

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
Руководитель МО учителей

французской культуры
и ОБЖ
И.Е. Одошова

Протокол № 1
от «30» августа 2020 г.

«Согласовано»
Методист по УР

[Подпись] /Бабина О.П./

«1» сентября 2020 г.

«Утверждено»
Директор школы



[Подпись] / Колосова Т.И./

Приказ № 270
от «1» сентября 2020 г.

Рабочая программа

по французской культуре

название

для 11 класса (ов)

Учителя *французской культуры* высшей квалификационной категории
предмет французской культуры уровень квалификации

Одошова Наталья Владимировна

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта

среднего общего образования.
(Автор(ы) В.В. Шех, А.А. Замеева)

2020/2021 учебный год

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
Руководитель МО учителей
физической культуры
и ОБИИ
А.О. Орловская

Протокол № 1
от «00» августа 2020г.

«Согласовано»
Методист по УР
О.П. Бабина /Бабина О.П./

«01» сентября 2020г.

«Утверждено»
Директор школы
Т.И. Колосова /Колосова Т.И./
Приказ № 270
от «01» сентября 2020г.

Программно-методический материал

учебного курса по физической культуре

Рабочая тетрадь по дисциплине «Волейбол»
для 10-11 класса (параллели)

Учителя физической культуры высшей квалификационной категории
предмет физической культуры уровень квалификации

Орловская Наталья Евгеньевна

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального
компонента государственного образовательного стандарта

среднего общего образования.
(Автор(ы) _____)

2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Самостоятельная работа является необходимой частью образовательного процесса, однако эффективно выполнять ее без регулярного посещения занятий, активном и сознательном выполнении заданий тренера-преподавателя может далеко не каждый.

Отсутствие учащегося на занятии может быть невосполнимо, поскольку профессиональные умения можно сформировать только в учебной практике при наличии достаточного количества обучаемых, во время живого общения с преподавателем и при оперативном контроле с его стороны. Без непосредственного участия тренера-преподавателя и учащихся можно ознакомиться лишь с той частью предмета, которая изложена в учебниках и пособиях (тео-ретический материал).

Для предварительной ориентации в учебном материале и планирования своей подготовки по волейболу учащемуся необходимо ознакомиться с содержанием учебной программы, а также с имеющейся рекомендованной преподавателем литературой по данному предмету.

Как показывает опыт, наибольшие трудности в освоении курса волейбола у учащихся возникают во время учебной практики и связаны с проведением основной части занятия. Это усугубляется, если учащийся не регулярно посещал занятия и не овладел специальными волейбольными терминами и определениями.

С учетом сказанного, разработанная рабочая тетрадь по волейболу предусматривает интенсивное изучение терминологии по волейболу, тонкостей волейбольной игры, правил и организации проведения основной части занятий, а к концу семестра Учащиеся сдают практический и теоретический зачет по этим разделам.

Основными критериями для получения зачета по волейболу служат: написание реферата, выполнение зачетных требований на практических занятиях и теоретические знания общего лекционного курса.

Хочется отметить, что лучше подготовленным всегда оказывается не тот, кто занимается только ради получения зачета, а кто, не пропуская ни одного занятия, выполняя задания тренера-преподавателя, проявляет инициативу, самостоятельность и творческий подход. С каждым занятием у него крепнет уверенность в своих силах и возможностях и, наконец, появляется желание научить других тому, что хорошо освоил сам.

В тексте разработки изложены задания для самостоятельной работы и рекомендации к их выполнению.

Методические рекомендации

и общие сведения по организации удаленной самостоятельной работы

Цель самостоятельной работы – содействие оптимальному усвоению учащимися учебного материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании.

Задачи самостоятельной работы:

- углубление и систематизация знаний;
- постановка и решение познавательных задач;
- развитие аналитико-синтетических способностей умственной деятельности, умений работы с различной по объёму и виду информацией, учебной и научной литературой;
- практическое применение знаний и умений;
- развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля за его эффективностью.

Организация самостоятельной работы.

1. Изучение основных тем заданий.
2. Сбор и изучение информации.
3. Анализ, систематизация и трансформация информации.
4. Отображение информации в требуемой форме.
5. Консультация у тренера-преподавателя.
6. Оформление работы.
7. Представление работы на оценку тренера-преподавателя.

Методические рекомендации

1. Перед началом самостоятельной работы учащимся следует, внимательно прочитав, изучить содержание основных тем заданий.
2. Учащиеся должны ознакомиться с образцами выполнения заданий, критериями их оценки.

3. Учащиеся подбирают необходимую литературу, получая консультации тренера-преподавателя.

4. Учащиеся выполняют задания самостоятельной работы и сдают выполненные работы тренеру-преподавателю.

5. Оценка выполненных заданий в баллах представляется преподавателем в карте оценки самостоятельной работы.

Карта оценки обязательных заданий по самостоятельной работе

№ п/ п	Учебное задание	Количество баллов		Оценка
		min	max	
1	Задание 1. Поиск и конспектирование литературных источников.	3	5	
2	Задание 2. История возникновения и развития игры волейбол.	3	5	
3	Задание 3. Правила игры волейбол.	3	5	
4	Задание 4. «Техника игры»	3	5	
5	Задание 5. Комплексы упражнений.	3	5	
6	Задание 6. Тактика нападения.	3	5	
7	Задание 7. Тактика защиты.	3	5	
8	Итоговая оценка за выполненные задания	21	35	

Краткая характеристика игры

Современный волейбол

Современный волейбол – это суператлетический, динамичный, скоростной спорт. Это игра гигантов. Рост спортсменов приближается к двум метрам, а не редко и превышает эти показатели. Сегодня в любой команде можно увидеть игроков с ростом 205-210см. Но, однако, роста в волейболе мало – необходимы умения и сильная воля.

Образ современного волейболиста можно представить так: высокий, мощный, быстрый, универсальный спортсмен, умеющий делать всё (или почти всё) в волейболе на высоком уровне, преданный игре, команде, самоотверженный, негибаемый боец.

В волейболе за последние годы произошло много изменений. Модифицировались правила игры, произошли изменения в технике, тактике, атлетической и психологической подготовке спортсменов. Изменилась и расстановка сил в мировом волейболе, возросла конкуренция. Класс команд подвинулся, особенно после ввода новой системы подсчета очков.

Волейбол высшего уровня требует максимального приложения всех сил, мастерства, физического совершенства, умения мгновенно, за доли секунды, принять единственно правильное решение.

Соревновательным и тренировочным нагрузкам, применяемым в волейболе, свойственна переменная интенсивность в пределах зон умеренной, большой и субмаксимальной мощности. Регистрация потерь веса за игру в пределах 1-3кг, 2 и даже 3 – часовая продолжительность занятий и соревновательных игр, высокая частота сердечных сокращений в пределах 170-200 ударов в минуту, свидетельствует о большом объеме и интенсивности нагрузок в волейболе, что предъявляет высокие требования к состоянию физических качеств волейболистов. В связи с этим при подготовке волейболистов особое внимание обращается на развитие таких физических качеств, как

прыгучесть, быстрота, специальная ловкость, общая и специальная выносливость.

