

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Ф. ГОРБАЧЕВА»**
филиал КузГТУ в г. Прокопьевске

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА
ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ В ВОЛЕЙБОЛЕ»

Методические указания по организации практической работы
для обучающихся по направлению подготовки
21.02.15 «Открытые горные работы»

Составитель: **Т.В. Качанова**

Рассмотрены и утверждены
на заседании кафедры
Протокол № 8 от 25.04.2022 г.

Рекомендованы к печати
учебно-методической комиссией
Протокол № 5 от 27.05.2022 г.

Электронная копия находится
в библиотеке филиала КузГТУ
в г. Прокопьевске

Прокопьевск 2022

Рецензент:

Шкитин Н.Н. – ст. преподаватель кафедры
социально-гуманитарных дисциплин

Качанова Т.В., Физическая культура / Гос. учреждение Кузбас.
гос. техн. ун-т. – Прокопьевск, 2022. – 51 с.

В методических указаниях изложена методика обучения верхней передаче мяча двумя руками в волейболе. Рассмотрены особенности методики обучения передачам в волейболе. Представлены различные техники и упражнения по обучению и совершенствованию приёма. Методические указания рекомендованы для обучающихся основных и подготовительных групп по направлению подготовки «Открытые горные работы».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Организация и методика обучения	7
2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	9
2.1. Техника выполнения	9
2.2. Подготовительные упражнения	10
2.3. Подводящие упражнения	12
2.4. Упражнения по обучению	14
2.5. Ошибки при обучении	14
3. Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой	15
3.1. Техника выполнения	15
3.2. Упражнения по обучению	15
3.3. Ошибки при обучении	16
4. Передача мяча двумя руками сверху в парах	17
4.1. Техника выполнения	17
4.2. Упражнения по обучению	17
4.3. Ошибки при обучении	18
5. Передача мяча назад за голову двумя руками сверху	19
5.1. Техника выполнения	19
6. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	20
6.1. Упражнения по совершенствованию	21
7. Организация учебной игры	30
8. Применение соревновательно-игрового метода	35
9. Зачетные требования	47
Список литературы	49

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок производит действия с учетом действий своего партнера. Команды состоят из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроки, находящиеся у сетки (зоны 2, 3, 4) называются игроками передней линии, остальные – игроками задней линии. Для игры характерно разнообразие чередований движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают студентов:

- подчинять свои действия интересам коллектива для достижения общей цели;
- действовать по максимуму, используя свои силы и возможности, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- внимательно следить за ходом игры, быстро оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки студентов.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- игра доступна для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- игра с простыми правилами, но высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- решительности, настойчивости, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Цели и задачи

Для всестороннего развития личности студента необходимо:

- овладение основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;

- развитие двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости, координированных движений, быстроты реакции);
- развитие чувства ритма и такта, а так же привитие интереса к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- развитие двигательных способностей;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение студентов к спорту;
- устранение вредных привычек.

Занимаясь волейболом, студенты получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Волейбол – признанное средство для сжигания калорий. Им можно заменить какие-либо изнуряющие физические нагрузки и стрессовые диеты. Студенты, регулярно играющие в волейбол, отличаются великолепной подтянутой фигурой и отсутствием жировых отложений.

Волейбол – это командная игра, она позволяет преодолеть какие-либо комплексы, связанные с трудностью общения. Студенты, с удовольствием играющие в волейбол, легко находят общий язык, как со сверстниками, так и с людьми разных поколений.

Играя в волейбол, студент избавляется от стресса и негативных эмоций.

Регулярные тренировки обеспечат хорошее самочувствие и поднимут настроение, зарядят энергией и оптимизмом.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения раздела:

ОК.2. Организация собственной деятельности, выбор типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, оценивание их эффективности и качеств.

ОК.3. Принятие решения в стандартных и нестандартных ситуациях, несение за них ответственности.

ОК.6. Работа в коллективе и в команде, эффективность общения с коллегами, руководством, потребителями.

Данный материал поможет в организации занятий по предмету «Физическая культура» освоить раздел «Спортивные игры. Обучение верхней передаче мяча двумя руками в волейболе» студентам, основных и подготовительных групп по направлению подготовки «Открытые горные работы».

1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Игра состоит из тактических и технических действий, которые составляют единый игровой процесс. Техника является базой для тактики. Поэтому изучение необходимо начинать с технических приемов.

На начальном этапе обучения определённому элементу волейбола закладывается базовая техника, которая является фундаментом для дальнейшего построения всего разнообразия нюансов этого элемента. Это определение, в первую очередь, присуще обучению передаче мяча «способом сверху двумя руками». На первом этапе обучения выполнению передаче мяча сверху двумя руками необходимо соблюдать следующие требования:

- упражнение должно быть понятным студенту;
- упражнение должно быть физически доступным и выполнимым для него;
- упражнение должно быть построено таким образом, чтобы студент при его выполнении имел как можно меньше возможности исполнять неправильное движение.

При обучении студентов игровым приемам наряду с общеразвивающими физическими упражнениями необходимо использовать подготовительные (упражнения для развития прыгучести, ловкости, быстроты реакции и перемещения) и подводящие (упражнения, сходные по своей двигательной структуре с техническим приемом) упражнения.

При обучении и подборе упражнений в начальной базовой подготовке рассмотрим структуру простейшего выполнения технического приёма «передача мяча сверху двумя руками».

1. Положение мяча в руках студента.
2. Положение мяча относительно головы студента.
3. Динамика выполнения передачи.
4. Основные ошибки в движении.

После усвоения основ техники передачи в стандартных условиях необходимо переходить к более сложным упражнениям, приближая их к игровым ситуациям.

Для создания наиболее благоприятных условий в изучении игровых приемов волейбола, обучение следует строить по примерному плану:

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показать прием на плакатах с комментариями о его роли

в игре.

3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).

4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

5. Упражнения с мячами (индивидуальная работа, с партнером) в самых простых условиях.

6. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества партнеров, мячей и др.).

7. Выполнение технического приема в игровых условиях (в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях – кто правильное, точнее).

Процесс обучения технике осуществляется на основе определенных принципов, соблюдение (или несоблюдение) которых самым непосредственным образом влияет на качество совместного труда преподавателя и студента.

2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Передача мяча двумя руками сверху применяется для приема мяча, а так же передач для нападающего удара.

Прием мяча; задача – в любой ситуации оставить мяч в игре.

Передача мяча; цель – направить мяч в определенное место или определенному партнеру.

Такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием, но в тренировочном процессе хотелось бы разделить прием и передачу мяча как отдельные технические элементы, определяемые текущей задачей в момент игры (нападение или защита).

Передача – это технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара (рассматривая при тактической реализации как вторую передачу).

2.1. Техника выполнения

Передача мяча двумя руками сверху выполняется из исходного положения (стойки), в котором ноги согнуты в коленях (одна нога немного впереди), туловище в вертикальном положении. Руки согнуты в локтях (локти направлены вперед в стороны) под углом 45° , кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом (рис. 1.).

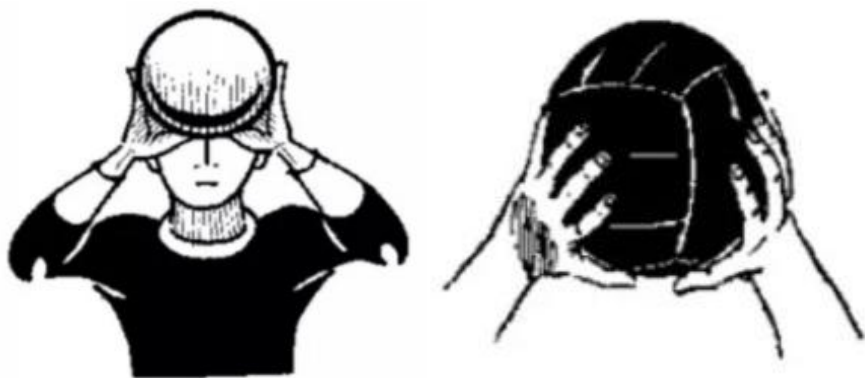


Рисунок 1

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно – руки. Встречное ударное движение за счет разгибания рук в локтевых суставах вверх вперед подушечками пальцев.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (рис. 2).

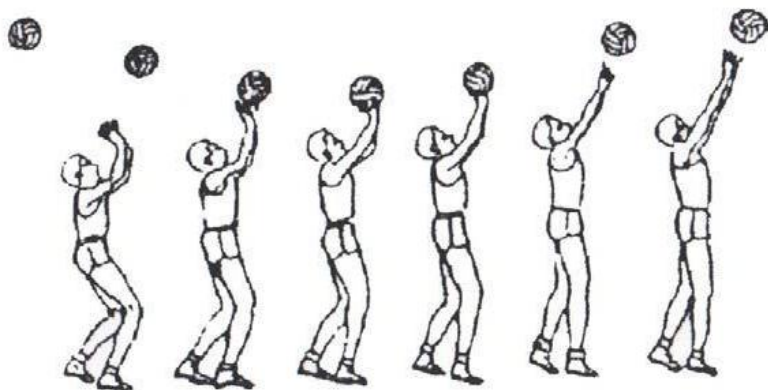


Рисунок 2

2.2. Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения технике передачи мяча двумя руками сверху включает:

Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с усложнением: одна кисть на другой; с опорой на одну руку; с поочередным сгибанием рук; с опорой на пальцы; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с поочередным подниманием ног).

