

Департамент образования и науки Костромской области

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Костромской техникум торговли и питания»

Рассмотрено
На заседании методической комиссии ОД
Протокол №1 от «31» августа 2022г.
Председатель методической комиссии:
_____ Н. В. Никонова

УТВЕРЖДАЮ
Зам.директора по ВР
_____ И.Е. Воробьев
«31» августа 2022 г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА
«ВОЛЕЙБОЛ»

ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ
(200 час)

Составила: Е.Ю. Кочкина
Преподаватель физической культуры

Кострома 2022 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная учебная программа кружка по волейболу составлена с **целью** привлечения студентов к регулярным занятиям спортом и для подготовки сборной команды по волейболу техникума. Учебная программа направлена на:

- создание условий для развития личности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- укрепление психического и физического здоровья.

Программа объединяет целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа студентов к систематическим занятиям спортом;
- развитие личности и формирование навыков здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники игры в волейбол;
- подготовка сборной команды техникума по волейболу;
- обучение основным элементам судейства.

Направленность: физкультурно-оздоровительная.

Структура и учебно-тренировочный процесс программы разработан с учётом разной физической и технической подготовки студентов.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступностью, преемственности и результативности)
- формы и методы обучения (групповые занятия, индивидуальные, товарищеские встречи и соревнования)
- средства обучения (обеспечение необходимым инвентарём и оборудованием)
- форма подведения итогов (участие в соревнованиях)

В данной программе представлено содержание работы секции в техникуме на 2-х этапах подготовки: 1- этап начальной подготовки, 2- этап учебно-тренировочный и построена по принципу преемственности содержания и технологии обучения.

Форма реализации программы: очная, занятия в группе проводятся от 2 до 4 раз в неделю, продолжительность занятий от 1 до 3 академических часов.

Каждый раздел программы имеет чёткие целевые установки, определяющие структуру и содержание образовательного процесса.

Учебный материал распределён в соответствии с уровнем подготовки студентов и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Процесс подготовки включает в себя техническую, тактическую, физическую, психологическую и морально-волевую подготовки. Соотношение общей физической подготовки и специальной подготовки в тренировочном процессе изменяются в зависимости от уровня подготовки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки сборной команды. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на **51 неделю в год**.

В каждом этапе поставлены задачи с учётом подготовки занимающихся и из возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов сборной команды техникума.

Этап начальной подготовки (НП).

На этом этапе подготовки студенты техникума записываются в секцию по волейболу, так же осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности.

Основной принцип этого этапа — универсальность подготовки студентов.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приёму и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

На этом этапе подготовки по итогам контрольных нормативов определяется уровень подготовки студентов, их физическая подготовка и уровень технической подготовки.

Основной принцип работы — универсальность подготовки с элементами игровой специализации.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде;

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка:

- Гимнастика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

- Акробатика: группировки, перекаты, стойка на лопатках, на руках, кувырки вперёд, назад.

- Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции, кроссовый бег, челночный бег, бег с изменением направления, прыжки в высоту, вверх, метание мяча.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, футбол, бадминтон, разнообразные эстафеты.

СПЕЦИЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперёд, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

- Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определённое действие.

- Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена

вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

- Упражнения с отягощениями штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

- Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же с отягощением. Прыжки на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперёд, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

- Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

- Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочерёдные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до неё. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с набрасывания партнёра.

- Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя); в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой

над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

То же, но после перемещения от сетки- Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного мяча с места, с разбега, после поворота, в прыжке через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

- Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

- Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Техника нападения

- Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений с техническими приемами

- Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

- Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

- Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Техника защиты

- Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приёмами защиты.

- Приём мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); приём мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); приём отскочившего от сетки мяча.

- Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча.

- Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приёме подачи.

- Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

- Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приёма мяча от соперника - сверху или снизу.

- Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приёме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведён удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

- Командные действия: расположение игроков при приёме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

В течении учебно-тренировочного процесса студенты сдают контрольные нормативы для определения уровня их физической и технической подготовки.

Контрольные нормативы по физической подготовке

Контрольные упражнения	Норматив в начале учебного года	Во втором полугодии
Бег 30 м	5.8	5.6
Челночный бег 5х6	12.2	11.9
Прыжок в длину с места	165	170
Прыжок вверх с места	38	45
Метание набивного мяча 1кг из- за головы 2 руками:		
сидя	4.00	5.00
стоя	9.00	10.80

Контрольные нормативы по технической подготовке

Контрольные упражнения	Норматив в начале учебного года	Во втором полугодии
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2	4
Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	6
Приём подачи и первая передача в зону 3	3	4
Нападающий удар через сетку	3	5
Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	6	10

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Содержание учебного материала	Объем часов	Формы занятий	Уровень усвоения
Раздел 1 Теория и методика игры волейбол	Техника безопасности работы в спортивном зале, правила соревнований	10	лекция	1,2
Раздел 2 Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты: бег на короткие дистанции, кроссовый бег, челночный бег; Прыжки: с места, тройной прыжок, прыжок вверх, подтягивание, отжимание Акробатика: кувырок, вперед, назад, «мост» Упражнения с набивным мячом	90	Беседа, выполнение тренировочных упражнений	2,3
Раздел 3 Специальная физическая подготовка		100		2,3
Техническая подготовка	Прыжки с возвышенности - на пол -возвышенность, тройной прыжок с высокой опоры, многоскоки Бег с изменением направления с фиксированным касанием пола Выпрыгивания на одной ноге из приседа, прыжки спиной вперед, выпрыгивание из приседа с нагрузкой, Стойки и перемещения волейболиста Обучение и совершенствование верхней и нижней передачи, приём мяча Обучение и совершенствование техники подач, Взаимодействия игроков на площадке, расстановка игроков на площадке и их функции Испытание на точность второй передачи; Испытание в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной(чередование); Испытания на точность передач; Испытания на точность нападающих ударов;	60	Рассказ, показ, тренировочные упражнения	2,3

	Испытания на точность первой передачи (приём мяча); Испытания в блокировании			
Тактическая подготовка	Тактика нападения: стойки, перемещение, подача, передача, нападающий удар Тактика защиты: блок, подстраховка, приём мяча снизу двумя руками Действия при второй передаче, стоя и в прыжке; Действия при нападающем ударе; Командные действия при нападении; Действия при одиночном блокировании; Командные действия в защите	40	Рассказ, показ, тренировочные упражнения	2,3
Раздел 4 Двусторонние игры	Тренировочные игры, товарищеские с командами других учебных заведений, участие в играх на первенство техникума	10	Корректировка техники и тактики игры	

Для характеристики уровня освоения программного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Конспект урока

Примерный конспект занятий для студентов 1 года обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	Дозировка: к-во раз; время (мин)	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	15-20	Обратить внимание на внешние признаки, характеризующие состояние здоровья.
Построение, переключка, ознакомление с самочувствием и состоянием здоровья занимающихся. Оценка гигиенического состояния одежды.	5 5	
Общая разминка: а) медленный бег б) растягивание	5 - 10 5	Подготовить организм занимающихся к предстоящей работе
2. Основная часть	40-60	
а). Перемещения с набивными мячами вдоль веревки, натянутой под углом к полу. Вначале - высота роста студента, в конце - намного ниже. Занимающийся шагает с выпадом "змейкой", с набивным мячом в руках, опускаясь все ниже и ниже, "ныряя" под веревку то слева, то справа.		С каждым шагом центр тяжести перемещается на опорную ногу.
б) Прыжки через разновысокие барьеры	до 100	Толчок 2- мя ногами