Специфика двигательной деятельности, протекающей с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений, предопределяет значительные функциональные и морфологические изменения в деятельности анализаторов опорно-двигательном аппарате и внутренних органах игрока. Повышаются показатели различных функций зрительного анализатора: улучшается глубинное зрение, способствующее точности пространственной ориентировки, расширяется поле зрения.

Большое количество выполняемых в игре прыжков до 100, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и значительному увеличению динамической силы мышц сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра. Весьма значительно увеличиваются показатели становой силы волейболиста, развивающейся при ударных движениях по мячу.

Укрепляется связочный аппарат кистей рук, увеличивается их подвижность.

Игра в волейбол способствует развитию быстроты и её элементарных форм – времени реакции, частоты движений и скорости передвижений.

Как и другие спортивные игры, волейбол развивается умение выполнять сложные по координации двигательные акты, умение действовать максимально целесообразно в соответствии с внезапно изменяющимися условиями и задачами способствуя развитию ловкости.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи.

Большинство движений волейболистов требуют зрительно-моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений.

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрые и внезапные смены игровых ситуаций предъявляют высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания. Волейбол является динамичной игрой, в которой требуется напряженное и интенсивное внимание.

Для достижения успеха в волейболе спортсмен должен уметь управлять своим эмоциями, действиями, психическим состоянием, при различных состояниях организма, в условиях утомления, действиях сбивающих факторов. Проявляя волевые условия, волейболист мобилизует свои возможности для успешного преодоления трудностей в процессе игры.

Способность принимать ответственные решения, сопряженные с риском, своевременность принятия решений в ответственные моменты игры требуют проявления решительности и смелости.

Обширный диапазон физиологического воздействия игры в волейбол на организм спортсменов позволяет судить о благотворном и разностороннем её влиянии, одновременно развивающем как физические возможности, так и тактическое мышление.

Волейбол в целом необходимо рассматривать не только как вид спорта в целом, способствующий достижению высоких спортивных показателей, но и как одно из средств подготовки к производственному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью, быстротой и точностью переключения внимания, высокой скоростью реагирования и точностью восприятия мышечных усилий.

Волейбол как средство физического воспитания

В волейбол играют круглый год. Пожалуй, вы не встретите человека, который хотя бы раз не сыграл в волейбол. Везде, где бы не находился человек, он с удовольствием играет в волейбол. Секрет популярности волейбола

заключается в том, что он доступен всем: городскому и сельскому жителю, юному и взрослому. Именно эта «демократичность» привела к тому, что волейбол согласно статистике стал одним из самых массовых видов спорта в мире и у нас в стране. По неофициальным подсчетам, число людей, занимающихся волейболом, достигает 1 миллиарда. 33 миллиона волейболистов имеют лицензии и принимают регулярное участие в официальных соревнованиях. Для сравнения, в футбол играет 31 миллион лицензированных игроков. В настоящее время ФИВБ объединяет 218 национальных федераций.

Среди миллионов занимающихся волейболом в нашей стране, половина - дети школьного возраста.

Как средство физического воспитания игра волейбол очень эффективна и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания населения нашей страны.

Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показали, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Учитывая все достоинства волейбола, простоту, эмоциональность, положительное влияние на здоровье и развитие свойств личности, его включили в программы по физической культуре, учреждений образования начального, среднего и высшего профессионального образования.

Широкий диапазон физиологического воздействия игры в волейбол на организм занимающихся, в сочетании с несложными правилами и усиленными игровыми приемами позволяют в средней общеобразовательной школе заниматься этой доступной игрой, начиная уже с пятого класса.

Разновидности волейбола

Волейбол по своей сути относится к сфере спортивных игр. По игровой идее он принадлежит к разделу игр с отбиванием мяча.

По целевой направленности волейбол подразделяется на:

- классический волейбол 6х6;
- пляжный волейбол 2х2;
- мини волейбол;
- массовый волейбол и др;

Классический волейбол 6х6. Соревнования проходят в помещениях и на открытых площадках. В игре участвуют две команды по 6 человек. Цель игры для каждой команды – добиться приземления мяча на стороне противника и не дать приземлить его на своей площадке.

Соревнования проходят по установленным правилам игры. Процесс игры определяется наличием техники, тактики, стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Классический волейбол подразделяется на волейбол высших разрядов и подготовка спортивных резервов.

Волейбол высших разрядов – это первые сборные команды России, участники Олимпийских игр, Чемпионата Мира и Европы, Кубков Мира, Мировой лиги (мужчины) и ГранПри (женщины), а также клубные команды, участники Чемпионата России в суперлиге, высшей, первой и второй лигах.

Функционирование волейбола высших разрядов – важная часть системы физической культуры. Он имеет взаимосвязь с обязательным физическим

воспитанием в школах, вузах, ДЮСШ, массовым волейболом и выполняет социальные функции.

Подготовка спортивных резервов - работа в ДЮСШ, в юниорских сборных, молодежных командах по волейболу. Молодежные и юниорские сборные участвуют в Чемпионатах Мира, Европы и международных турнирах.

Команды ДЮСШ принимают участие в региональных соревнованиях, Чемпионатах России и являются основной базой подготовки пополнения в клубные команды.

Пляжный волейбол 2х2. Зародился в США в 1940г., Олимпийский вид спорта с 1996г. В России активно начал развиваться с середины 1980-х годов.

Игры проходят на площадках размером 8х16м, на песке, слой которого должен быть до 40см. высота сетки та же, что и для игры 6х6. Счет ведется до 21 очка, из 3-х партий до двух побед. При равенстве выигранных партий, играется третья, до 15 очков. Крупные международные соревнования проходят в рамках этапов мировой серии в течении года. Первый Чемпионат России состоялся в 1993г.

Мини волейбол. Средство укрепления здоровья школьников и привития интереса к занятиям физическими упражнениями и волейболом. Рекомендуются детям от 7 лет.

Игра проходит на площадке размером 9х12м. по 6 игроков в каждой команде. Высота сетки 2 метра, играют облегченным мячом (вес до 200гр.).

Соревнования по мини-волейболу являются и средством отбора школьников для обучения в ДЮСШ.

Массовый волейбол. Культивируется в высших и средних специальных учебных заведениях, в общеобразовательных школах, в Вооруженных силах, самодеятельной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Массовый волейбол как раз тот ручеек, с которого начинается река резервов будущих мастеров игры.

Лесной волейбол. Массовое любительское оздоровительно-досуговое и туристическое направление классического волейбола в лесу. В него играют все желающие. Правила такие же, как в классическом волейболе.

Парковый волейбол. Любительское спортивно-оздоровительное движение в зонах, благоприятных экологических условий в черте города.