2. Передвижение на руках «тачка» или «отпрыгивание», ноги поддерживает партнер.

3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с места, сидя на полу ноги врозь, с разбега и т.д.

Упражнения для развития ответных реакций на звуковой и зрительный сигналы.

1. Зеркальное выполнение упражнений в парах (стоя лицом друг к другу).
2. По зрительному сигналу (рука в сторону, вперед) одноименные перемещения.
3. Стоя на скамейке, по звуковому сигналу спрыгнуть на пол, и снова запрыгнуть на скамейку. Кто быстрее? (можно увеличивать количество спрыгиваний и запрыгиваний).
4. Лёгкий бег по площадке. По одному звуковому сигналу – бег в быстром темпе, два звуковых сигнала – менять направление бега, делать рывки с остановками, по голосовому сигналу – лёгкий бег.
5. Во время спортивных игр по сигналу выполнить прыжок вверх с поворотом на 360°.
6. Подвижные игры – «Охотники и зайцы», «День и ночь» и др.
7. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу (блокирование, имитация защиты и др.).
8. Приставными шагами передвижение вдоль сетки, по сигналу – имитация блока.
9. Бросок теннисного мяча в прыжке через сетку - в момент замаха называть зону броска.

Упражнения для развития быстроты передвижения.

1. Бег, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.
2. Бег, с захлестом голени назад, с касанием пяток одноименной рукой.
3. Бег с поворотами туловища на 360°.
4. Бег с высоким подниманием бедра – рывок – остановка; бег, с захлестом голени назад – рывок – остановка; бег, ноги сзади прямые – рывок – остановка и т.д.
5. Бег спиной вперед.
6. Бег зигзагом между конусами до 10-15 м в одну сторону.
7. Бег с ускорением до 15-20 м.
8. Спортивные игры на площадках, уменьшенных размеров.
9. Перемещения правым, левым боком приставными (скрестными) шагами по прямой, и по диагонали площадки.

Упражнения для развития ловкости.

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. По наклонной доске взобраться вверх на четвереньках.
4. Пролезть между рейками лестницы.
5. Вращение шнура на разной высоте – подныривание, перепрыгивание через шнур.
6. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад.
7. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°.

2.3. Подводящие упражнения

- Положение кистей и контакт с мячом;
- отбивание мяча в пол (рис. 3);



Рисунок 3

- хватом пальцев поднять мяч с пола (рис. 4);



Рисунок 4

- одной рукой бросить и поймать мяч (рис. 5);

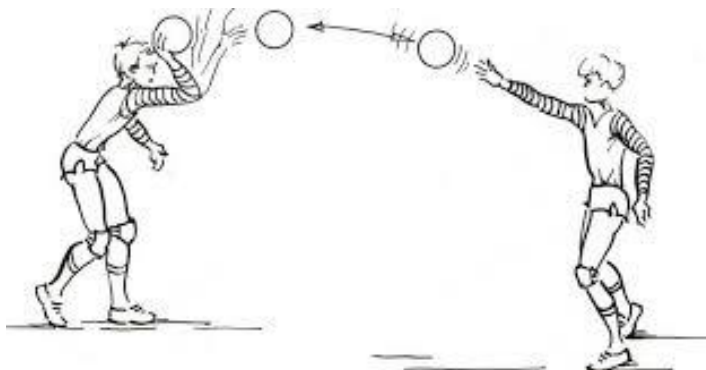


Рисунок 5

- бросок мяча двумя руками снизу над собой, ловя мяча в исходном положении (рис. 6).

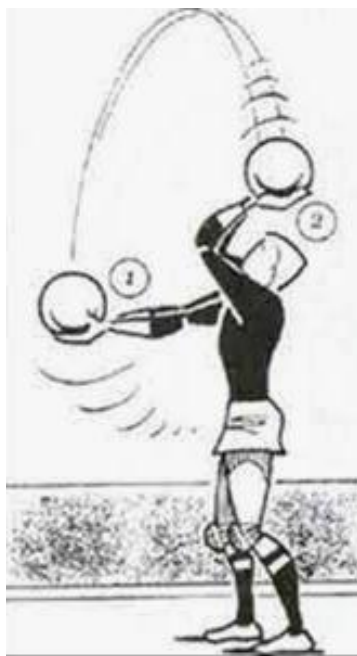


Рисунок 6

2.4. Упражнения по обучению

1. Принимать исходное положение.
2. В стойке, имитирование передачи мяча сверху двумя руками.
3. В стойке, выталкивание мяча вперед-вверх.
4. Подбрасывание мяча вверх и выполнение передачи.
5. Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч, выполняя передачу.
6. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками мяча в баскетбольный щит или в мишень на стене.

2.5. Ошибки при обучении

1. Ноги не согнуты в коленях.
2. Несимметричное положение кистей.
3. Большие пальцы рук направлены вперед.
4. Локти не разведены в стороны.
5. Мяч ловится на уровне груди или за головой.
6. Несвоевременный выход к мячу.

3. ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ НАД СОБОЙ

3.1. Техника выполнения

Выполняя передачу над собой необходимо встречать мяч над собой, кисти рук располагаются параллельно полу. Движение на встречу мячу происходит последовательным разгибанием ног, туловища и рук. Это движение следует выполнять слитно. Во время передачи мяч ложится на подушечки первых фаланг пальцев. Пальцы как «пружинки», при соприкосновении с мячом гасят его скорость. Сопровождая движения мяча ноги, туловище и руки выпрямляются вверх, придавая полету мяча вертикальное направление. После выполнения передачи возвращаться в исходное положение.

3.2. Упражнения по обучению

1. Верхняя передача над собой по неподвижному мячу. Студенты располагаются в парах напротив друг друга, один на скамейке: руки вытянуты вперед, мяч удерживается кончиками пальцев; второй находится под мячом в исходном положении для верхней передачи, выбивая мяч из рук первого, выполняет верхнюю передачу над собой, первый ловит мяч. При выполнении передачи кисти рук одновременно с одинаковым усилием воздействуют на мяч.

2. То же упражнение, но послать мяч на определенную высоту. Необходимо дифференцировать усилия в момент выполнения передачи. Чем выше выполняется передача, тем активнее разгибаются руки и ноги.

3. Бросок мяча двумя руками снизу над собой, верхняя передача над собой. Важно научиться встречать мяч в оптимальной по высоте точке.

4. Бросок мяча двумя руками снизу вперед-вверх, в сторону-вверх, верхняя передача над собой после перемещения.

5. Передача мяча двумя руками сверху над собой (6-10 передач).

6. Передача мяча двумя руками сверху над собой на различную высоту (10-12 передач).

7. Выполняется удар мяча в пол с высоким отскоком, перемещение под мяч, выполняется верхняя передача над собой после отскока.

8. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Высота передачи 2-3 метра, пока мяч в воздухе нужно успеть выполнить два

хлопка ладонями, а затем выполнить передачу над собой.

9. Передача мяча двумя руками сверху над собой с продвижением вперед. Передача выполняется чуть вперед и повыше, студент выполняет 1-2 шага вперед, принимает стойку, выполняет передачу и т.д. (5-8 передач).

3.3. Ошибки при обучении

1. Неправильное исходное положение перед приёмом мяча и передач; руки вынесены несвоевременно, ноги не согнуты в коленных суставах.

2. Отсутствует фаза амортизации («задержка мяча»).

3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами.

4. Кисти не сопровождают мяч.

5. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.

6. Несвоевременный выход к мячу.

4. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ В ПАРАХ

4.1. Техника выполнения

Техника выполнения данной передачи совпадает с техникой, что и при передаче над собой, но лишь с одной поправкой: при выполнении передачи разгибание ног, туловища и рук производится вперед-вверх (рис. 7).

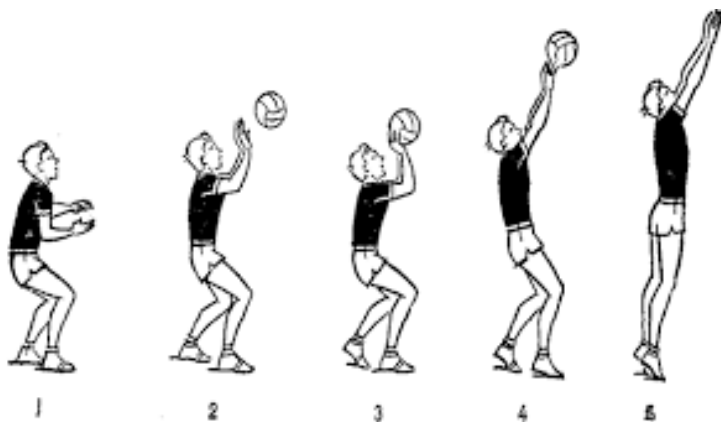


Рисунок 7

4.2. Упражнения по обучению

1. Студенты стоят в парах друг против друга на расстоянии 2-3 метров. Подброс мяча над собой и передача партнеру (партнер ловит мяч в исходном положении) и делает то же самое.

