

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

3 курс

Задания выполняются собственноручно в тетрадях для лекций и практических работ. Номера тем обязательно выделяются!!!! Выполненные задания отправляются на мою электронную почту. Срок сдачи сброшенных на две недели заданий - до 25.10.2020., во избежание дополнительных вопросов на дифференцированном зачете.

По лекциям работаем также. Не переписывать, а отвечать на вопросы!!! Вопросы в конце.

12.10. – 16.10.2020.

Тема № 26. Основные понятия и терминология волейбола. Лекция.

Ключевые понятия волейбола

Если говорить о волейболе кратко, то вся игра проходит на игровом поле (**поляна**) ограниченном **боковыми** и **лицевыми линиями**. Команды друг от друга по воздуху отделяет волейбольная сетка, а по земле **средняя линия**. Визуально площадка делится на две основные зоны по **линии атаки**, расположенной в 3-х метрах от средней линии в каждую сторону. Прямоугольник, расположенный ближе к сетке (**передняя линия**), является самым эмоционально напряженным с обилием ударов и блоков. Прямоугольник, расположенный следом, называется **задней линией** и несет не менее важную функцию по приему подачи и молниеносных ударов (**хаммер**), а также подстраховке после обманного сброса мяча пальцами руки (**скидка**). Фактически в передней линии расположены игроки второй, третьей и четвертой зоны, тогда как на задней линии – первой, шестой и пятой. Несогласованность действий в приеме может привести к конфликту между принимающими игроками (**зона конфликта**).

Каждый **розыгрыш** начинается с постукивания **волейбольного мяча** о пол (**дриблинг**) подающим. В современном волейболе игроки обладают настолько сильной подачей, что не каждый опытный защитник (**либеро**) в состоянии принять мяч, что приводит к набранному очку с подачи (**эйс**). Полезное действие в сложной ситуации называется **сейв**. Вся игра разделена на **партии**, которые заполняет трехминутный перерыв (**интервал**). Судьба каждой партии решается при розыгрыше контрольного мяча (**сетбол**). Общий исход матча определяется в розыгрыше **матчбола (матч-пойнт)**, когда набор одного очка отделяет команду от победы в матче. В случае упорной борьбы между равными по уровню соперниками партия может затянуться и столь желанное преимущество в 2 очка приведет к победе **на балансе**.

Термины, характерные для нападения

Определения волейбола помогают не только понять правила игры, но и принцип. Играя в три касания, команды стремятся в своих взаимодействиях хорошо обработать мяч при первом касании и направить его (**доводка**) своему связующему (**пасер**), который уже сделает короткую передачу в третью зону (**первый темп**) или задействует **диагональных нападающих** у краев сетки (**второй темп**). В классическом варианте используются несколько обманных комбинаций, чтобы запутать оборону соперника. Залог успеха – это быстрое взаимодействие между **связкой** и игроком третьей зоны, где от первого требуется отдать быстрый, точный и короткий **пас (метр, полметра)**, когда второй уже находится в воздухе (**взлёт, квик**). Самая распространенная **комбинация - волна**, когда игрок первого темпа имитирует нападение, хотя фактическая передача идет на диагонального,

что дает нападающему совершить мощнейший удар (**гвоздь, добить до пола**) без серьезной защиты. **Комбинация крест** повторяет механику волны на своем первом пасае, но игрок второй зоны забегает за спину и совершает нападающий удар (**гасить**) из 3 зоны. Успешно выполненная комбинация - это залог красивого момента, в котором мяч уже нельзя вернуть в игру (**мертвый мяч**). Наиболее удобная передача для игрока нападения - как можно ближе к сетке, что позволяет ему увеличить возможную зону атаки, а не ограничиваться **ударом по линии**. Некачественный пас от связующего может привести к тому, что мяч перейдет в зону соперника и одним ударом будет набрано очко (**переходящий мяч**). Для подстраховки пасер может отдать передачу, удаленную от сетки (**отведенный пас**), что возможно приведет к отыгрышу от блока или несильному кистевому удару (**накат**).

Термины, характерные для защиты

Слово волейбол любителями этой игры уже давно расценивается как совокупность игровых действий в атаке и защите. Так самые активные действия в защите (**грызть зубами пол**) всегда заслуживают оваций с трибун. К наиболее ярким реакциям можно отнести нырок игрока за мячом (**рыбка**) в середину площадки, где находится излюбленное место для скидков при нападении (**котёл**). При грамотной защите, мяч после удара нападающего упирается в блок и отскакивает вниз (**зачехлить**). Атакующий игрок может целенаправленно и не сильно ударить в блок (**отыграться от блока**), чтобы сыграть в подстраховке. В ситуации, когда мяч после сильного прямого удара (**удар в ход**), отразившись от блока, обратно попадает в бьющего, с которым он не в силах справиться, называется **надеть на уши**. Конечно, при нападении с задней линии (**пайп**) тяжело поставить грамотную блокировку, и мяч может легко пролететь между рук блокирующих (**удар в стык**).