Парковый волейбол называют – эликсир здоровья. Он очень популярен среди любителей волейбола в нашей стране. В него играют по правилам классического волейбола.

Зимний волейбол. Название говорит само за себя. Играют в него на открытых площадках, в зимнее время. Волейбол на снегу популярен в северных странах Европы и Америки. Соревнования по этому виду спорта проводятся с 1996 года по формуле и правилам пляжного волейбола.

В России соревнования по волейболу на снегу проводятся с 1995г.. Российский вариант отличается формулой игры – 4х4 и имеет большие перспективы. Счет ведется как в классическом волейболе, площадка такая же.

Учебное задание 2. История возникновения и развития игры волейбол

Инструкция

Перед вами написан ряд вопросов с несколькими вариантами ответов. Если в конце стоит многоточие, то правильный ответ один. Если двоеточие – несколько. Внимательно прочтите и ответьте на каждый из них. Сосредоточьтесь и в бланке ответов поставьте ту букву (вы), которая (ые), на ваш взгляд, соответствует правильному ответу.

Форма контроля. Проверка и оценка ведущим преподавателем. Оценивается количество и качество работы: «3» балла, «4» балла, «5» баллов. Невыполнение «0».

1. Перевод «волейбола» с английского языка - это
... а) летающий мяч б) перелетающий мяч в)
летающий мяч г) мяч над сеткой
2. Город, в котором был признан Олимпийским видом спорта бич -волей
... а) Токио б) Атланта в) София

г) Монте-Карло
3. _____ - это командная спортивная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделенной пополам сеткой, укрепленной на определенной высоте.
4. Ф И В Б – это ...
а) Международная ассоциация волейбола
б) Международная любительская федерация волейбола в) Международная федерация волейбола и баскетбола г) Международная федерация волейбола
5. Изобретатель игры с мячом через сетку: а) Д. Крокер б) А. Романов

в) У Дж. Морган
г) Г. Морган

6. Первый президент Международной Федерации Волейбола

... а) Поль Либо б) Николай Карполь в) Рубен Акоста

г) Антонио Самаранч

7. Последовательность возникновения правил, начиная с самого раннего:

а) установлена продолжительность матча мужских команд: 5 партий

б) разрешено игрокам наступать на среднюю линию, не переступая ее

в) запрещено блокирование подачи г) пятая партия стала играть по

системе "тай-брейк"

8. Звание, учрежденное в 1965 году ...

а) «Мастер спорта СССР»

б) «Мастер спорта СССР международного класса»

в) «Заслуженный мастер спорта СССР» г)

«Кандидат в мастера спорта СССР»

9. Год столетия мирового волейбола

... а) 1990 б) 1995 в) 1998 г) 2000

10. _____ — это игрок с хорошим нападением с задней линии и блоком.

11. Способы перемещения по площадке:

а) бегом

б) ходьбой

в) кувырками

г) перескоками

12. Уровень нахождения больших пальцев при передаче двумя руками сверху

— ...

а) лоб б)

нос в)

глаза г)

брови

13. Соответствие видов передач и их содержания:

1) длинные

а) направлены через зону

2) скоростные

б) более 16 м/с

3) низкие

в) высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м

г) до 16 м/с

- д) направлены в соседнюю зону
- е) высота над сеткой до 2 м

14. Особенности стартовых стоек:

- а) наиболее оптимальной является устойчивая стойка (динамическая) б) скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад
- в) начало движения из динамических стоек осуществляется быстрее, чем из статических стоек
- г) начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее, чем из обычного положения

15. Одиночный блок применяют:

- а) при встречных ударах
- б) при нападении противника с первой передачи в) при подаче
- г) при сложных и скоростных тактических комбинациях

16. Соответствие понятий технических приемов и их содержания:

- 1) Зона а) нападающий удар перед пасующим и сзади него
- 2) Прострел б) удар по мячу в момент появления его над сеткой
- 3) Возврат в) удар с участием нескольких нападающих в одной зоне
- г) нападающий удар с низкой передачи из зоны в зону
- д) нападающий удар с высокой траектории в зону

17. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в волейболе:

- а) оснащенность волейболистов приемами игры б) спортивная ориентация и отбор
- в) оснащенность волейболистов тактическими действиями
- г) применяемость технико-тактического арсенала

18. Игровая комбинация – это ...

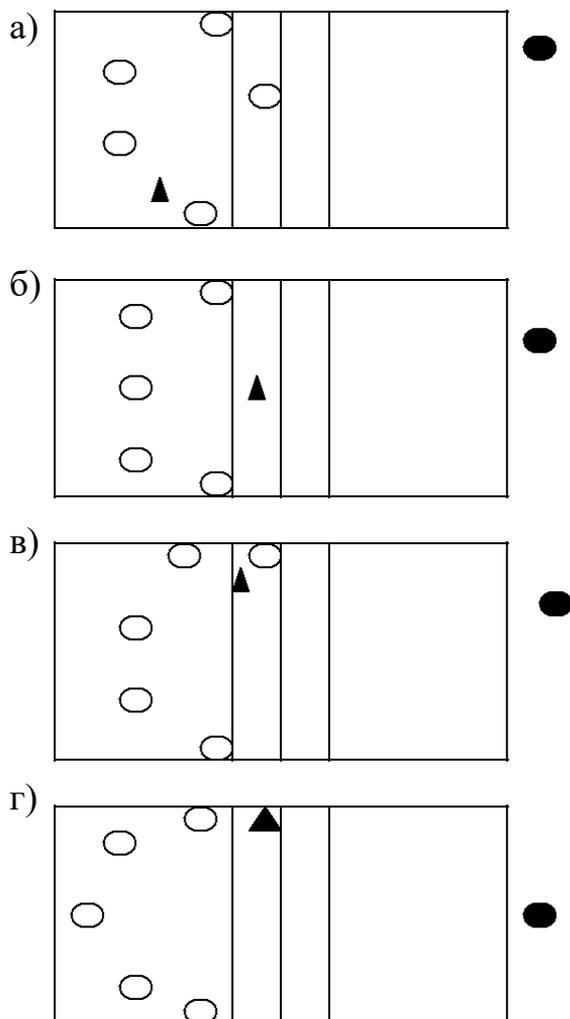
- а) смена игроков для того, чтобы выиграть право на подачу б) взаимодействие нападения и защиты в игре
- в) взаимодействие между 2 и более игроками, ограниченное по времени и месту
- г) смена игроков передней линии

19. Игровая ситуация, при которой команда, принимающая подачу противника, разыгрывает какую-либо тактическую комбинацию в нападении называется _____.

20. «Разбор игры» в волейболе – это ...

- а) анализ выполнения индивидуальных заданий
- б) анализ эффективности выполнения технических приемов
- в) беседа о преимуществах противника волейбола
- г) оценка правильности действий тренера

21. Правильное расположение игроков при приеме подач, когда команда готовится нападать со второй передачи выходящего игрока задней линии ...