2. Первый игрок точно набрасывает мяч второму, который выполняет передачу мяча двумя руками сверху вперед. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

3. То же, но наброс мяча неточно в руки партнера (вперед, назад, вправо, влево). Студент, выполняющий передачу, выходит под мяч и выполняет передачу сверху двумя руками в руки партнера, а затем возвращается на место.

4. Передача мяча сверху двумя руками над собой, передача партнеру. Передачи выполняют оба игрока. По мере освоения упражнения, расстояние между партнерами увеличивается до 4-6 метров.

5. Первый партнер выполняет три передачи мяча сверху двумя

руками над собой, четвертую передачу партнеру, затем 2-3 приседания без мяча. Пока первый приседает, второй выполняет то же (три передачи мяча сверху двумя руками над собой, четвертая передача партнеру и т.д.)

6. Первый студент выполняет передачу мяча сверху двумя руками над собой (3-5 раз) с поворотом на 360° , затем выполняет передачу партнеру. Пока первый выполняет задание, второй перемещается со своего места чуть правее, левее, вперед или назад (т.е. меняет свое местонахождение). Первый партнер после окончания поворота должен увидеть своего партнера и только потом выполнить ему передачу.

7. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Студенты встают в 2-3 метрах от сетки с одной и другой стороны. Передача через сетку точно в руки партнера.

4.3. Ошибки при обучении

1. Очень низкая траектория набрасывания и передачи мяча.

2. Несвоевременный выход к мячу и, отсюда следует, неправильное исходное положение при выполнении передачи мяча сверху двумя руками.

3. Нет визуального контроля за партнером (студент должен видеть местоположение и действия своего партнера).

5. ПЕРЕДАЧА МЯЧА НАЗАД ЗА ГОЛОВУ ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

5.1. Техника выполнения

Техника выполнения передач назад за голову схожа с техникой передачи мяча двумя руками сверху, но отличается более высоким положением кистей и предплечий в момент передачи. В момент соприкосновения с мячом туловище и голова слегка наклоняются назад, тяжесть тела переносится на ногу, стоящую сзади. За счет активной работы кистей, выпрямления рук и ног, незначительного прогибания в пояснице придается нужное направление и высота полета мяча назад за голову (рис. 8).

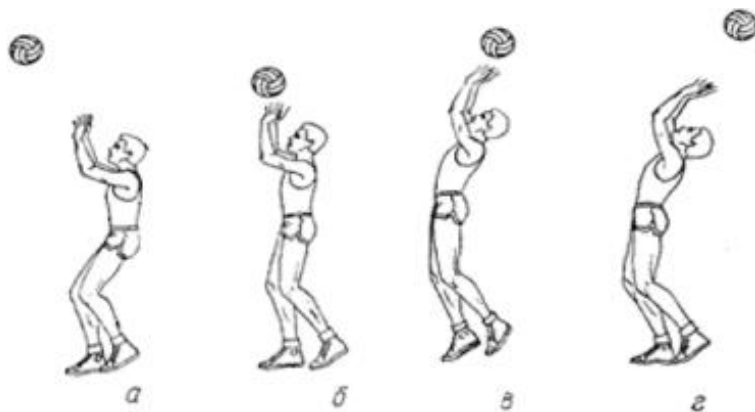


Рисунок 8

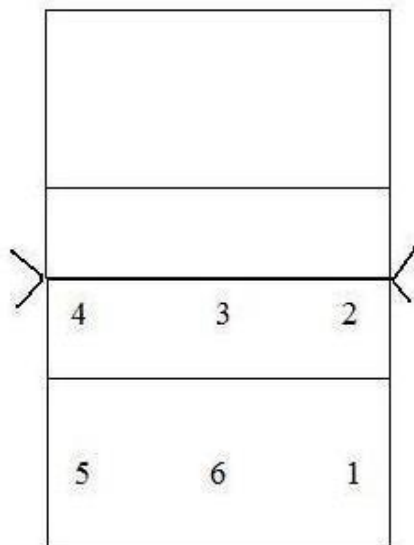
6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Совершенствование техники сугубо индивидуально для студентов, но основная направленность занятий для всех такова, чтобы посредством разных упражнений и методических приёмов выработать постоянство, разнообразность и помехоустойчивость технических действий. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая фактические трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов (большая физическая нагрузка, не стандартный подход к выполнению заданий, психологическая нагрузка, тренировки с не качественными мячами и т.д.).

Используя комплексные упражнения и игровые формы занятия, преподаватель должен учитывать то, что студентам надо предлагать технически посильные упражнения, продумывать детали при совершенствовании элементов техники, совершенствовать технику, только если у студента отсутствуют жалобы на здоровье.

Для более доступного объяснения упражнений используются условные обозначения:

-  - преподаватель
-  - игрок (студент)
-  - игрок с мячом
-  - путь мяча
-  - путь игрока
- 1, 2, 3, - зоны площадки
- 4, 5, 6



6.1. Упражнения по совершенствованию

1. Упражнение в тройках. Два игрока стоят в зоне 2, а один в зоне 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в зону 4 и смена мест, вслед за мячом (схема 1).

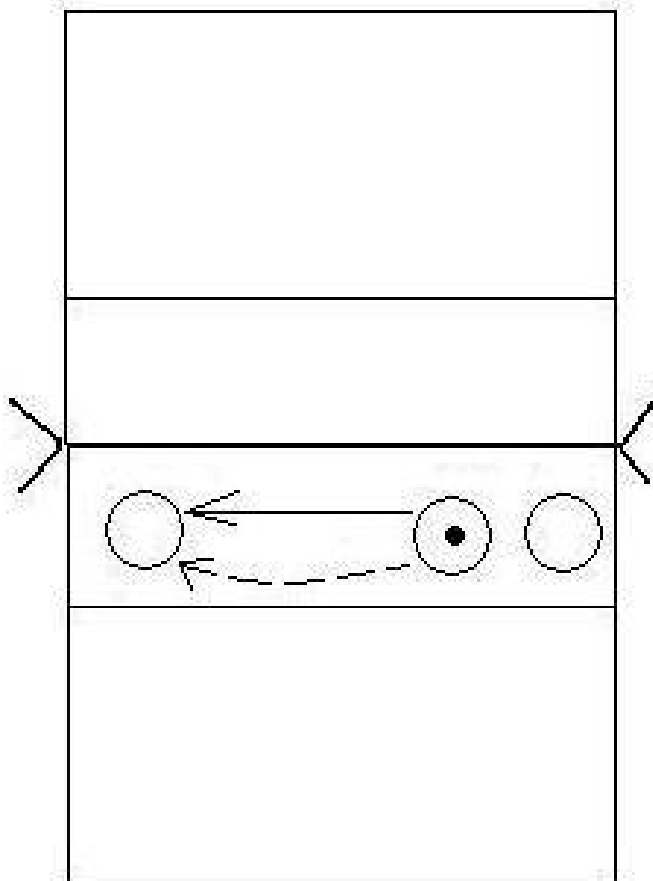


Схема 1

2. Похожее упражнение, но передача через сетку. Два игрока в зоне 2, один в зоне 4 на другой половине площадки. Упражнение усложнено наличием сетки (схема 2).

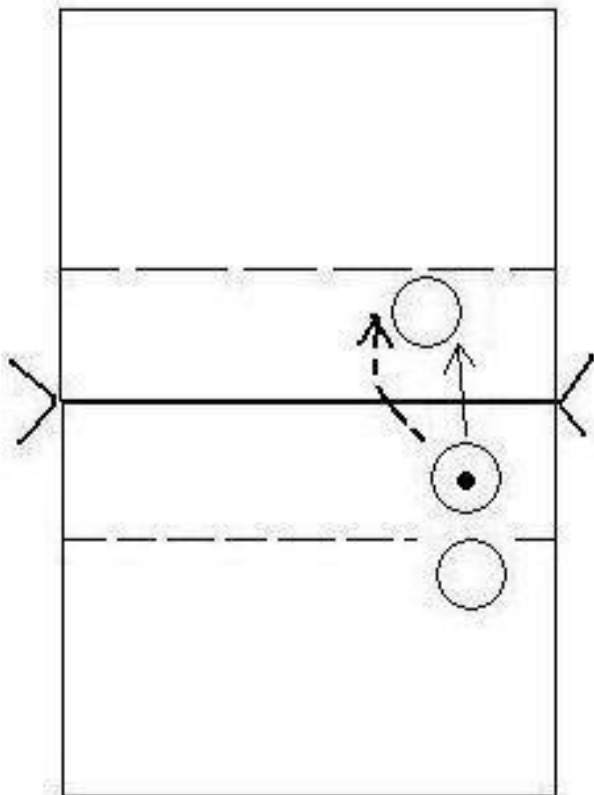


Схема 2

3. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения боком приставными шагами. Студенты с мячами располагаются вдоль боковой линии от зоны 1 до зоны 2, игроки без мячей напротив них от зоны 5 до зоны 4. Игрок с мячом выполняет передачу (или наброс мяча) игроку напротив, который, в свою очередь, выполняет обратную передачу, затем перемещается на место игрока, стоящего левее и там выполняет передачу и т. д., а игрок у сетки в зоне 4 после передачи перемещается в зону 5 в конец колонны (схема 3).