В каждой волейбольной команде есть ряд спортсменов, специализирующихся на подачах. Как бы это парадоксально не звучало для новичка, но в подаче не всегда важна сила. Можно отправить мяч по совершенно невообразимой траектории (**планер, флот**) в игрока со слабой техникой (**дерево**) и набрать очко со своей подачи (**брейковое очко**). Совершив серию из результативных подач, соперник всегда стремится заработать очко (**сняться**). Конечно, подача по высокой дуге (**парашют, свеча**) не доставляет сложности в приеме, а при условии, что многие любительские залы ограничены высотой потолка, то видеть ее можно только у игроков на улице.

Блок – приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой.

– групповой (коллективный): блок, выполняемый двумя или тремя игроками.

– уступом: игрок четвертой зоны находится в метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая партнерам перекрыть атаку на всех направлениях.

Блокер – (разг.) блокирующий.

Бросок – действие на блоке или при атакующем ударе на сетке, во время которого происходит длительное касание руки и мяча.

Взлёт – комбинация, при которой игрок совершает прыжок до момента передачи.

Возврат – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт, а игрок второго темпа демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но после этого возвращается в свою зону, где и совершает нападающий удар.

Волна – комбинация, при которой к сетке на нападающий удар поочерёдно по параллельным траекториям выходят игроки первого и второго темпа.

– обратная: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в четвёртой зоне, игрок второго темпа – в третьей;

– прямая: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа – в четвёртой.

– смешанная: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа – во второй.

Впрыжка (то же, что вход в зону, отсечение) – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт в полутора метрах от связующего, а игрок второго темпа из четвёртой зоны совершает нападающий удар с низкой передачи в интервале между связующим и игроком первого темпа.

Двойное касание – действие, при котором игрок ударяет мяч два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Дерево – (разг.) игрок со слабой техникой.

Диагональный – игрок, в расстановке находящийся в трёх номерах от основного связующего. Чаще всего выполняет функции нападающего: находясь в передней зоне, даёт возможность основному связующему выходить и пасовать с большим количеством нападающих в передней зоне.

Добить до пола (то же, что пробить до пола) – совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола.

Доводка – первое касание, после которого мяч обрабатывается и направляется связующему. Плохая доводка, хорошая доводка.

Доигровка – ответное атакующее действие команды при собственной подаче.

Доигровщик – нападающий, играющий вторым темпом.

Кидать – (разг.) отдавать пас для нападающего удара, не учитывая особенности техники игрока.

Матчбол (то же, что матч-пойнт) – очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча

Мёртвый мяч – (разг.) мяч, оказавшийся в таком положении, что крайне трудно оставить его в игре.

Метр – нападающий удар недалеко от связующего с паса высотой в метр.

Основные понятия:

1. Прием игры — обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для волейболиста. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.
2. Тактическое действие — рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником.
3. Тактика игры — совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником.
4. Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности.
5. Индивидуальные тактические действия — действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.
6. Групповые тактические действия — взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи.
7. Командные тактические действия — взаимодействие всех игроков команды в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.
8. Система игры — определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.
9. Система игры в нападении — через связующего игрока передней линии; выходящего с задней линии; с первых подач и откидок.
10. Системы игры в защите — страховка блокирующих игроком передней линии; страховка блокирующих игроком задней линии; комбинированная — страховка игроками передней и задней линий.
11. Функции игроков — нападающие (1 и 2 темпа), диагональный игрок, связующий, либеро, защитники (блок, страховка).
12. Тактическая комбинация — создание одному из игроков оптимальных условий для атаки или контроля.
13. «Просто» — в сложной ситуации передача высокая ближнему нападающему.
14. «Одним темпом» — выход на удар и одновременный прыжок в одной или разных зонах двух или трех нападающих.
15. «Зона» — определенное место в зоне, удобное для действий каждого нападающего.
16. «Взлет» — удар с низких передач (прыжок нападающего до передачи на удар).