22. Последовательность индивидуальных действия игрока в защите: а) подготовка б) оценка игровой ситуации

- в) выбор места дальнейших действий
- г) действия с мячом

23. При выборе места для блокирования действия определяются:

- а) начальным положением в зоне против нападающего соперника
- б) зоной, в которую направлена подача
- в) зоной, в которую направлена первая передача соперника

г) нахождением нападающего противника в зоне и возможным его перемещением

24. Групповые действия при приеме нападающих ударов это действия: а) страхующих с блокирующими б) страхующих между собой при выборе места в) защитников со страхующими г) защитников со связующим

25. Основа тактики группового блока - _____
блокирование.

26. Ошибки при игре мячом в защите:

- а) мяч касается различных частей тела игрока последовательно
- б) игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства чтобы дотянуться до мяча
- в) столкновение двух и более игроков
- г) команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника

27. Основная классификация расстановок ...

- а) атакующие расстановки и сигнализация
- б) атакующие и защитные расстановки
- в) защитные и подготовительные расстановки г) подготовительные расстановки и сигналы д) расстановки игроков передней и задней линий

28. Место, занимаемое защитниками зон 5 и 1 при страховке тройного блока

...

- а) 3 - 2 м от сетки
- б) 5 - 4 м от сетки
- в) 7 - 6 м от сетки
- г) непосредственно за блоком

29. Действия, влияющие на высоту прыжка:

- а) активный мах руками
- б) постановка стоп на опору
- в) скорость разбега перед отталкиванием
- г) высота передачи на удар

30. Качества, характеризующие специальную физическую подготовку:

- а) специальная прыжковая выносливость б) максимальный темп движения по площадке в) скоростно-силовые способности г) координация

31. Сила, компонентом которой является мощность-взрывная сила ...

а) мышечной силы б) силы ног в) статической силы

г) динамической силы

32. Соответствие видов подготовки и их содержания:

1) психологическая

а) комплекс развития определенных сторон

психики игрока

2) теоретическая

б) определяется знаниями по следующим

разделам: история, техника, тактика и т.д.

3) соревновательная

в) серия контрольных, товарищеских и официаль-

ных соревнований

г)

упражнения с игровыми

заданиями,

учебные игры

д) процесс обучения и совершенствования

движений для овладения техническими приемами

33. Член судейской бригады, имеющий право налагать санкции за неправильное поведение ...

а) судья на линии

б) секретарь

в) I судья

г) II судья

34. Соответствие судей и их прав:

1) первый

а) выносит предупреждения командам

2) второй

б) разрешает перерывы, контролирует их про-

должительность

3) секретарь

в) разрешает капитану команды записать

в протокол протест

г) показывает сигнал о заступе любого игрока

д) ведет протокол в соответствии с правилами

35. Окружность игрового мяча ...

см а) 65-67 б) 70-72 в) 75 г) 77

36. Требование верхней обшивки сетки ...

а) верхний край сетки должен быть аккуратно заизолирован

б) верхний трос должен быть аккуратно пропущен между ячейками сетки

- в) верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см
- г) верхний трос должен быть аккуратно обшит параллоном белого цвета

37. Требования, предъявляемые к антеннам:

- а) сделаны из стекловолокна или подобного ему материала
- б) прикрепляются с внешнего края ограничительных лент
- в) гибкие стержни длиной 2,8 м и диаметром 13 мм
- г) возвышаются над сеткой и окрашены полосами контрастных цветов

38. _____ — это акт, при котором игрок, после того, как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого, который должен покинуть площадку.

39. Условия, относящиеся к игре в пятой партии:

- а) очко разыгрывается в каждом розыгрыше
- б) партия длится только до 15 очков
- в) командам разрешается брать только один тайм-аут
- г) при достижении одной из команд счета 8 очков - смена площадок

40. Продолжительность подготовительной части 2-х часовой тренировки ... мин.

- а) 5-10
- б) 15-20
- в) 25-30
- г) 35-40

Форма контроля. Проверка и оценка преподавателем. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Необходимо набрать на оценку «5» - 32-34баллов, «4» - 29-32 баллов, «3» - менее 29 баллов.

Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 __ г.

Учебное задание 3. Правила игры в волейбол

Форма контроля. Проверка и оценка ведущим преподавателем. Оценивается количество и качество работы: «3» балла, «4» балла, «5» баллов. Невыполнение «0».

1. Соответствие высот инвентаря и их содержания:

- | | |
|-----------|--|
| 1) 180 см | а) высота сетки у мужчин |
| 2) 224 см | б) высота сетки у женщин |
| 3) 243 см | в) высота ограничительных антенн |
| | г) высота от пола до верхнего края судейской вышки |
| | д) ширина зоны, в которой осуществляется подача |

2. Длина линий диагоналей каждой площадки

- а) 11 м,73 см
- б) 12м, 73 см
- в) 13 м,73 см
- г) 14м, 73 см

3. Давление внутри игрового мяча ... кг/см²

- а) от 0,20 до 0,25
- б) от 0,30 до 0,325
- в) от 0,40 до 0,45
- г) от 0,50 до 0,55

4. Вес игрового мяча ... г

- а) 250-255
- б) 260-280
- в) 285
- г) 290

5. Окружность игрового мяча ...

- см а) 65-67 б) 70-72 в) 75 г) 77

6. Ширина линий, которыми ограничена игровая площадка ...

- см а) 5 б) 5-7 в) 8 г) 10

7. Размер волейбольной сетки ...

- а) ширина 1 метр, длина 9,5 метров
- б) ширина 1 метр, длина 10 метров
- в) ширина 1,5 метра, длина 9 метров
- г) ширина 1,5 метра, длина 9,5 метров

8. Требование верхней обшивки сетки ...

- а) верхний край сетки должен быть аккуратно заизолирован
- б) верхний трос должен быть аккуратно пропущен между ячейками сетки
- в) верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см г) верхний трос должен быть аккуратно обшит параллоном белого цвета

9. Знак отличия на игровой форме капитана

- ... а) полоска 8x2 см под номером на груди
- б) повязка на правом предплечье шириной 10 см
- в) над номером на груди должна быть полоска размером 8x2 см г) полоска на спине над номером 13x2 см

10. Размер волейбольной площадки ...

