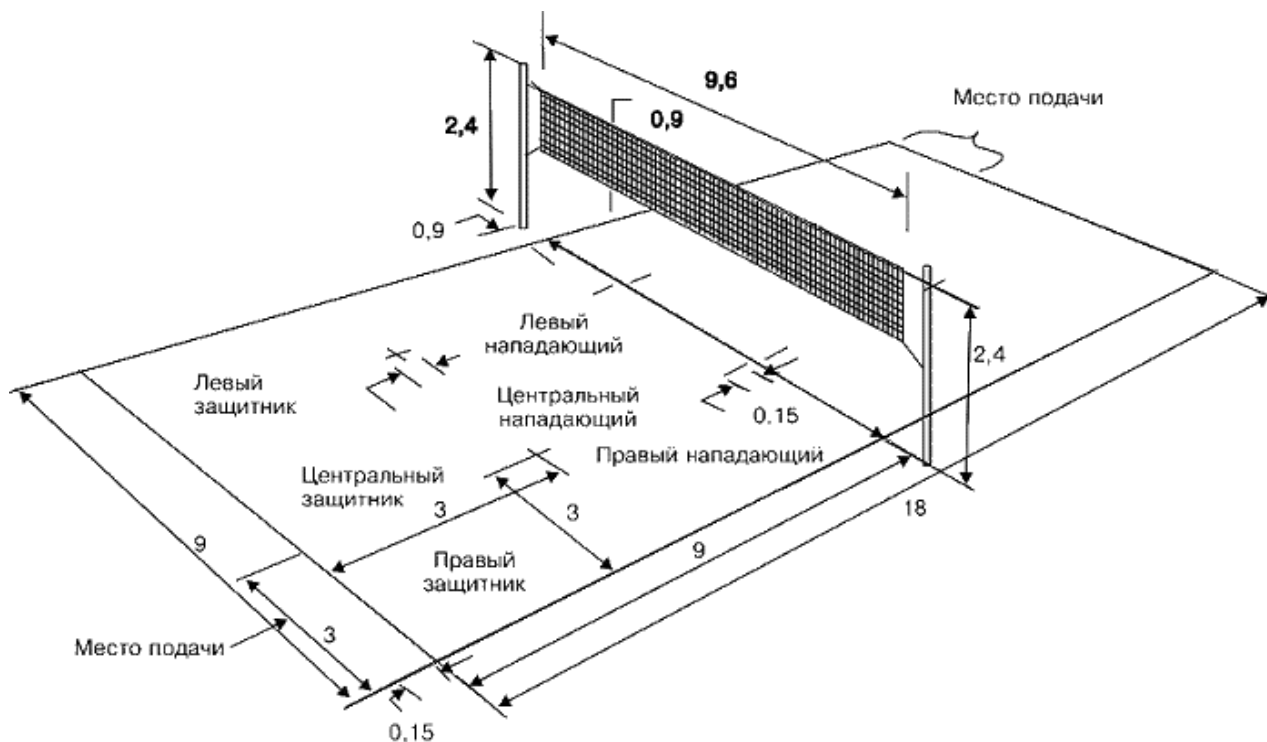


Схема разметки волейбольной площадки



**Список использованных источников**

1. Волейбол: [Учебник для институтов ФК/Ю.Н. Клещев и др.]. - М.: ФКиС, 1985. 270с.
2. Ю.Д. Железняк. Волейбол: методическое пособие/ В.А. Кунянский, А.В.Чачин. - М., Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112с.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол: подготовка команды к соревнованиям, учебное пособие - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 192с. - ISBN 5-8134-0109-1
4. Волейбол: методическое пособие. / Ю. Д. Железняк; В.А. Кунянский, А.В.Чачин. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112с.: - ISBN 5-93127-244-
5. Спортивные игры: учебник для вузов/ под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2004. -400с. (высшее профессиональное образование)
6. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов Учебное пособие для студентов вузов. - Минск: МЕТ.2007.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и училище олимпийского резерва. Учебное пособие для студ. вузов - М.: Советский спорт, 2007
8. А.В. Беляев. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие - М. Человек Олимпия,2007.
9. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Учебное пособие для студ. вузов - Минск: МЕТ.2007.
10. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/>
11. Портал здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.breath.ru/>