17. «Прострел» — удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.
18. «Волна» — передача на удар вдоль сетки одному из двух нападающих (1 или 2 темпу) в одной зоне.
19. «Эшелон» — выход 2-х нападающих перпендикулярно к сетке друг за другом. 1 -й темп заслоняет 2-го.
20. «Прямой крест» — 1-й темп находится перед сеткой, а 2-й пересекает его путь, находясь сзади пасующего или перед ним.
21. «Обратный крест» — первым на удар перед связкой выходит нападающий, находящийся сзади связки, вторым — нападающий перед связкой.
22. Оба «креста» можно выполнять перед связкой и сзади него.
23. «Морита» — игрок 1-го темпа перед отталкиванием от опоры в последний момент задерживает движение. Передача для удара примерно на высоте 1 м.
24. «Возврат» — нападающий находится перед связкой, а выходит на удар сзади него, но в последний момент возвращается в положение перед связкой и наносит удар. То же, но и.п. нападающего — сзади связки.
25. «Вдогонку» — из-за спины связки нападающий догоняет мяч перед связкой в 1 — 1,5 м (и наоборот).

Вопросы к лекции № 26.

Глоссарий (основные понятия волейбола).

1. Боковые, лицевые линии, средняя линия, линия атаки, передняя линия, задняя линия.
2. Хаммер.
3. Скидка.
4. Эйс.
5. Сейв.
6. Сетбол.
7. Матч-поинт.

Глоссарий (техника нападения).

1. Доводка.
2. Второй темп.
3. Первый темп.
4. Квик.

Глоссарий (защита).

1. Удар в ход.
2. Удар в стык.

Общие понятия.

1. Блок – определение +виды.
2. Бросок.
3. Взлет.
4. Впрыжка.
5. Двойное касание.
6. Дриблинг.
7. Доигровка.
8. Метр.

Основные понятия.

1. Прием игры и его виды.
2. Тактические действия.
3. Система игры (общее понятие).
4. Функции игроков.
5. «Просто».
6. «Взлет».

7. «Прострел».

8. «Морита».

Тема 27. Места проведения занятий, оборудование, инвентарь и требования к ним. Лекция.

Игровое поле

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3-5 м и от лицевых — 5-8 м. Высота свободного пространства над игровым полем — 12.5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях.

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

2. Сетка и стойки

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2.43 м для мужчин и 2.24 м для женщин.

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Структура

Сетка шириной 1 метр и длиной 9.5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см (сложенная вдвое белая парусина, прошитая по всей длине). На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения.

Внутри ленты находится гибкий трос для крепления сетки к стойкам и натяжения.

Внизу сетки (без горизонтальной ленты) находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

Ограничительные ленты

Две белые ограничительные ленты, прикрепляются вертикально к сетке и располагаются прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.

Антенны

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1.8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала.

Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки.

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода.

Стойки

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0.5-1.0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2.55 м, и желательно, чтобы они были регулируемы.

Для официальных соревнований ФИВБ стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 1.0 м за боковыми линиями, если иное не согласовано ФИВБ.

Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

3. Мячи

Стандарты

Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала.

Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным.

В спортивном зале должны быть оборудованы приспособления для укрепления удлиненной сетки (в длину зала). В углах, противоположных месту подачи, закрепляются мячи на резиновых амортизаторах. Если зал большого размера, его необходимо разделить на две половины и установить две сетки. Над сеткой должны быть приспособления для установки подвесных мячей (для обучения отбивания мяча кулаком и блокированию). На

стенах зала (лучше за пределами площадки) должны быть мишени. В углу или другом месте устанавливается «Экран прыгучести», переносные кольца.

На открытом воздухе следует оборудовать не менее двух площадок. Мячи на амортизаторах можно укрепить между деревьями или столбами (от мяча к земле прикрепляется шнур для предотвращения длительных колебаний мяча). А вот перечень инвентаря: волейбольные мячи — один на двух учащихся на секционных занятиях и на трех-четырех на уроках; набивные мячи весом 1,2 кг и 3 кг, количество — один на двоих-троих. Кроме набивных мячей, нужны и другие виды отягощений. В первую очередь — мешочки удлиненной формы, наполненные песком, весом от 3 до 10 кг. Они кладутся на плечи. Пригодятся и гири весом 10—20 кг.

Для специальных упражнений нужны теннисные и резиновые мячи, подвесные мячи, держатели мяча, разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в глубину.

Вопросы к лекции № 27.