- а) 18x18
- б) 9x18
- в) 9x9
- г) 7x9

11. Соответствие высоты сетки и возраста занимающихся:

- | | |
|--------|----------------|
| 1) 230 | а) 13-14 |
| 2) 240 | б) 15-16 |
| 3) 243 | в) 17 и старше |
| | г) 11-12 |
| | д) 9-11 |

12. Требования, предъявляемые к антеннам:

- а) сделаны из стекловолокна или подобного ему материала
- б) прикрепляются с внешнего края ограничительных лент в) гибкие стержни длиной 2,8 м и диаметром 13 мм
- г) возвышаются над сеткой и окрашены полосами контрастных цветов

13. Требования, предъявляемые к стойкам:

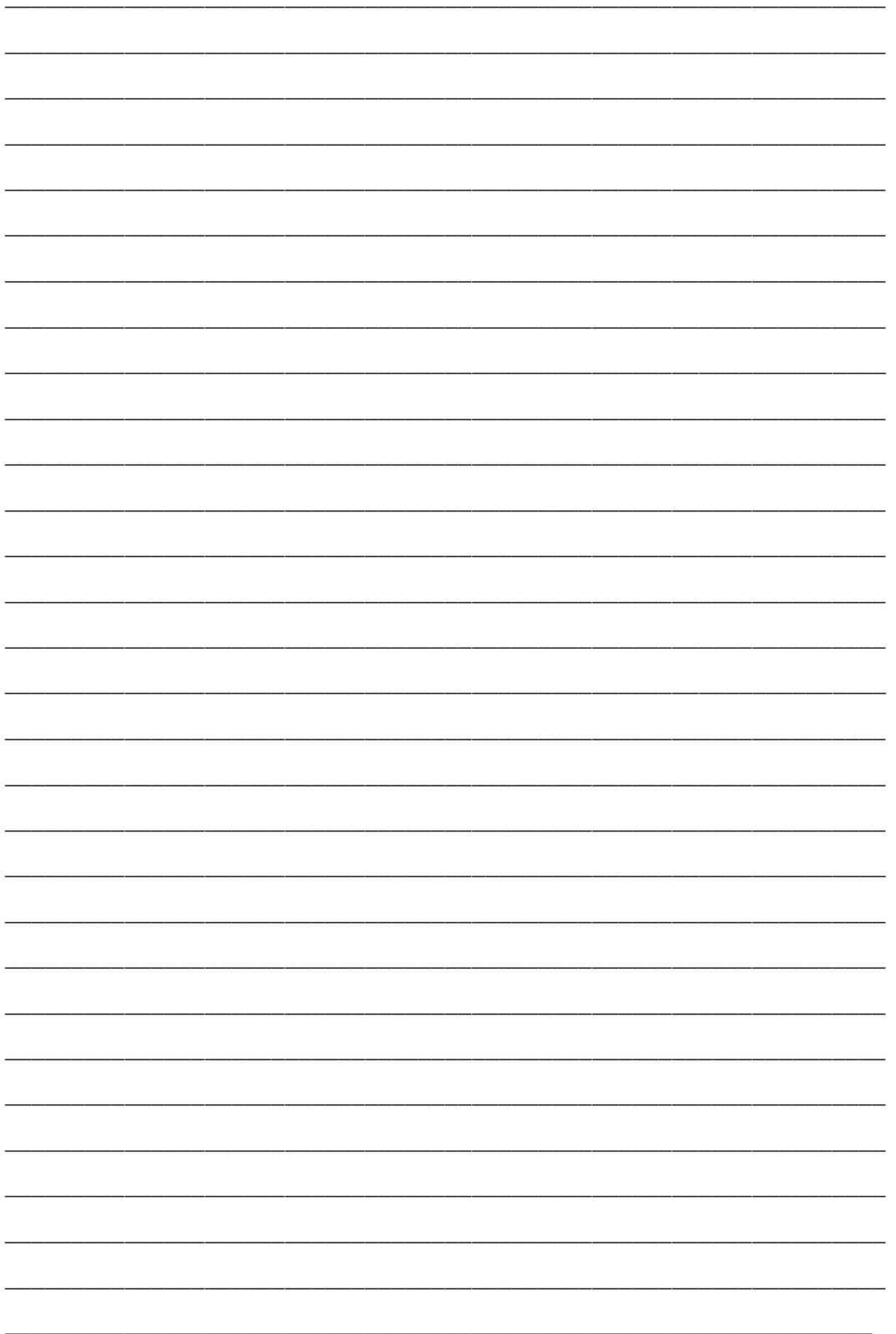
- а) должны быть круглыми и гладкими, без мешающих игре приспособлений
- б) высота стоек 2,75 м,
- в) устанавливаются на расстоянии 1,5-2,0 м за боковыми линиями
- г) устанавливаются на расстоянии 1,0 м за боковыми линиями

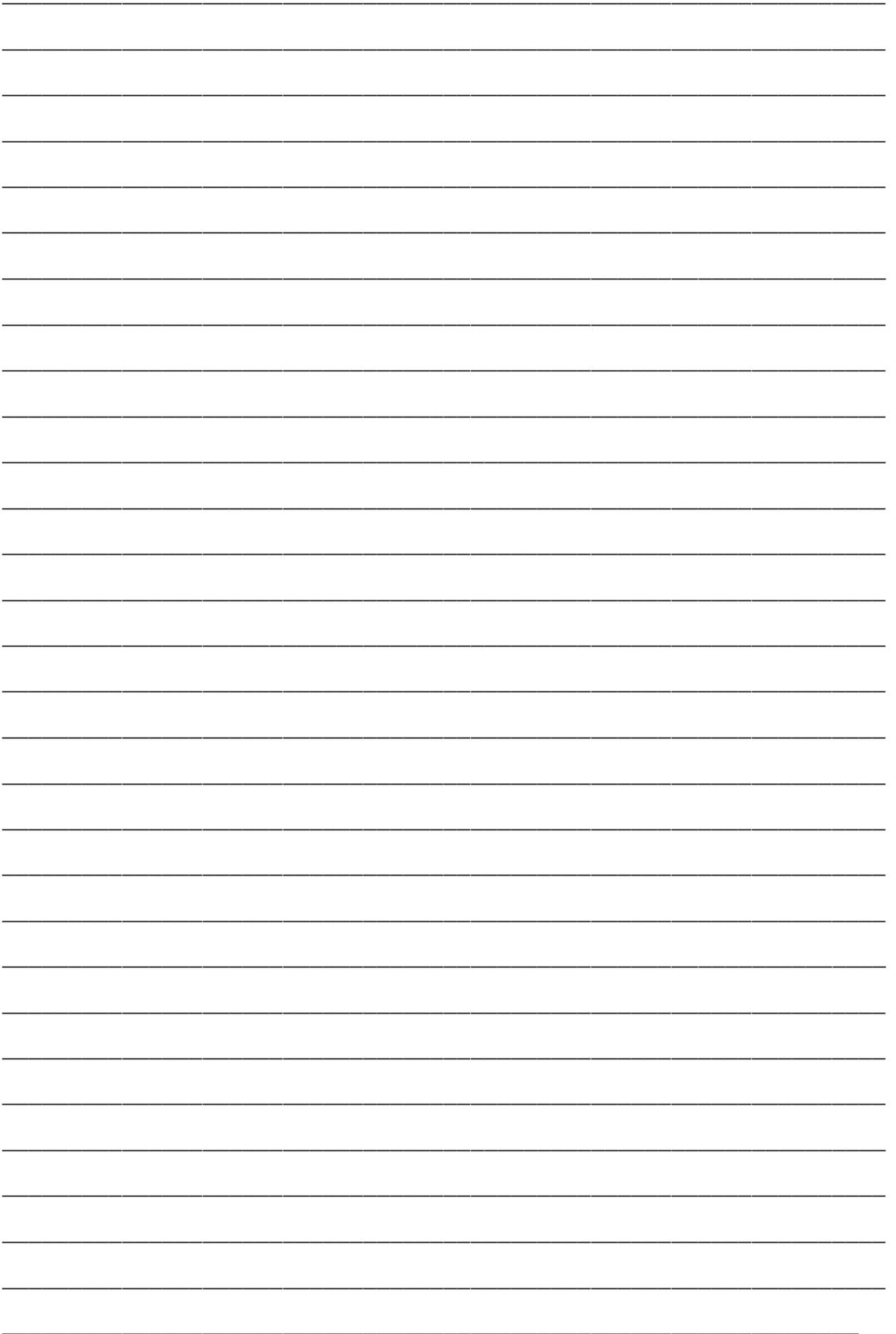
14. Количество подавальщиков мячей для Мировых и официальных соревнований ФИВБ _____ человек.