в) Работа с поролоновыми и набивными мячами у стенки. Передачи снизу и сверху.	5-10	Мячи разные по размеру и весу.
г). Напрыгивания на разновысокие тумбы (комбинировать по высоте) и спрыгивания с них.	5-10	Можно с отягощением в руках.
д). Прыжки через разновысокие барьеры (2-4 штуки) с последующим передвижением в полуприседе под сеткой, натянутой параллельно полу на высоте 150-180 см.	до 100	
ж). Отработка подачи мяча с низу. Мяч находится в специальном приспособлении на высоте колена подающего. Ударом по центру мяча стараться послать его как можно ближе к верхнему тросу сетки.	10-15	Для освоения элементарной подачи
3. Заключительная часть	5-10	
Упражнения на восстановление дыхания, растягивания.		

Конспект урока

Задачи урока:

1. Скоростно-силовая подготовка.
2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.

Продолжительность урока— 120 мин.

Инвентарь — волейбольные, набивные мячи, дополнительное оборудование.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Упражнения для рук, плечевого пояса во время ходьбы.
2. Игра «Салки» Занимающиеся перемещаются приставными шагами в низкой стойке, прыжками на двух ногах в приседе, прыжками на одной ноге.
3. Направление передвижения занимающихся постоянное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или исходное положение (правым или левым боком вперед, спиной вперед).
4. Занимающиеся передвигаются приставными шагами вправо. Когда инструктор подбрасывает (или поднимает) мяч, надо повернуться кругом и продвигаться уже влево, по свистку—снова поворот кругом и т. д.
5. Бег или перемещение приставными шагами с изменением направления в пределах площадки, ускорение в определенных границах площадки, остановки и имитация передачи мяча сверху двумя руками и подачи.
6. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля его после приземления.
7. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (или щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч и т. д. Прыжки выполняются ритмично, без лишних подскоков. То же, но без касания мячом стены.
8. Броски и ловля набивного мяча в движении во встречных колоннах.

9. Эстафета. По сигналу первые в колоннах бегут к набивному мячу, принимают положение упор лежа, ноги на мяче и, переставляя руки вправо, делают круг на 360° , после этого бег к лицевой линии, на обратном пути они делают то же самое, но влево.

Основная часть—90 мин.

I. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками — 30 мин.

1. Передачи на точность. Описание упражнения дано в уроке 13. Особенно нужно обратить внимание на точность попадания мячом в зону 6 у лицевой линии.

2. Встречная передача мяча в направлениях, указанных в упражнении 2 урока 13. Кроме того, встречная передача мяча через сетку в зонах 4—5, 4—1, 4—4, 2—4.

II. Совершенствование навыков подачи—20 мин,

Подачи на точность в зоны 4—5, 6—3, 1—2.

III. Учебная игра в волейбол—30 мин.

IV. «Борьба за мяч»— 10 мин.

Занимающиеся делятся на две команды. Игра начинается с того, что инструктор подбрасывает мяч вверх, игроки стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя. Игра ведется на время или на количество передач подряд.

Заключительная часть — 6 мин.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки волейболистов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями занимающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

АПРОБАЦИЯ

Результаты прошедших соревнований, что специальная физическая подготовка студентов с применением разнообразных технических средств дала неплохие результаты (если в 2011 году команда заняла 4 место, то в 2012 году 2 место). Значительно улучшились координационные способности студентов. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня. Все студенты, которые занимаются в секции вошли в состав команды от группы и имели возможность принять участие в соревнованиях по волейболу на призы техникума. А студенты, которые обладают более высокими показателями уровня развития специальных физических качеств, быстрее осваивали технические приёмы и тактические действия, вошли в состав сборной команды техникума.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении изучения других проблем развития ведущих физических качеств волейболистов (н-р как прыжковая подготовка волейболиста).

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации учебной программы используются:

- спортивный зал учебного заведения
- спортивный инвентарь:
- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- спортивная форма
- скамейки гимнастические
- стенка гимнастическая
- обручи

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
10. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.