1. Что включает в себя игровое поле и каким оно должно быть.
2. Ширина всех линий.
3. Входят ли боковые и лицевые линии в размеры игровой площадки.
4. Где измеряется высота сетки и какой она должна быть.
5. Ширина и длина сетки.
6. На какое расстояние над сеткой возвышаются антенны.
7. Высота стоек, какими они должны быть.
8. Характеристика мяча. Цвет.
9. Инвентарь для игры в волейбол на занятиях (3).
10. Инвентарь для специальных упражнений.

Тема 28. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом. Лекция.

I. К занятиям допускаются учащиеся:

1. отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
2. прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
3. имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

1. иметь коротко стриженные ногти;

2. заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
3. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
4. знать и соблюдать простейшие правила игры;
5. знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
3. убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
4. под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
5. под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
6. по команде учителя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

1. избегать столкновений с другими учащимися;
2. перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
3. исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
4. соблюдать интервал и дистанцию;
5. быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
6. по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

При выполнении передачи Учащийся должен:

1. при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
2. не отбивать мяч ладонями;
3. во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

1. убедиться, что партнер готов к приему мяча;
2. соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
3. выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
4. не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

1. знать простейшие правила игры и соблюдать их;
2. следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
3. производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена, и учитель дал разрешение;

4. выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
5. передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

Во время игры нельзя:

1. дразнить соперника;
2. заходить на его сторону;
3. касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях

Учащийся должен:

1. при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
2. организованно покинуть место проведения занятия;

Меры безопасности и профилактика травматизма

Если в любом другом виде спорта можно выделить особо опасные участки тела, то в случае с волейболом нам придется говорить обо всем по чуть-чуть.

Популярные травмы в волейболе

Учитывая тот факт, что в **волейболе** преобладают повторяющиеся движения, то травмы здесь будут формироваться прежде всего в тех анатомических областях организма, которые чаще всего задействованы, а именно в районе плеча, локтя и кисти. Помимо этого, возможны **травмы** пальцев.

Типы травм и методы их лечения

Тендинит плеча и локтевого сустава

Чтобы плечи, локоть и кисть хорошо выполняли свою функцию в игре, связанные с этими суставами мышцы должны работать исправно. По этой причине, прежде, чем продолжить свою игру, следует убедиться в том, что ваши мышцы не расслаблены, в тонусе и способны на нормальную работу. Лечение при таком типе травм может послужить длительным отдыхом. В случае, если болевые ощущения не проходят, следует обратиться к профессиональному врачу.

Травмы пальцев

Чаще всего игроки взаимодействуют с мячом пальцами, и лишь в редких случаях – другими частями тела. Поэтому данный вид травм является достаточно распространенным у игроков в **волейбол**. Это могут быть переломы, вывихи, ушибы и разрыв сухожилий. Если вы не в состоянии манипулировать своими пальцами, то это очень мощный повод посетить специализированного доктора, который предложит вам наиболее подходящий курс лечения. При появлении таких **травм** полагаться на самолечение нельзя, т.к. есть возможность только усугубить ситуацию.

Растяжение связок лодыжки

Растяжение связок лодыжки – еще одна из самых частых травм в волейболе. К счастью, этот вид **травм** является наименее опасным, но реабилитационный период довольно долгий. Проводить реабилитацию необходимо на протяжении 8-и последующих недель, чтобы избежать повторных травм. Обычно реабилитация возможна в домашних условиях, но при более тяжелых формах необходима госпитализация. Если после вышеуказанного

периода вы все еще чувствуете боль, нужно обратиться к своему лечащему врачу или тренеру. Бывают случаи, когда требуется хирургическое вмешательство.

Тендинит связки надколенника

Данный вид травм встречается практически в каждом виде спорта, но в **волейболе** он преобладает. Связано это прежде всего с тем, что любой игрок во время игрового процесса вынужден производить резкие смещения и прыжки. Специальные эластичные наколенники – хороший шаг в **профилактике** данной травмы. Если вы не хотите оказаться на приеме у хирурга, то регулярная практика правильно поставленных движений и прыжков необходима. В случае, если вы уже получили такую **травму**, то без специалиста вам не обойтись.

Травма передней крестообразной связки

Так же, как и травмы, связанные с растяжением связок лодыжки, **травма** передней крестообразной связки образуется чаще всего в результате неправильного приземления после прыжка. Период восстановления при данном виде травм достигает от 6 до 9 месяцев, поэтому крайне важно знать **методы профилактики** этой травмы. Существует множество техник, позволяющих снизить риски её получения, поэтому, прежде чем составлять свой план разминки, нужно проконсультироваться с профессиональным тренером.