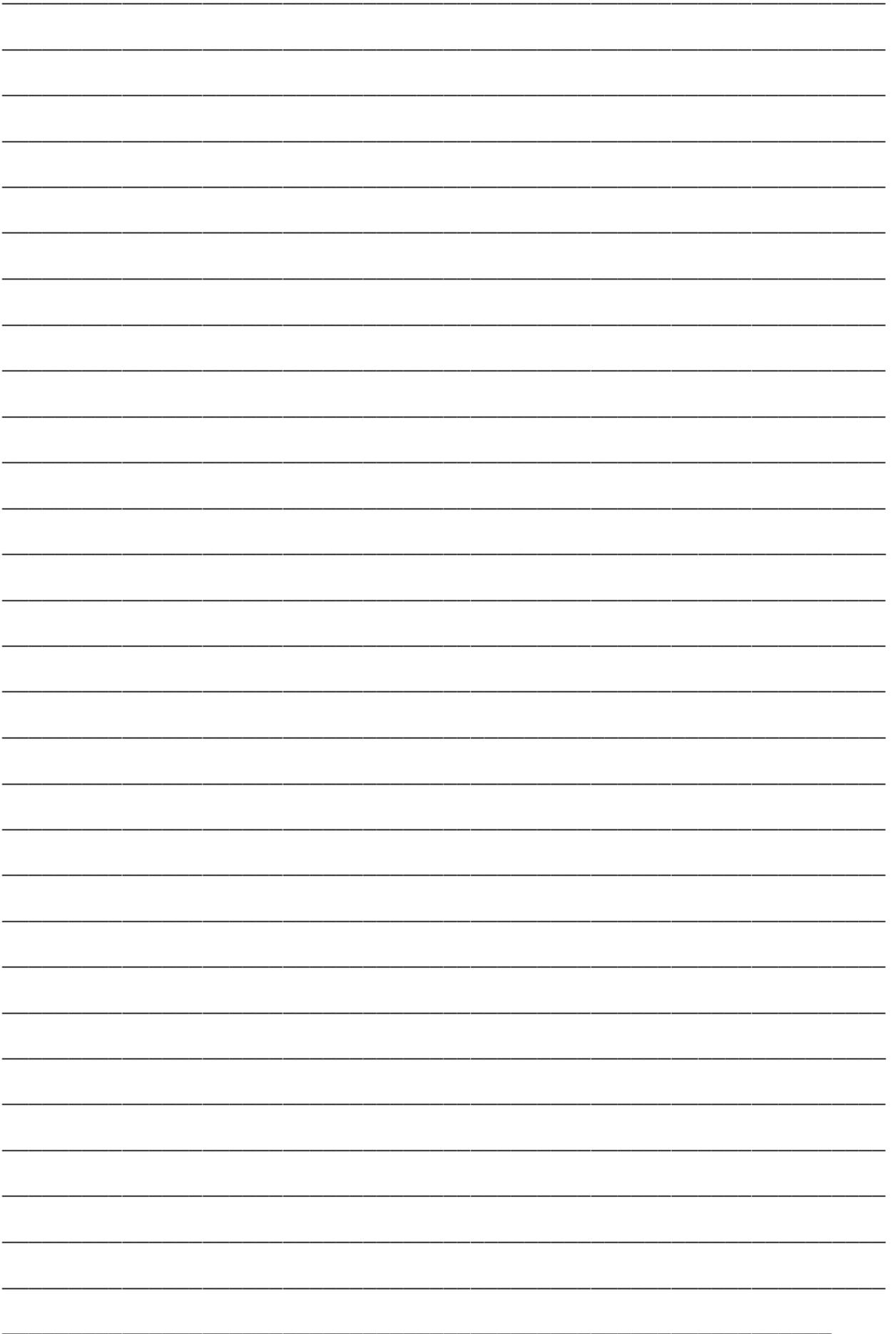
Форма контроля. Проверка и оценка преподавателем. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Необходимо набрать на оценку «5» - 12-14баллов, «4» - 9-12 баллов, «3» - менее 9 баллов.