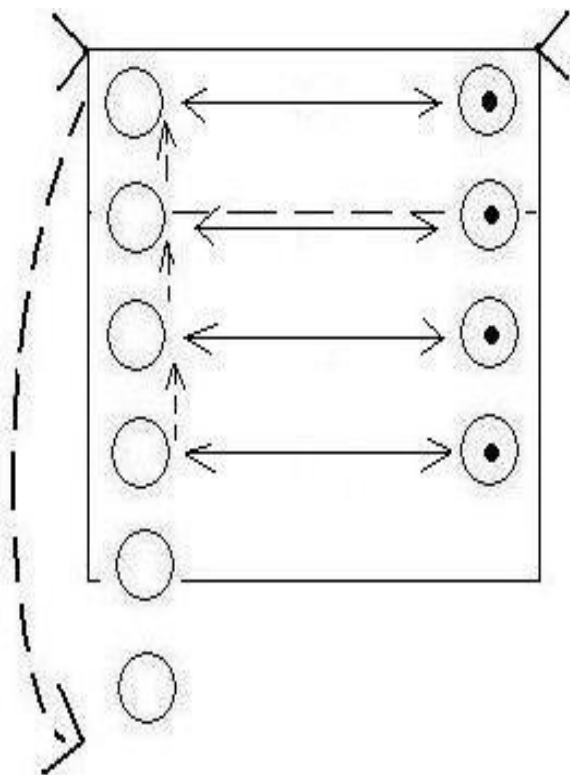


Схема 3

4. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Три студента стоят в одну линию в зоне 2, 3, 4. Первая передача выполняется на игрока, находящегося в центре (зоне 3). Он выполняет передачу над собой, а затем передачу назад за голову, стоящему сзади него, и поворачивается лицом к нему (схема 4).

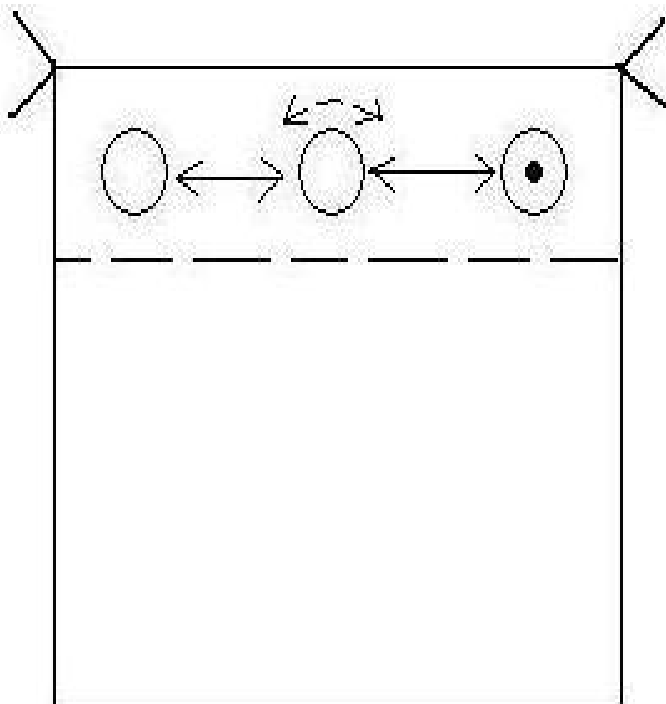


Схема 4

5. Передача мяча двумя руками сверху в три касания через сетку. Студенты располагаются на площадке в тройках по одному в зонах 1, 2, 3 и через сетку на другой стороне площадки в зонах 5, 4, 3. Выполняют передачу из зоны 1 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 через сетку в зону 5. Из зоны 5 передача в зону 3, затем в зону 4 и снова через сетку в зону 1 и т.д. (схема 5).

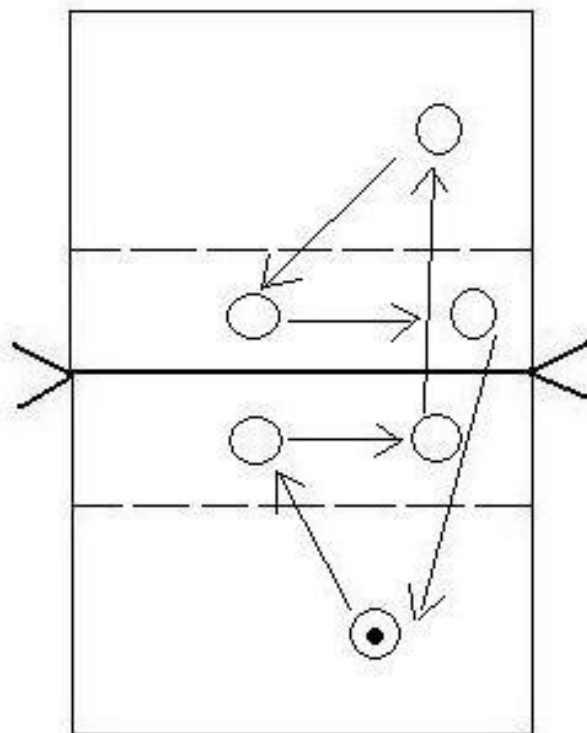


Схема 5

6. То же, что упражнение 5, но с перемещением игроков. Игроки перемещаются вслед за мячом. Из зоны 1 в зону 3, из зоны 3 в зону 2. Игрок зоны 2, сделав передачу, через сетку уходит в зону 1. То же самое на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 переходит в зону 3, из 3 в 4, а из 4 в 5 (схема 6).

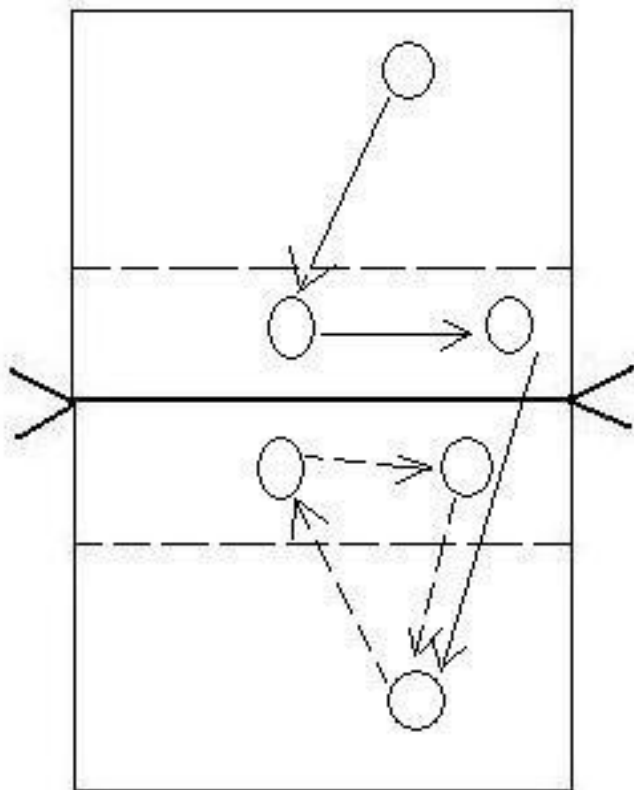


Схема 6

7. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Преподаватель с мячом стоит в зоне 3, студенты в колонне в зоне 6. Преподаватель набрасывает мяч по высокой траектории в зону 2 (за линию нападения). Студенты поочередно перемещаются вправо и выполняют передачу обратно преподавателю, затем уходят в конец колонны (схема 7).

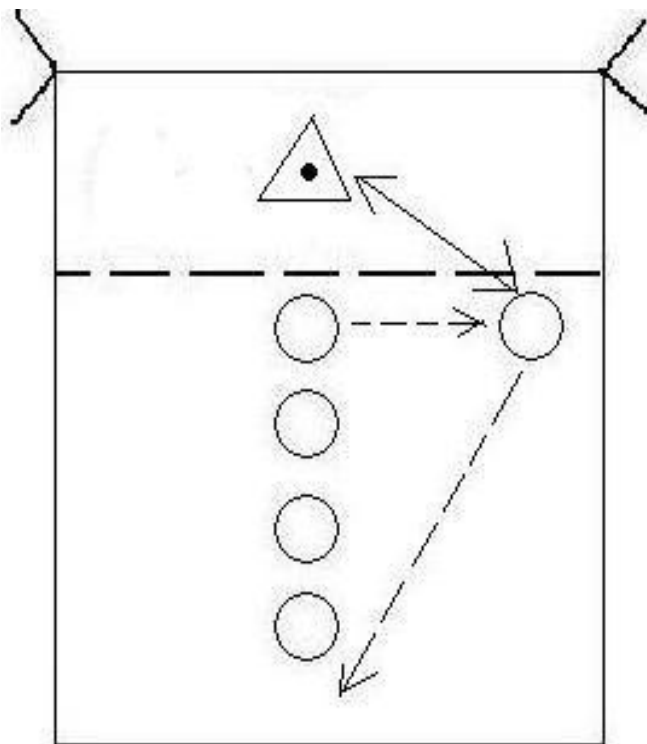


Схема 7

8. То же, что упражнение 7, но передача мяча двумя руками сверху выполняется через сетку на противоположную сторону. Студент, переместившись из зоны 6 в зону 2, после набрасывания мяча преподавателем выполняет передачу через сетку на противоположную сторону (схема 8).