Травмы спины

Боль в спине порою становится привычкой, нежели травмой. Многие спортсмены учатся жить с этой проблемой вместо того, чтобы пытаться с ней бороться. Одна из причин написания этой статьи – научить вас отличать здоровое состояние от нездорового и научить предпринимать определенные меры, поэтому мы настоятельно рекомендуем не мириться с фактом боли в спине, если вы когда-нибудь с этим столкнетесь или уже испытываете это чувство в течении длительного периода. Чаще всего, наилучшим **способом лечения** такого типа **травм** является отдых и серия реабилитационных упражнений. Также рекомендуем не заниматься самолечением, а обратиться к профилированному врачу.

Профилактика травм

Большинство травм можно избежать, если придерживаться следующих советов:

- всегда включайте в свою разминку упражнения, связанные со спиной, ногами и шеей;
- старайтесь использовать вспомогательные фиксаторы во время игры;
- старайтесь сократить количество прыжков во время игры;
- разминайте мышцы рук и ног перед подачей;
- если вы чувствуете какое-либо отклонение от нормального самочувствия, то обратитесь к лечащему врачу;
- возвращаться к игре можно только после полного лечения.

Вопросы к лекции № 28.

1. Кто допускается к занятиям волейболом.
2. Перечислить требования безопасности во время занятий.
3. Действия обучающегося при выполнении передачи (техника безопасности).

4. Действия при выполнении подачи и нападающего удара (техника безопасности).
5. Чего не следует делать во время игры.
6. Перечислить наиболее распространенные травмы в волейболе.
7. Профилактика травматизма (каких советов придерживаться).

Практическое занятие № 13 (тема 29), первая часть.

Перемещения и стойки в волейболе.

Вопросы:

1. Понятие-физическое упражнение.
2. Привести примеры упражнений в парах в стойках и перемещениях (минимум 3-4) + ОМУ (организационно-методические указания к каждому упражнению).
3. Привести примеры упражнений на передвижения («зональные перемещения»). 2-3 упражнения.
4. Привести примеры подвижных игр, чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения (2-3 игры).
5. Упражнения на воспитание ловкости (5-7 упражнений).

Практическое занятие № 13 (тема 30), вторая часть.

Прыжки в высоту с места и в движении в волейболе (разновидности).

Вопросы:

1. Прыжки «Лягушка» (техника, значение).
2. Прыжки в высоту на одной ноге, прижав толчковую в завершающей фазе к груди:
 - какие мышцы работают
 - для чего необходимо выполнять данное упражнение
 - что улучшает
3. Прыжковые упражнения на скорость (невысоко, быстро):
 - техника
 - какие мышцы работают

- значение данного упражнения

4. Прыжки в высоту на месте, поджав обе ноги к груди

- техника

- какие мышцы задействуются

5. Степ-апы –техника.

6. Упражнение «Стенка с мячом», т.е. мяч между стенкой и мячом. Приседание:

- техника

- ОМУ

- дозировка

7. Выжигание (на скорость):

- техника

- дозировка

7. Привести примеры упражнений на развитие скоростно-силовых способностей в волейболе.

8. Глоссарий:

- скоростно-силовые способности

- силовая ловкость

Практическое занятие № 14 (тема 31), первая часть.

Владение мячом: подача, прием, передача.

Вопросы:

1. Глоссарий:

- прием, передача.

2. Характеристика:

- подача

- передача.

3. Обучение верхней передачи (техника, ОМУ).

4. Обучение нижней передачи (техника, ОМУ).
5. Совершенствование верхней передачи в парах (упражнения).
6. Совершенствование нижней передачи (упражнения).
7. Подвижная игра «Передача в центр». Описание.

Практическое занятие № 14 (тема 32), вторая часть.

Виды подачи мяча (нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке).

Вопросы:

1. Привести примеры силовых упражнений для кистей в волейболе (2-3).
2. Привести примеры парных упражнений с сопротивлением партнера в волейболе (2-3).
3. Упражнения с броском набивных мячей через сетку:
 - техника
 - дозировка
 - ОМУ
4. Обучение технике верхней и нижней боковой подачи:
 - 3-4 подводящих упражнения
5. Какую подачу обычно выбирают для успешной игры и почему.
6. Что такое силовая подача. Для чего применяют, как осуществляется.
7. Назвать 4 способа верхней прямой подачи.
8. От чего зависит качество и сила подачи.
9. Как технически осуществляется прямая подача в волейболе.
10. Тактика выполнения подач.

19.10. - 23.10.2020.

Практическое занятие №15 (тема 33), первая часть.

Передача: снизу, сверху.