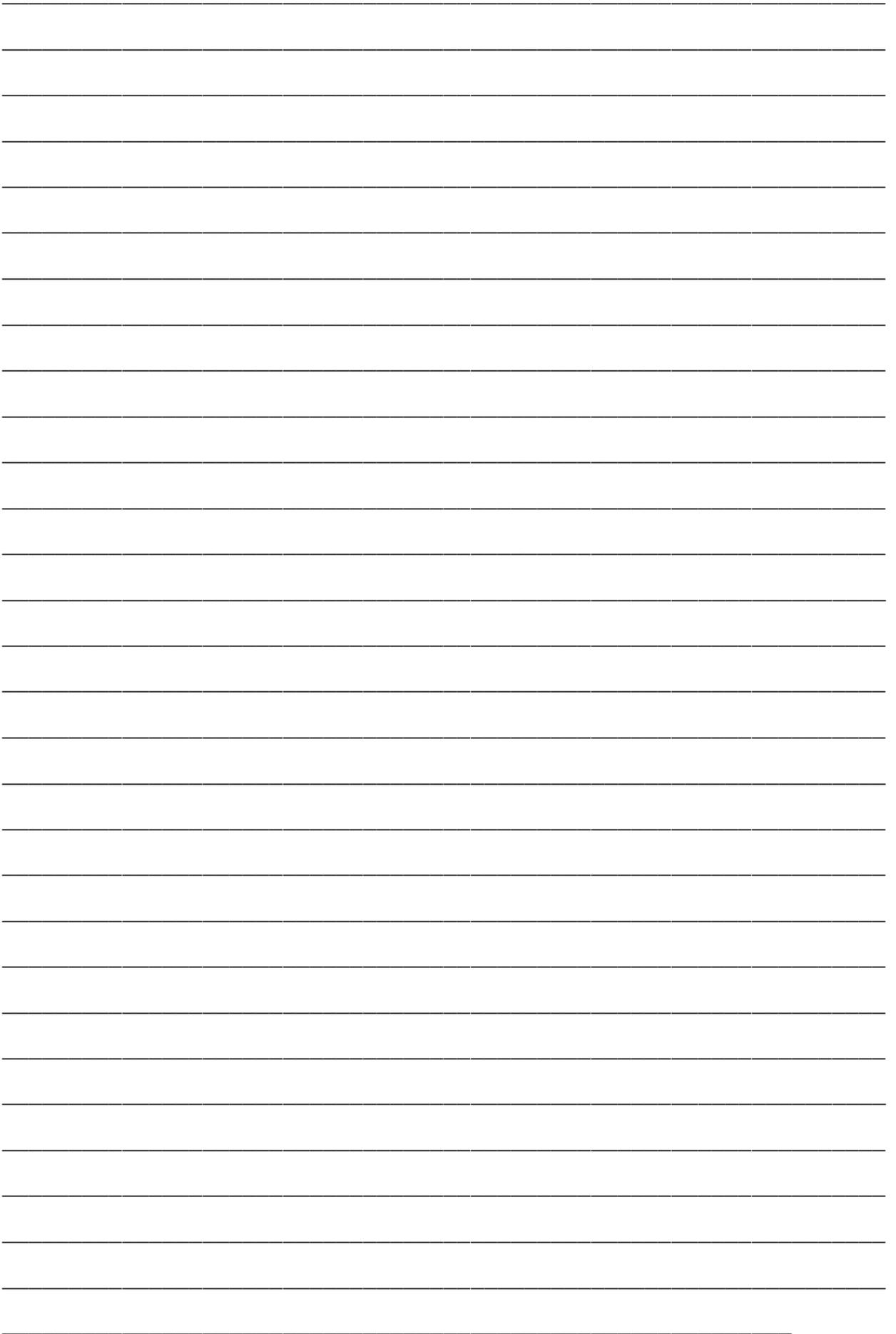
Количество баллов _____ Оценка _____

Проверил _____ « _____ » _____ 20 __ г.









2. Нарисуйте основные тактические комбинации

«Волна»

«Крест»

«Эшелон»

3. Нарисуйте схемы командных действий в нападении, опишите их.

Со второй передачи
игрока передней линии

Со второй передачи
игрока задней линии

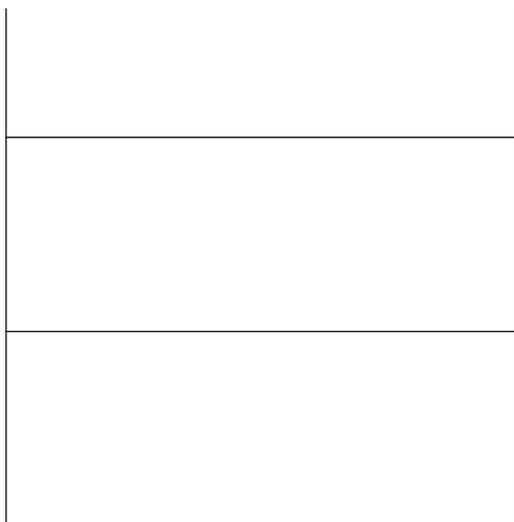
Учебное задание 7. Тактика защиты

Нарисуйте на схеме и опишите два варианта расположения игроков при приёме подач: в линию и уступами.

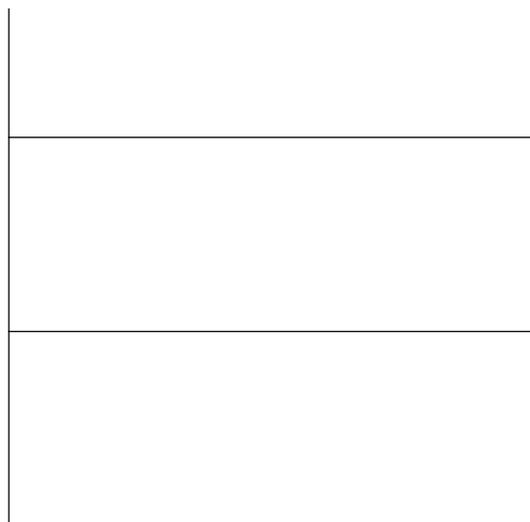
Используя условные обозначения, нарисуйте системы игры в защите углом вперёд и углом назад. Опишите их, дайте подробную характеристику каждой и раскройте целесообразность применения.

Форма контроля. Проверка и оценка ведущим преподавателем. Каждый правильный и достаточно полный ответ оценивается в 3, 4 или 5 баллов. Необходимо набрать на оценку «5» - 9-10 баллов, «4» - 7-8 баллов, «3» - 5-6 баллов.

1. Расстановка при приёме подач



В «ЛИНИЮ»



«УСТУПАМИ»

Учебное задание 11. Написание реферата.

Требования к написанию реферата:

Объем реферативной работы составляет не менее 5 страниц машинописного текста (14 шрифт, интервал-1., 1,5). Основными структурными разделами реферативной работы являются. Введение (1-1,5 стр.), обзор литературы, библиографический список (не менее 5 источников) и приложения. Библиографический список используемой литературы составляет одну из существенных частей выполненной работы и отражает самостоятельную работу автора.

Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы или положение которого цитировалось, должен быть представлен в «Библиографическом списке». Все отечественные авторы перечисляются в алфавитном порядке. Авторы зарубежных изданий даются или в общем алфавитном списке, если работы переведены на русский язык, или в конце общего списка в порядке латинского алфавита. Нумерация всех работ должна быть общей.

Ссылки на литературу из библиографического списка могут быть оформлены по-разному. Наиболее удобны номерные ссылки. Такая ссылка содержит только номер произведения по списку, заключенный в квадратные скобки, и страницу, если необходимо сослаться на конкретную страницу. Например: [54]; [79.С8]. Как правило, ссылку помещают в том месте, где это наиболее удобно по смыслу. Знаки препинания расставляют в соответствии с правилами пунктуации. «Исследованиями ряда авторов [12, 45, 67] показано, что...».

Ссылку на работу из библиографического списка можно составить, указав в круглых скобках фамилию, инициалы автора, а затем, после запятой – год издания упоминаемого источника и при необходимости страницу. Например: (Платонов В.Н., 1980).

Для критического анализа того или иного произведения или для подтверждения своей точки зрения ссылкой на авторитетный источник следует приводить цитаты, которые заключают в кавычки, с соблюдением всех особенностей подлинника. Цитата должна сопровождаться ссылкой на литературный источник с указанием страницы, на которой она находится и номера тома (если издание многотомное).