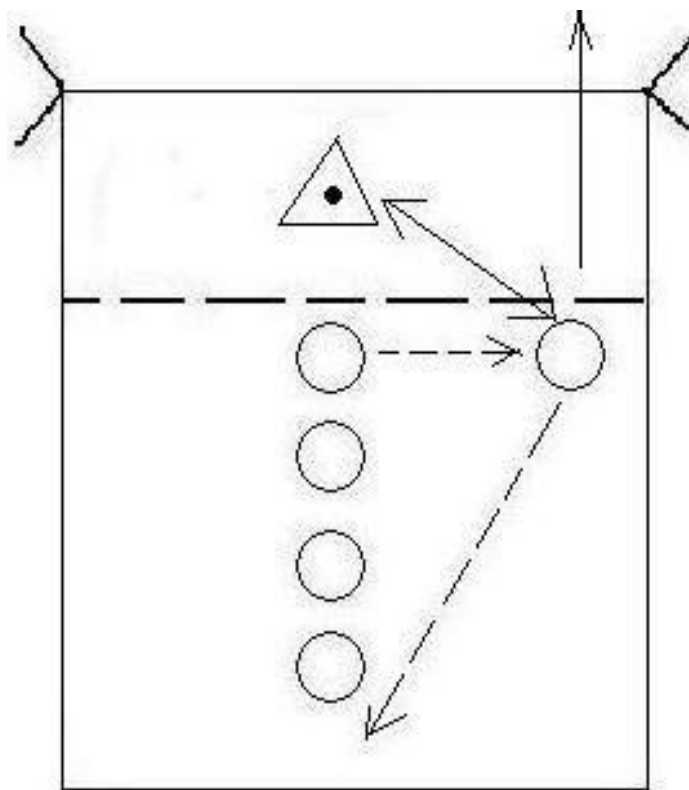


Схема 8

9. Передача назад за голову после перемещения из зоны в зону. Студенты в колонне в зоне 6, один студент в зоне 3 спиной к зоне 2, второй студент в зоне 2. Передача из зоны 6 в зону 3. Игрок зоны 3 выполняет передачу назад за голову в зону 2, затем игрок зоны 2 возвращает мяч в зону 6. Перемещение игроков происходит вслед за мячом (схема 9).

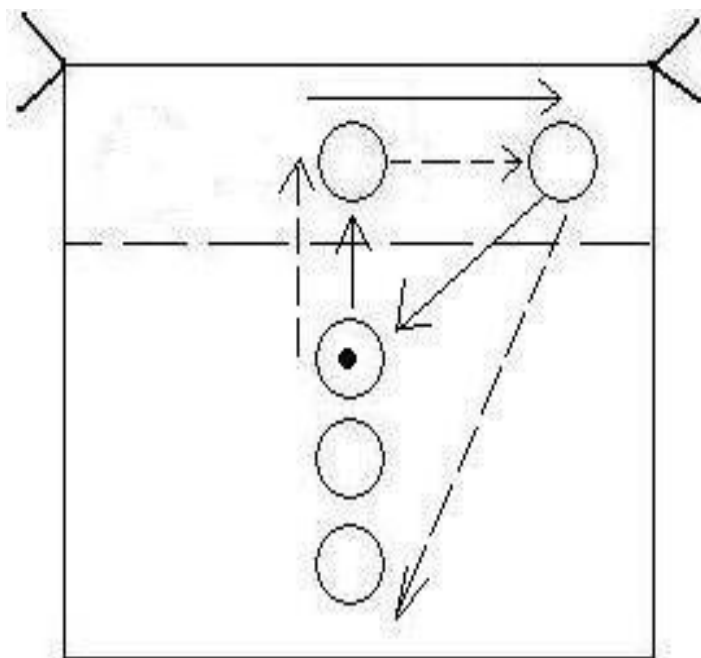


Схема 9

Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждый урок, чтобы закрепить навыки выполнения этого приема.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ИГРЫ

Каждое занятие необходимо завершать учебной игрой. Обучение технике передачи мяча длительный и очень важный этап, однако, уже на этом этапе нужно включать в занятие двустороннюю игру.

Организовать и проводить волейбол с новичками сложно из-за особенностей игры. К таким особенностям можно отнести:

1. При выполнении технического приема очень мало времени, чтобы студент проконтролировал мяч, подержал его у себя, подработал его, выждал удобный момент, а потом сделал передачу или бросок как в баскетболе.

2. Игра в одно касание. Студент должен перед касанием принять решение – отправить мяч партнеру или на сторону соперника. Игра в одно касание требует особой точности и согласованности действий. Правильное решение о способе, направлении, тактическом содержании передачи принимается заранее, а это вытекает из игрового опыта.

3. Правильность выполнения технического приема оценивается судьейством.

Обучение техническим приемам игры в волейбол начинается с обучения верхней передаче. Этап длительный и очень важный, так как здесь закладываются «азы волейбола».

Но и на данном этапе необходимо включать в занятие игру. Как тогда организовать учебную двустороннюю игру, если студенты владеют только одним техническим элементом игры – верхней передачей?

Исходя из практики работы с новичками на данном этапе обучения видно, что при организации учебной двусторонней игры должны быть использованы рекомендации и методические приемы, направленные на упрощение способов введения мяча в игру, обеспечение качественной второй передачи, организация занимающихся на площадке.

Введение мяча в игру. Студенты на данном этапе еще не знакомы с подачами или подача ещё настолько несовершенна, что не позволяет постоянно вводить мяч в игру, а состоявшаяся подача осложняет прием мяча и часто делает прием мяча сверху невозможным, подачу можно заменить набрасыванием. Сначала набрасывание должен проводить преподаватель, который одновременно является и судьей при проведении игры. Учитывая уровень технической подготовленности студентов, преподаватель выполняет набрасывание различной

сложности, что создает одним идеальные условия для приема мяча, т.е. возможность выполнения приема сверху прямо из игровой стойки без перемещения. Для более подготовленных студентов набрасывание выполняется с более сложной траекторией, с большей скоростью полета мяча, заставляет занимающихся выполнять перемещение перед приемом. Все эти приёмы позволяют индивидуализировать процесс обучения. Преподаватель может выполнять набрасывание в определенные зоны, тем самым знакомя студентов с различными вариантами розыгрыша мяча. При таком введении мяча в игру перед студентом не стоит задача выбора способа приема (сверху или снизу), выбор способа приема оговорен заранее – сверху; это также положительно сказывается на качестве выполнения.

Другой способ введения мяча в игру: верхняя передача на сторону соперника после собственного набрасывания двумя руками над собой или после выполнения верхней передачи над собой. Такое введение мяча в игру может сначала выполняться из зоны 1, а затем из зоны 6. Введение мяча в игру осуществляет уже не преподаватель, а самими студентами, находящиеся на площадке в этих зонах. Конечно, студенты, вводя мяч в игру, посылая его на сторону соперника, начинают самостоятельно решать тактические задачи, стремясь послать мяч так, чтобы затруднить прием мяча сверху или сразу выиграть очко.

Если оказывается, что при таком способе введения мяча в игру прием сверху значительно ухудшается, не дает возможность продолжить игру необходимо:

- поднять верхний край сетки, тогда перевод мяча на сторону соперника, как в игре, так и во время введения мяча в игру будет производиться по более высокой траектории, что значительно облегчит действия принимающих;
- если верхний край сетки не поднимать, тогда надо оговорить высоту полета мяча при переходе через сетку в момент введения мяча в игру, например, выше верхнего края сетки на 1,5метра;
- оговорить, что введение мяча в игру или любой перевод на сторону соперника должен производиться за линию нападения на стороне противника.

Во-первых, выполнение укороченных передач становится невозможным (когда мяч падает у самой сетки, что зачастую исключает возможность приема сверху).

Во-вторых, помогает студентам понять простейшую схему игры, при которой перевод мяча на сторону соперника выгоднее выполнять игрокам зоны нападения (либо проще послать мяч дальше на сторону соперника), а прием мяча осуществлять игрокам зоны защиты.

Осуществление данных методических рекомендаций позволяет сделать введение мяча в игру стабильным, создает наиболее благоприятные условия для выполнения первого приема сверху. При улучшении качества приема и всей игры в целом можно постепенно включать в игру подачи.

Вторая передача. Для качественных выполнений дальнейших игровых действий команды огромное значение имеет вторая передача, которая является промежуточным звеном между первым приемом мяча и переводом его на сторону соперника. Вторая передача очень важна для поддержания игры, выполнять данный технический приём логично поручить одному студенту из числа наиболее технически подготовленных. Для этого на протяжении всей партии он должен находиться в 3 зоне. Исходя из этого, переход на площадке выполняет пять игроков, а игрок зоны 3 остается на месте.