Вопросы:

1. ОМУ при передаче сверху:

- насколько вверх (в см) выполняется передача
- что образуют пальцы кистей
- расположение ног
- опускаются ли руки после передачи
- где находится мяч
- как работают руки в момент приема мяча
- за счет чего выполняется передача

2. ОМУ при передаче снизу: по образцу передачи сверху.

3. ОМУ при обучении и совершенствовании передач снизу и сверху (на что обратить внимание):

- положение ног
- работа пальцев
- направление удара
- после упражнений как следует направлять мяч партнеру.

Практическое занятие №15 (тема 34), вторая часть.

Передача на месте, в движении, в прыжке. Нападающий удар.

Вопросы:

1. Круговая тренировка в волейболе. Работа по станциям (5-6 станций).
2. Нападающий удар. Перечислить минимум 6 подводящих упражнений.
3. Привести пример учебно-тренировочной игры в волейбол с заданием:
 - применить нападающий удар

- ОМУ
- какие могут быть ошибки
- пути их исправления

Практическое занятие №16 (тема 35), первая часть.

Прием мяча.

Вопросы:

1. Способы приема мяча (4).
2. От чего зависит способ приема мяча двумя руками снизу и его передача.
3. Общее правило в приеме мяча:
 - какую стойку принимает волейболист
 - описать работу рук и ног
4. Что необходимо определить перед приемом мяча.
5. Чем достигается наибольшая точность нижней передачи при приеме на.....(вместо многоточия назвать часть тела).
6. Как осуществляется прием мяча, имеющего небольшую скорость полета.
7. Как осуществляется прием мяча, имеющего большую скорость полета на уровень пояса принимающего.
8. Как осуществляется прием мяча, имеющего большую скорость полета ниже уровня пояса принимающего.
9. Техника приема мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину.
10. Техника приема мяча одной рукой снизу с падением-перекатом на спину.
11. Наиболее распространенный и широко применяемый прием мяча среди мужчин в волейболе.
12. Принципы приема мяча сверху двумя руками (4).

Практическое занятие №16 (тема 36), вторая часть.

Блокирование. Основные тактические комбинации в волейболе.

Вопросы:

1. Перечислить упражнения на закрепление техники выполнения одиночного блокирования (в парах):
 - 2-3 упражнения
 - ОМУ
2. Что такое двойной и тройной блок. Какой из них самый распространенный.
3. Игровое зональное задание на совершенствование подвижного блока (привести пример одного задания).
4. Основные тактические комбинации в волейболе (4). Краткая характеристика.

Внимание!!! Задания только для группы 31. Ликвидация отставания по темам!!!

Тема 23. Основные средства, методы. Лекция.

К средствам тренировки волейболиста относятся физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы. Физические упражнения многообразны и их выбор определяется задачами, которые необходимо решать в процессе тренировки.

Физические упражнения способствуют улучшению всех физических качеств - силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, а также совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышению устойчивости организма к простудным заболеваниям, улучшению работоспособности и процесса восстановления после нагрузок. Все упражнения оказывают влияние на различные физические качества в большей или меньшей степени, а также на навыки выполнения технико-тактических упражнений.

Упражнения, применяемые на занятиях волейболом, могут быть условно разделены на соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные.

Соревновательные упражнения - это целостное двигательное действие, составляющее предмет игры в волейбол и выполняемое в полном соответствии с правилами игры. Эти упражнения характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств в условиях постоянной и внезапной смены игровой ситуации.

Специально-подготовительные упражнения характеризуются сходством с соревновательными по кинематическим и динамическим характеристикам движений; механизму энергообеспечения; структурной работе мышц.

Обще-подготовительные упражнения направлены в основном на общую подготовку волейболиста. К ним относятся самые разнообразные упражнения, которые могут приближаться по своему воздействию к специально-подготовительным или существенно

отличаться от них. С помощью этих упражнений решаются задачи всестороннего развития основных двигательных качеств, а также избирательного воздействия на них.

Все упражнения, применяемые в тренировке волейболистов, могут быть разделены на специфические и неспецифические. К специфическим относятся упражнения, связанные с волейболом, игровой деятельностью. К неспецифическим относятся упражнения, которые напрямую не связаны с волейболом.

Методы обучения и тренировки волейболиста разнообразны и имеют важное значение для поддержания здоровья, развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования.

В построении обучения и тренировках надо использовать разнообразные методы, учитывая особенности занимающихся, их возраст, подготовленность, а также условия проведения занятий.