Библиографические ссылки могут быть оформлены внизу страницы (подстрочные ссылки). Они используются редко. Их применяют в основном для ссылки на работы, которые не имеют прямого отношения к теме и, следовательно не включены в библиографический список. Подстрочные ссылки нумеруются с цифры 1. Например, в тексте пишется:

«По определению Ю.Д. Железняк¹, в волейболе очень... в ссылке:

Темы для реферативных работы

1. История и тенденция развития волейбола.
2. Травматизм при игре в волейбол.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание волейболистов.
4. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики.
5. Основные технические приемы при игре в волейбол.
6. Спортивная тренировка.
7. Планирование спортивной тренировки у волейболистов.
8. Виды подготовки волейболистов (анализ).
9. Специальная физическая подготовка для различных групп, занимающихся волейболом.
10. Ведущие качества волейболистов: быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость.

¹ Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1878. – 224 с.

11. Воспитание нравственных и волевых качеств личности волейболиста.
12. Психологическая подготовка в процессе тренировки волейболиста.
13. Восстановительные мероприятия при занятиях волейболом.
14. Внимание, как фактор, влияющий на деятельность волейболиста.
15. Основы техники в волейболе.
16. Основы тактики в волейболе.
17. Средства и методы развития выносливости у юных волейболистов.
18. Организация и проведение соревнований по волейболу.
19. Основы судейства по волейболу.
20. Правила игры.

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника над сеткой.

"Блокирующий игрок". Согласно правилам игры в блокировании могут участвовать игроки только передней линии зоны 4, 3, 2.

Верхняя прямая подача — средство введения мяча в игру и средство нападения.

Волейбол (VOLLEYBALL) — командная спортивная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделенной пополам сеткой, укрепленной на определенной высоте.

Групповые действия — взаимодействия двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

"Защитник". Защитником может быть каждый игрок, который принял ("поднял") мяч в любой зоне площадки после нападающего удара противника.

Игровая деятельность волейболистов – управляемая сознанием их внутренняя – психическая и внешняя – физическая активность, направленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.

Игровая выносливость – это способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет в себе все виды выносливости и специальные физические качества. Высокое развитие аэробных способностей волейболистов – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Индивидуальные действия — действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Интегральная подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, так-

тической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Командные действия — взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определений систем игры в нападении и защите.

Контроль – процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки волейболистов с плановым заданием, т.е. координацию действий составных частей системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Либеро – игрок, который играет только на задней линии и может менять любого игрока задней линии только после совершения последним подачи, причем неоднократно и не дожидаясь свистка второго судьи.

"Нападающий первого темпа" — играет в нападении с низких передач, выходя на удар первым.

"Нападающий второго темпа" должен быть универсально подготовленным игроком — подвижным, быстро ориентирующимся. Он владеет разнообразными нападающими ударами во всех зонах в большинстве сложных тактических комбинаций. При блокировании нападающему второго темпа отводятся функции крайнего или центрального блокирующего.

Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой выше верхнего края сетки на сторону соперника.

Общая задача приема — оставить мяч в игре после подачи или нападающих действий противника. После приема направить его партнеру для развития атаки.

Отбор спортсменов – составная часть системы подготовки волейболистов, по выявлению спортсменов с высоким уровнем способностей к волейболу и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе.

Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Перемещения — выбор места для выполнения технического приема.

Планирование – процесс выбора направленности системы подготовки волейболистов и определение средств и методов достижения конечной цели; определение содержания деятельности на период времени в будущем.

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, пытаясь затруднить прием мяча противником или выиграть очко.

Приемы мяча в защите – это прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий противника.

Прыгучесть - способность волейболистов прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Прыгучесть зависит от развития силы мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима быстрая, "взрывная сила".

Прыжковая выносливость – способность на протяжении всей игры многократно выполнять прыжки и серии максимально высоких прыжков.

Методы тренировки прыжковой выносливости: повторный, интервальный, соревновательный и круговой. Средства – упражнения с большим количеством прыжков, выполняемых на оптимальную высоту, например, серия нападающих ударов в сочетании с блоком, выполняемых без пауз.

Психологическая подготовка волейболистов – воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Связующий игрок — должен обладать качествами организатора командных действий главным образом в нападении, четко владеть второй передачей в различных ситуациях. Рассудительный, наблюдательный, быстро ориентирующийся в игровой обстановке, обладающий периферическим зрением и оперативным мышлением.

Система игры — определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке. Система нападе-

ния — определяется действиями связующего игрока, согласованными с действиями нападающих. Система защиты определяется взаимодействием игроков трех линий: блокирующих, страхующих, защитников. Тактическая комбинация — взаимодействие игроков, направленное для завершения атаки или контратаки.

Система подготовки волейболистов – совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, т.е. это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших волейболистов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещение с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Соревновательная деятельность – совместная деятельность волейболистов и тренера по реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий, индивидуальных и коллективных, игроками соперника.

Соревновательная нагрузка – объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр. Структура соревнований по волейболу – разнообразные виды соревнований, упорядоченные по масштабу, уровню мастерства, возрастному цензу и т.д.

Способ ведения игры — выбор наиболее целесообразных индивидуальных и групповых действий при выполнении технических приемов в нападении и защите.

Стойки — приобретение готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

Стратегия – это искусство руководства подготовкой к соревнованиям и руководство в период соревнований.

Структура соревновательной деятельности волейболистов – набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства соперников. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности соперничающих команд.

Тактика игры – совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных, направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка волейболистов представляет педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности, победу в игре.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, форма организации соревновательной деятельности волейболистов, направленной на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка волейболистов – вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Тренировка волейболистов – составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистов.

Тренировочная деятельность – совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки.

Управление – процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки волейболистов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решения. Выделяют управление подготовкой волейболистом, управление тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Физическая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Физические качества – отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физические способности волейболистов – индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере predetermined генетически.

Форма ведения игры — действия команды, выражающиеся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в игровой дисциплине, в проявлении активной борьбы и т.д. Игровая дисциплина — содействие каждого игрока командным действиям, четкое выполнение поставленных задач на протяжении всей игры и турнира.

Рекомендуемая литература

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.; Спорт Академия Пресс, 2005.
2. Волейбол. /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.; Физкультура и спорт, 2006.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск, Высшая школа, 1994.
4. Железняк Ю.Д.. Волейбол. У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, А.В. Кунянский. – М.; 1999.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Программы педагогических университетов и институтов / Ю.Д, Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, В.Е. Лихачев. – М.; 1999.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.; Академия, 2000.
7. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов на Дону, Феникс, 2004.
8. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
9. Космина И.П. Спорт в школе / И.П. Космина, А.П. паршиков, Ю.П. Пузырь. – М.; 2003.
10. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
11. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.; Физкультура и спорт, 1998.
12. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.; Издательский центр «Академия», 2000.

Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Журнал «Спортивные игры».