Как правило, это позволяет командам дольше держать мяч в игре, поскольку игрок зоны 3, обладая более высоким уровнем технической подготовки, большим игровым опытом, подвижностью, может исправить неточность первого приема, качественной второй передачей создать благоприятные условия игрокам зоны 2 и 4 для перевода мяча на сторону соперника. В свою очередь студенты приучаются к простейшей форме организации игры, при которой прием и первая передача выполняется в зону 3, а переход мяча через сетку осуществляется игроками зоны 4 и 2, наглядно ощущают преимущество розыгрыша мяча на своей стороне с использованием трех касаний.

Рекомендации, изложенные выше, создают благоприятные условия для выполнения первых трех передач при розыгрыше мяча способом сверху. При дальнейшем розыгрыше, когда мяч переведен на сторону соперника, могут возникнуть ситуации, когда прием сверху невозможен, и занимающиеся, пытаясь достать сложный мяч, выполняют прием снизу. Использование приема снизу можно разрешить, но предупредить, что данный прием можно выполнять только тогда, когда прием сверху невозможен, иначе прием снизу считается ошибкой. В игровой ситуации, если выбор способа выполнения передачи вызывает затруднения у студентов, преподаватель может подсказать спо-

соб приема мяча. Перед началом игры по договорённости можно поставить условие: команда при розыгрыше мяча может выполнить прием снизу только один раз, выполнение приема снизу второй раз будет считаться ошибкой.

Такие методические рекомендации помогут создавать наиболее благоприятные условия для игры, позволят дольше держать мяч в игре, акцентировать внимание новичков на выполнении приема-передачи сверху.

Организация студентов. Деление студентов на команды должно производиться преподавателем. Необходимо, чтобы команды были примерно равны по составу (с учетом технической подготовленности занимающихся), что позволит проводить учебные игры более интересно.

Первоначальную расстановку игроков на площадке делает преподаватель, чтобы наименее подготовленные студенты не оказывались в соседних зонах, тогда можно рассчитывать на то, что в любой момент игры рядом с менее подготовленным студентом окажется более сильный, который своими действиями сможет помочь ему и всей команде.

В целях уменьшения количества команд, принимающих участие в учебной игре на занятии, в составе команды может быть 7-8 студентов.

Когда в команде 7 человек, то все они одновременно находятся на площадке. При этом игрока шестой зоны надо подтянуть ближе к сетке (примерно к линии нападения), а для седьмого игрока обозначить зону семь позади игрока зоны шесть (примерно в 6 метрах от сетки), куда игрок при переходе будет попадать из зоны шесть. Если присутствие седьмого игрока на площадке приводит к значительному уменьшению активности всех игроков, неразберихе, скученности и путанице на площадке, то преподаватель может перестроить игру и оставить на площадке шесть человек в привычной расстановке. Тогда в команде появляется один запасной, поэтому необходимо предусмотреть замены с учетом того, чтобы все приняли участие в игре и порядок замены был ясен участникам. Самой простой и объективной может быть замена, которая выполняется следующим образом: после перехода игрок из второй зоны уходит с площадки и становится запасным, а запасной выходит на площадку и начинает игру в зоне один. Таким образом, студенты поочередно заменяются, пройдя круг расстановки и сыграв во всех зонах. Игрок пребывает в роли запасного временно.

Когда в команде 8 человек, то порядок замен может быть тот же, либо запасных можно привлечь непосредственно к игре, поставив их за лицевой линией площадки и разрешив выполнить игровые действия за её пределами. Студенты, даже оказавшись в роли запасных, имеют возможность принимать активное участие в игре, помогая своей команде достать порой безнадежно уходящие мячи. Касание мяча запасным игроком за пределами площадки может, по усмотрению учителя, не включаться в количество допустимых трех касаний. Касание мяча запасным игроком в пределах волейбольной площадки необходимо считать ошибкой. Для учебной игры включать в команду более восьми человек нецелесообразно, так как запасные игроки надолго выбывают из игры и теряют интерес к ней.

Выше изложенные методические приемы и рекомендации по организации учебной двусторонней игры при обучении верхней передаче в волейболе согласуются с общепринятыми принципами обучения, вытекают из особенностей волейбола как игры и этапа обучения.

На последующих занятиях правила учебной игры приводятся в соответствие с существующими правилами спортивной игры.

8. ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА

В тесной взаимосвязи осуществляется совершенствование техники и тактики игры в волейбол по средством соревновательно-игрового метода.

Игра может быть применена в учебном занятии в том случае, если технические элементы, входящие в игру, предварительно освоены.

Ниже приводится описание игр способствующих улучшению физической, а также технико-тактической подготовленности студентов.

«МЯЧ НАД СЕТКОЙ»

Задачи: развитие внимательности, быстроты реакции, ловкости; совершенствование командных действий.

Инвентарь: 1-2 малых мяча, волейбольная сетка.

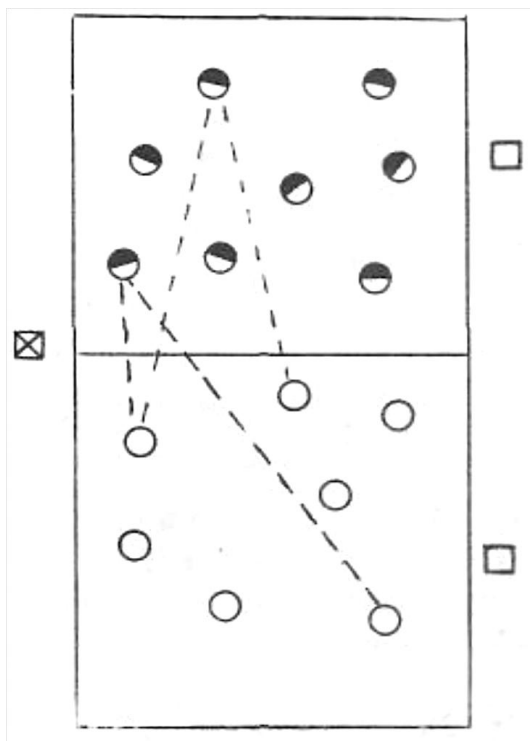
Место: игровое поле 4x8 или 10x12.

Содержание: команды стараются перебросить мяч через сетку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать партнеру).

Правила: возможные ошибки: падение мяча; касание его площадки; аут; проброс под сеткой; выход игрока за линию площадки. Попадание мячом в сетку ошибкой не считается. Игра продолжается определенное время (10 мин) или до условленного количества очков (15-21).

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания: при использовании сетки на расстоянии 1 м от нее с обеих сторон находятся линии броска. На каждой половине поля располагается одна команда. Для более равномерного участия в игре игроки на первой и второй линиях могут меняться местами.



«ПОРЯЩИЙ МЯЧ»

Задачи: развитие навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол; воспитание меткости, ловкости, согласованности действий.

Инвентарь: один-два волейбольных мяча.

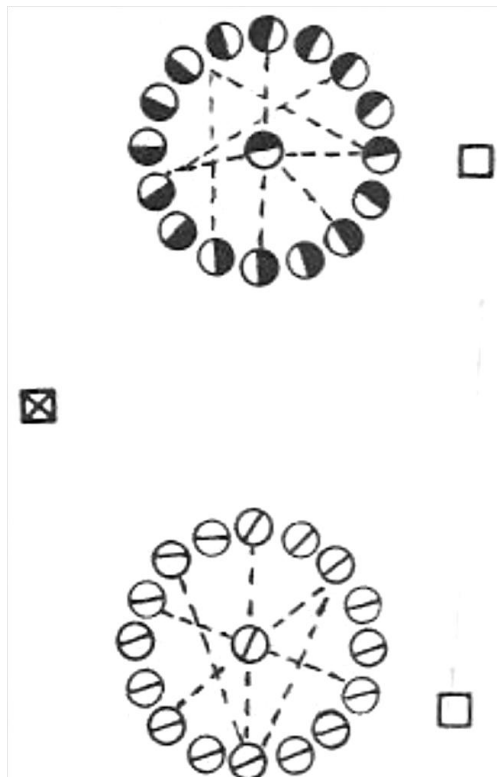
Место: волейбольная площадка, спортивный зал.

Содержание: команды располагаются в кругах, водящий – в центре. Подбросив мяч, водящий отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков – как можно дольше продержать его в воздухе, не дать мячу коснуться земли.

Правила: как только мяч касается земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. При передачах нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью.

Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

Методические указания: Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча. Игру лучше проводить при небольшом количестве студентов в кругах. Лучший игрок – это, тот кто ни разу не водил.



ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ В ПАРАХ

Задачи: развитие групповых действий при передаче мяча; совершенствование навыков передачи мяча; воспитание внимания и быстроты реакции.

Инвентарь: два волейбольных мяча.

Место: спортивный зал, площадка.