В зависимости от задач и конкретных условий предпочтение отдается тем или иным методам. В процессе обучения и тренировки используют следующие группы методов:

- 1. Наглядные: показ упражнения тренером, на схеме, макете, просмотр видеofilьмов, кинограмм, фотографий, плакатов, рисунков, просмотр соревнований, которые создают у студентов образные представления об изучаемых упражнениях, а также звуковая и световая информация.
- 2. Словесные: основаны на использовании слова как средства воздействия на обучаемых и включают рассказ, беседу, объяснение, указание, убеждение, замечания, лекцию, доклад, описание, разбор, задание, команды, подсчет и оценку.
- 3. Практические: метод упражнения, повторный, переменный, сопряженный, интервальный, непрерывный, контрольный, игровой, соревновательный. Известны еще методы, которые используются для решения конкретных задач (например, метод электростимуляции, метод отягощения, метод усложнения внешней обстановки, метод выполнения упражнения до отказа и др.).

В группах, где основная задача - укрепление здоровья, повышение работоспособности, все перечисленные методы имеют свое место и широко используются неравномерно, предпочтение отдается игровому, соревновательному, непрерывному и повторному.

Показ важен тем, что дает возможность получить точное представление об упражнении. К показу предъявляется ряд требований. Тренер должен выбирать место так, чтобы он был хорошо виден всем. Демонстрировать прием надо неторопливо, четко и сосредоточить внимание занимающихся на основных деталях. Следует также указывать на типичные, наиболее часто встречающиеся ошибки в исполнении данного технического приема

Вопросы к лекции № 23.

1. Назвать основные средства тренировки волейболиста.
2. Значение физических упражнений.
3. Условное разделение упражнений, которые применяются на занятиях волейболом (3).

4. Краткая характеристика этих групп.
5. Как еще делятся упражнения в волейболе.
6. При использовании методов что необходимо учитывать.
7. Перечислить группы методов (без подробного описания).
8. Перечислить приемы метода многократного повторения движения.

Тема 24. Методические приемы, используемые при обучении. Лекция.

Методы - преимущественно направленные на освоение **спортивной** техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида **спорта**;

Методический прием — это элемент конкретного метода, выражающий умственные или практические действия учителя и учащихся в процессе обучения

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике. Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении. Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы: 1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре. 2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям волейболистов. 3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры. 4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя студенту, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п. 5. Методы информации. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче). Третий этап – изучение приема в усложненных условиях. 1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка. 2. Применение усложнений (увеличение числа

подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений). 3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений. 4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом). 5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке). 6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные). Четвертый этап – закрепление приема в игре. 1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры. 2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

Вопросы к лекции № 24.

1. Глоссарий:

- методы

- методический прием

2. Первый этап обучения-назвать +методический прием.

3. Второй этап обучения-назвать +методический прием.

4. Третий этап обучения назвать +методический прием.

5. Четвертый этап обучения назвать +методический прием.

Тема 25. Волейбол в программе физического воспитания общеобразовательной школы. Лекция.

Волейбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания учащихся: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Изучение техники и элементарной тактики игры в волейбол осуществляется на уроках физической культуры в 5-11 классах и в спортивных секциях (внеклассная форма работы).

При проведении уроков по волейболу должны сохраняться черты, присущие игровому методу: сюжетная организация действий, повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Необходимо, чтобы состязательные начала присутствовали не

только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит прием, кто дольше жонглирует мячом и др.).

В подготовительную часть урока входят организация класса (построение, сообщение задач урока) и разминка (5-8 мин), в которую включают упражнения для разогревания пальцев и кистей рук, коленных и голеностопных суставов, разнообразные прыжки, движения с имитацией технических приемов. Задания разминки должны соответствовать основным задачам урока.

В основной части (30-35 мин) решаются задачи обучения и закрепления игровых приемов волейбола, развитие физических качеств с помощью имитационных, подводящих, основных упражнений с мячом с учетом возрастных особенностей развития детского организма.

Учебной программой по волейболу должно быть предусмотрено изучение стоек и перемещений, нижних и верхних передач и подач мяча,

прямого нападающего удара, одиночного блокирования, а также изучение простейших тактических действий в защите и нападении.

На уроках по волейболу учащимся сообщают теоретические сведения об игре, о правилах соревнований, о личной гигиене, об основах техники и тактики игры.

При обучении игровым приемам необходимо до 70% общего времени урока отводить упражнениям с мячом. Как закрепление усвоенного материала необходимо проводить соревнования внутри класса, между классами по мини— волейболу, игры по упрощенным правилам, соревнованиям по исполнению технико-тактических приемов волейбола.

Мини-волейбол, как средство укрепления здоровья школьников и как средство привития интереса к занятиям физическими упражнениями, рекомендуется детям от 7 лет и старше. Игры проводятся по упрощенным правилам (Приложение 1).

Спортивные секции по волейболу организуют для учащихся, желающих заниматься этим видом спорта. При отборе необходимо согласие родителей, разрешение классного руководителя и врача.

Секции по волейболу комплектуют отдельно для мальчиков и девочек (8-9, 10-11, 12-13 лет), юношей и девушек (14-15, 16-17 лет).

Продолжительность занятий для детских групп — 60 мин не менее двух раз в неделю, для юношеских групп — 90 мин не менее трех раз в неделю.

В подростковых и юношеских группах учащиеся овладевают основами техники и тактики игры. Тренировочные занятия в секциях отличаются от уроков по волейболу как повышенными нагрузками на организм учащихся, так и увеличенным объемом изучаемого материала.

В период соревнований учащиеся играют за свои классы на первенстве школы, за школу — на первенствах района, города и др.

Помимо соревнований по волейболу необходимо проводить соревнования по физической подготовке и технике игры внутри групп и между группами.

Самостоятельная работа учащихся — это выполнение заданий по физической подготовке, по совершенствованию техники игры, изучение рекомендуемой литературы.

Во время внеклассной физкультурной работы (туристические походы, слеты, дни здоровья и др.) помимо основных запланированных физкультурных мероприятий проводятся соревнования по выполнению тех или иных технических действий, игры в волейбол уменьшенными составами, мини-волейбол и игра бхб.

Программа по волейболу в общеобразовательной школе

Пояснительная записка

Программа составлена на основе нормативной базы:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008 об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»

Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года от 29.05.2015 г. № 996-р

Направление программы физкультурно-спортивное и спортивно-оздоровительное.

По функциональному предназначению программа является *спортивно-оздоровительной*, по форме организации – *групповой*, по времени реализации – *долгосрочной*.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Так же в программе реализуется возможность построения индивидуальной образовательной траектории: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха, в профильных отрядах. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которая ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Участники программы

Программа объединения «Волейбол» адресована учащимся 6-9-х классов, проявляющих интерес к предмету физическая культура, желающих заниматься волейболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в секции спортивных игр по волейболу.

Количество обучаемых в объединении 15-20 человек.

Реализовать программу смогут учителя физической культуры, имеющие или получающие высшее образование, имеющие опыт работы с детьми и опыт работы в соответствующей профессиональной сфере.

Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний

Метапредметные

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

Личностные

- Сформировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

Особенности реализации программы:

Реализация программы подразумевает использование технологии критического мышления. Основная форма теоретического занятия – беседа с элементами проблемно-поискового подхода, переходящая в дискуссию. Вопросы, на которые учащимся предстоит ответить в ходе занятия, формулируются таким образом, чтобы они позволяли создавать ситуации неожиданности, конфликта, предположения, опровержения.

Методы, которые используются для реализации данной программы:

словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Место проведения занятий – спортивный зал общеобразовательной организации, с волейбольной разметкой площадки. Для теоретических занятий – кабинет с мультимедийной установкой.

Сроки реализации программы – дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение трех лет.

Первый год обучения - начальная подготовка – 144 часа;

Второй год обучения - углубленное обучение технике игры – 144 ч.;

Третий год обучения - совершенствование технической и специальной физической подготовки, углубленное обучение тактической подготовки, психологическая подготовка – 144 ч.;

Формы занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством учащихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
- индивидуальная, - при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплу игроков;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- теоретические основы игры в волейбол;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- применять в игре изученные технико-тактические действия;
- контролировать психическое состояние для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- сформировать потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- приобрести навык судейства игры волейбол;
- организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

Режим занятий

Периодичность - два раза в неделю по два учебных часа.

Вопросы к лекции № 25.

1. Задачи, которые решаются на уроке по волейболу.
2. Какие черты, присущие игровому методу, должны сохраняться при проведении уроков по волейболу.
3. Что должно быть предусмотрено учебной программой по волейболу (изучение чего).
4. При обучении игровым приемам до 70 % общего времени должно отводиться на что.
5. Чем отличаются тренировочные занятия в секциях от уроков по волейболу.
6. В чем актуальность программы по волейболу.
7. Формы занятий (5).
6. Ожидаемые результаты освоения программы:
 - что должен знать обучающийся
 - что должен уметь обучающийся