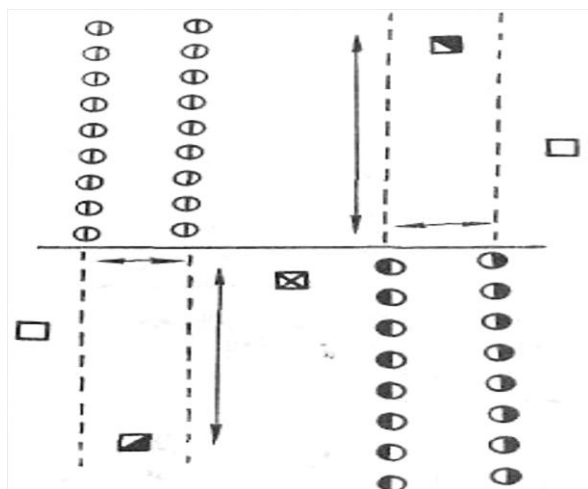
Содержание: по сигналу преподавателя первые пары от стартовой черты продвигаются вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху (волейбольная передача «верхняя») до своей стойки, оббегают ее

и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до стартовой (начальной) черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет действия первой пары, и т.д. Вернувшиеся пары становятся в конце своих колонн.

Вариант эстафеты: каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу капитаны команд бегут вперед, отбивая мяч в воздух, добегают до стены, 5 раз (по договоренности) отбивают мяч в стену и бегут обратно, держа мяч в руках, и передают его следующему игроку команды и т.д.

Правила: мяч во время перебежки в парах можно только пасовать, а не перебрасывать, разрешается ловить мяч только паре, начинающей бег. Если мяч во время отбивания упал, игрок, допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать его партнеру с того же места. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше другой.

Методические указания: в эстафету следует включать только те элементы, с которыми играющие ознакомились раньше. Граница передач обозначается линией, которую необходимо пересечь.



«СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ»

Задачи: развитие быстроты; совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

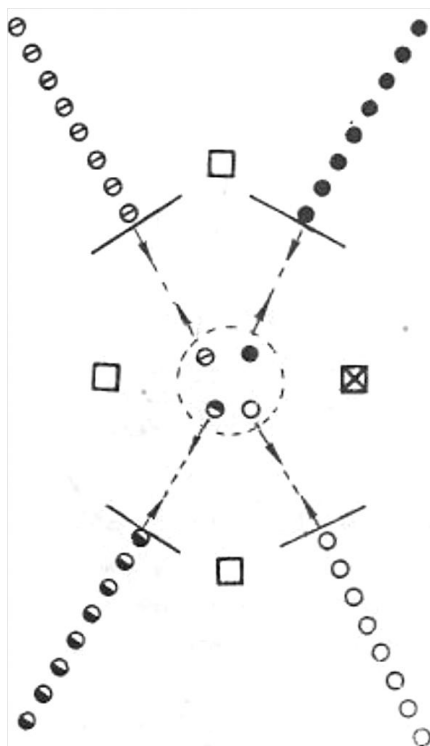
Содержание: игроки образуют команды «лучики» (3 или 4). По одному игроку от каждой команды с мячом в руках стоят в круге на против колонны своих игроков. По сигналу преподавателя они пасуют мяч первому игроку своей команды. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку, а предыдущий игрок уходит в конец своей колонны и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне.

Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нём.

Правила: передавать мяч только установленным способом. Не создавать помех соперникам.

Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

Методические указания: для игры необходимо разметить круг диаметром 2 м и от него на расстоянии 3-4 м контрольные линии.



«ПАС ПЛЮС ДВА»

Задачи: совершенствование техники передачи мяча; воспитание ловкости, точности движения в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

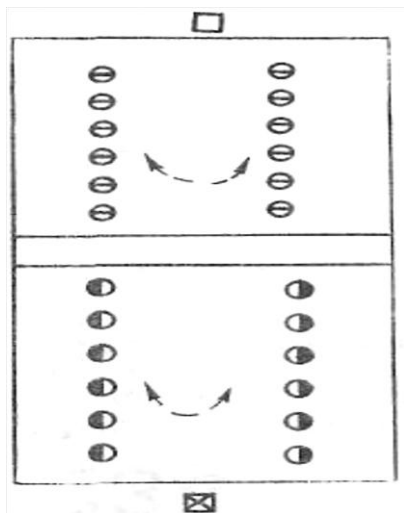
Место: спортивный зал, волейбольная площадка.

Содержание: игроки каждой команды занимают свою половину волейбольной площадки и располагаются в двух шеренгах, друг напротив друга. В каждой шеренге столько человек, сколько имеется в наличии мячей. Студенты первой шеренги (с мячами) выполняют десять передач мяча двумя руками сверху над собой, а затем выполняют пас игроку в шеренгу напротив.

Правила: передача игроку напротив должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки получают штрафное очко за недостаточную высоту передачи и за потерю мяча.

Побеждает команда, сумевшая набрать меньшее количество штрафных очков.

Методические указания: на площадке должна быть начерчена прямая линия, зона передачи. В зависимости от числа играющих можно образовать несколько шеренг, расположенных на указанном расстоянии.



«МЯЧ ПО КРУГУ»

Задачи: закрепление техники верхней передачи мяча; воспитание ловкости, точности, координации движений.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: игроки располагаются в кругах в затылок друг другу на расстоянии 2 м. Первые игроки держат в руках мяч.

По сигналу первый в круге игрок передает мяч передачей двумя руками сверху за голову второму и поворачивается кругом, второй делает тоже и т.д. Когда мяч доходит до последнего в круге, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему игроку и т.д.

При потере мяча эстафета продолжается с того места, где она была прервана.

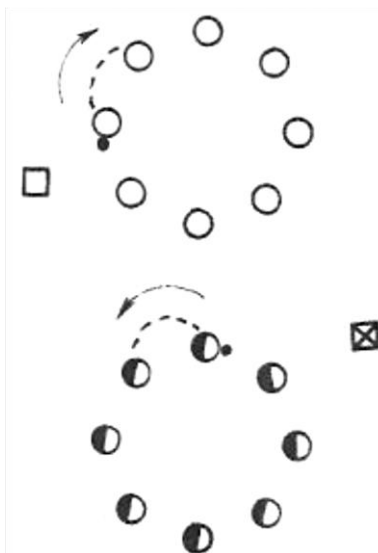
Варианты эстафеты: 1. последний участник, получивший мяч, делает пас первому номеру, который ловит мяч, сигнализируя об окончании эстафеты.

2. Выполнять эстафету с мячом в колоннах.

3. Выполнять одну передачу над собой, вторую следующему игроку.

Правила: способ передачи мяча – двумя руками сверху. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший игру, первым ее и заканчивает.

Методические указания: по мере освоения задания можно переходить к более сложным способам передачи мяча.



«ПОДВИЖНЫЙ КРУГ»

Задачи: закрепление техники бросковых движений, верхней передачи мяча; развитие ловкости, меткости, точности движений в игровой обстановке.

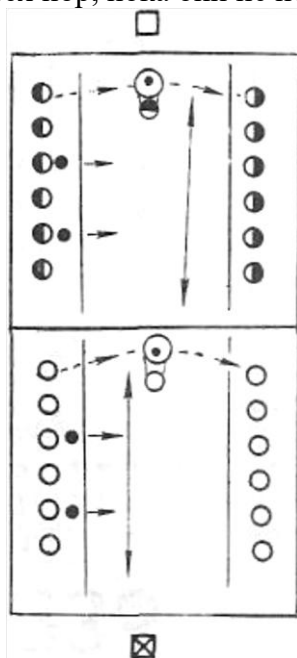
Инвентарь: волейбольные мячи, обручи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: на площадке следует начертить две параллельные линии на расстоянии 5-6 м одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу друг напротив друга. Между парами интервал 1 м. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те должны пасаковать; выполнять верхнюю передачу мяча, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все пары данной команды.

Правила: за каждое попадание команде начисляется очко, а за более быстрое окончание эстафеты – 3 очка. Побеждает команда, которая набрала больше очков.

Методические указания: водящий после первого паса может передвигаться с обручем дальше, либо двигаться назад, либо находиться между участниками до тех пор, пока они не попадут в обруч.



«НА ПАРУ ДВАДЦАТЬ»

Задачи: совершенствование передач мяча на месте; развитие точности, глазомера, ловкости, быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка, спортивный зал.

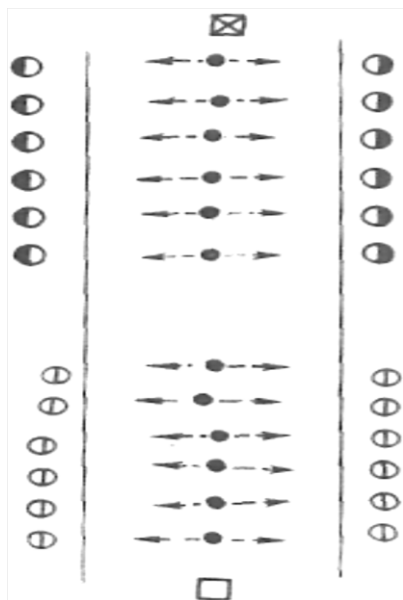
Содержание: студенты, разбившись на пары, встают напротив друг друга на расстоянии 5 м. Игра заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 20 передач.

Варианты передач:

1. смешанные;
2. только двумя руками сверху;
3. только двумя руками снизу;
4. передача двумя руками сверху, а прием двумя руками снизу.

Правила: передавать мяч можно любым указанным способом, не переступая условную линию (сетку). Если мяч упадет перед линией, его надо вывести за линию и только потом выполнить передачу. Выигрывает пара, которая первой и без ошибок сделает 20 передач.

Методические указания: пары друг от друга находятся на расстоянии 1,5-2 м.



«СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА»

Задачи: совершенствование техники передачи; воспитание ловкости, точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

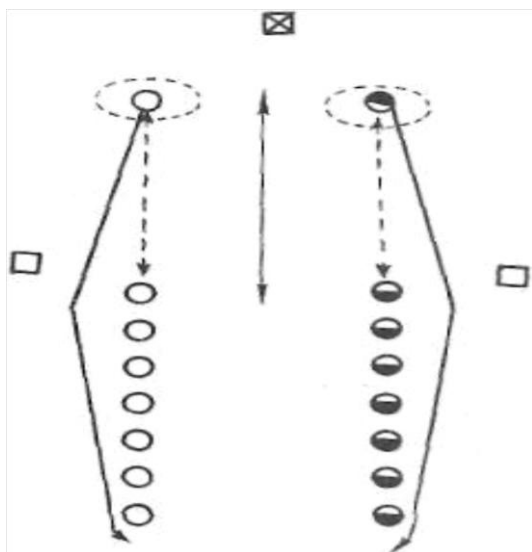
Содержание: игроки располагаются в колонны по одному. По очереди они добегают до круга и выполняют над собой передачу мяча двумя руками сверху, после чего возвращаются и передают эстафету мячом следующему игроку.

Варианты: 1) передача мяча двумя руками сверху над головой не ниже 2 м – 5 раз;

2) передача мяча двумя руками сверху с отскоком от стены;

Правила: каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки не получают очко за неправильные передачи или потерю мяча. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету и получившая больше очков.

Методические указания: при большом числе играющих можно образовать несколько колонн, чтобы была более частая смена игроков. По мере освоения задание можно усложнить, например, попаданием в первую, вторую цель.



«А НУ-КА ОТНИМИ»

Задачи: закрепление техники выполнения скрытых передач мяча; развитие координации движений, ловкости, точности в игровых условиях.

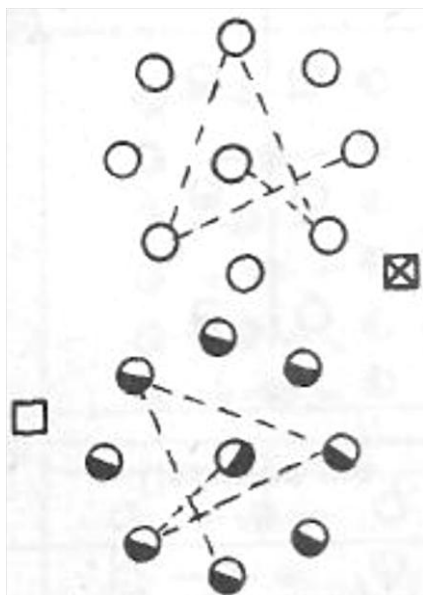
Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: 6-10 игроков располагаются по кругу, а один – в центре круга. По сигналу преподавателя игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кто стоит в центре, пытается коснуться мяча. При перехвате мяча водящим или потере его преподаватель отмечает этот момент и дает сигнал о продолжении игры.

Правила: применяется только передача мяча двумя руками сверху. Мячи можно передавать в различных направлениях в пределах круга. Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч, не давшая ему упасть.

Методические указания: необходимо следить, чтобы водящий не подходил вплотную к игрокам в кругу. Для этого очерчивают границу круга водящего.



«ЭСТАФЕТА «МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ»

Задачи: совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху; отработка техники взаимодействия с партнером в игровых условиях.

Инвентарь; мячи.

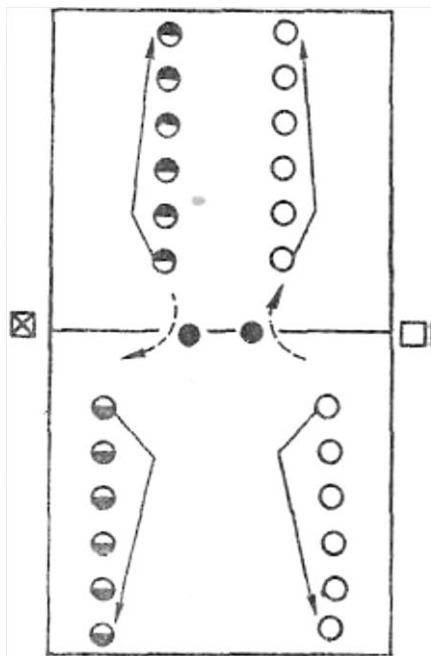
Место: волейбольная площадка с натянутой сеткой.

Содержание: каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи. По сигналу преподавателя они передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне.

Правила: команда, допустившая ошибку, повторяет передачу.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Методические указания: вначале студенты могут осваивать передачу мяча двумя руками сверху, затем двумя руками снизу, после этого – комбинацию из этих передач.



9. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Учет Вашей успеваемости по дисциплине «Спортивные игры. Волейбол» ведется в форме итоговых зачетов в сроки, предусмотренные учебным планом и рабочей программой.

Зачет выставляется за:

1. Демонстрацию технического приёма верхняя передача мяча (по направлению: вперед, над собой, назад).

2. Демонстрацию технического приёма верхняя передача мяча (по длине траектории: длинные, короткие, укороченные).

3. Демонстрацию технического приёма верхняя передача мяча (по высоте: низкие (до 1 м над сеткой), средние (свыше 2 м), а по расстоянию от сетки – близкие (менее 0,5 м) и отдаленные (более 0,5 м).

***Запомните!** К выполнению практических заданий вы допускаетесь только в спортивной форме (майка, шорты, штаны, лосины, футболка) и спортивной обуви.*

Критерии оценивания успеваемости по разделу «Спортивные игры. Волейбол» обучающихся:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» раздел «Спортивные игры. Волейбол» учитываются такие показатели: выполнение технического приёма в учебной игре, умение быстро и точно чередовать верхнюю передачу мяча по длине, высоте, направлению. Использовать верхнюю передачу мяча в организации нападения, как связующий элемент защиты с атакой.

С целью проверки умений используется практический метод: выполнение нормативов.

Оценка «5» ставится за:

1. Верхняя передача мяча в парах 20 раз, без потери мяча.
2. Контроль мяча над собой на площади 1 кв.м 15 раз.

Оценка «4» ставится за:

1. Верхняя передача мяча в парах 15 раз, без потери мяча.
2. Контроль мяча над собой на площади 1 кв.м 13 раз.

Оценка «3» ставится за:

1. Верхняя передача мяча в парах 10 раз, без потери мяча.
2. Контроль мяча над собой на площади 1 кв.м 10 раз.

Оценка «2» ставится за не выполнение норматива, предусмотренного программой.

Контрольные вопросы:

1. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками...
2. Перечислить основные ошибки.
3. Комплекс подготовительных упражнений для обучения технике передачи мяча двумя руками сверху включает ...
4. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками над собой ...
5. Техника выполнения передачи мяча назад за голову двумя руками сверху ...

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>. – Режим доступа: по подписке.

2. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2020. – 320 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-4468-9003-3. – URL <https://academia-library.ru/reader/?id=452492#read> – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 255 с. : ил. – ISBN 978-5-09-036434-8.

2. Филиппова, Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>. – Режим доступа: по подписке.

3. Хуббиев, Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. – 272 с. – ISBN 978-5-288-05785-4. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483>. – Режим доступа: по подписке.

4. Волейбол. Шаги к успеху: Практическое руководство для начинающих. Пер. с англ./Барабара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон – М.: «Издательство Астрель», 2004 – 161 с.

5. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 360 с. Системный подход и его составляющие

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://methodos.ucoz.ru/publ/sistemnvi_podkhod_i_egosostavliaiushhie/1-1-0-1. 29.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Основы физической культуры. Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

4. Официальный сайт ГТО России [Электронный ресурс]. – Режим доступа Web: <http://www.gto.ru>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru

7. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nlr.ru/lawcenter>, свободный.

8. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru

9. Электронные библиотеки России / учебники студентам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gaudeamus.omskcity.com/my_PDF_library.html, свободный. – Загл. с экрана.

10. https://rusathletics.info/documents_1

11. <http://volleyballogy-2.ucoz.ru/> – Волейбология. Волейбол как точная наука.

Качанова Татьяна Викторовна

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА
ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ В ВОЛЕЙБОЛЕ»**

Методические указания по организации практической работы
для обучающихся по направлению подготовки
21.02.15 «Открытые горные работы»

Электронный ресурс

Сверстано в филиале КузГТУ в г. Прокопьевске
653039, г. Прокопьевск, ул. Ноградская, 19а

Заказ 438