

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
«Волейбол»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Экономический факультет

**Методические указания для обучающихся
по освоению дисциплины
«Волейбол»**

Специальность:

38.05.01 Экономическая безопасность.

Специализация №1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»


Направленность (профиль) образовательной программы:
Экономическая безопасность хозяйствующих субъектов

Уровень высшего образования:
специалитет

Квалификация выпускника:
«Экономист»

Содержание

1 Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины.....	3
2 Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим (семинарским) занятиям.....	3
3 Методические указания студентам по организации самостоятельной работы	3
3.1 Методические указания по разделу программы «Волейбол»	3
3.2 Методические указания по написанию реферата.....	14
3.3 Методические указания по оформлению реферата.....	15
Приложение А Макет титульного листа реферата	18



VIÉШП

1 Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины

Организация работы по дисциплине «Волейбол» осуществляется в следующих формах:

- практические занятия для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной, и подготовительной группам;

Для временно освобожденных от практических занятий на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) в зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- занятия по настольным играм, интеллектуальным видам спорта;
- написание рефератов.

2 Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский контроль и по состоянию здоровья, отнесенные к основной, подготовительной группам. Если на момент проведения практического занятия состояние здоровья вызывает сомнения, необходимо обратиться к преподавателю, который принимает решение о целесообразности получения физической нагрузки. Занятия проводятся в спортивной одежде по сезону и спортивной обуви с нескользкой подошвой. В начале практического занятия целесообразно проверить пульс, который должен быть в диапазоне 70-80 уд./мин. Если в процессе проведения занятия самочувствие ухудшилось, необходимо обратиться к преподавателю. Самостоятельно покидать занятия категорически **запрещено**. Пятиминутного перерыва на паре нет, но по окончании занятия выделяется время на гигиенические процедуры. При временном освобождении от занятий по состоянию здоровья необходимо представить справку с медицинскими рекомендациями о сроках начала занятий физическими упражнениями.

3 Методические указания студентам по организации самостоятельной работы

Студенты очной и заочной форм обучения могут заниматься в спортивных секциях института, заниматься физическими упражнениями самостоятельно, выступать на соревнованиях при наличии основной медицинской группы здоровья. Студенты заочной формы обучения не занимающиеся в спортивных секциях института, пишут рефераты.

3.1 Методические указания по разделу программы «Волейбол»

Начинаем с планирования

Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. Центральное место здесь занимает содержание технической и тактической подготовки волейболистов.

Для правильного построения всей учебной работы первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному».

Следует учесть, что на каждом занятии студенты не только изучают какое-то новое действие, но и закрепляют ранее изученный материал, совершенствуют полученные навыки. Таким образом, определенный объем умений и навыков по разделу программы по волейболу усваивается в течение всего курса обучения.

Кроме изучения различных технико-тактических действий и совершенствования навыков, надо также уделить время физической подготовке – общей и специальной: эта оздоровительная направленность должна прослеживаться на каждом занятии. На каждом занятии следует часть времени отводить развитию двигательных качеств.

Стойки и передвижения

Стойки и передвижения – базовая составляющая техники игры в волейбол, и от степени овладения ими зависит успешность различных действий.

Стойками принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

- при выполнении второй передачи – высокая стойка;
- при приеме мяча с подачи – средняя стойка;
- при приеме силовой подачи или после нападающего удара – низкая стойка.

Передвижения включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.

Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучение различных стоек и передвижений следует проводить в первую очередь. После ознакомления с исходными стартовыми положениями, занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Техника выполнения

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

Возможные ошибки

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.

Подводящие упражнения

1. Бег:
 - а) обычный;
 - б) приставными шагами в сторону;
 - в) спиной вперед;
 - г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.
2. Прыжки с продвижением вперед:
 - а) отталкиваясь ногами поочередно;
 - б) отталкиваясь ногами одновременно;
 - в) в приседе.
3. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.
4. Бег по заданию, выполняемый по звуковым или зрительным сигналам:
 - а) с изменениями направления бега или с ускорениями;
 - б) с остановками различными способами.
5. Старты из различных исходных положений и стоек.
6. Челночный бег:
 - а) обычный;
 - б) приставными шагами;
 - в) различными способами (сочетания).
7. Упражнения с мячом для развития ловкости.

Передача мяча двумя руками сверху

Одним из главных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча.

Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед-в стороны.

Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета.

Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, обучающиеся должны:

- уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
- при передаче касаться мяча фалангами пальцев;
- перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;
- при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

Возможные ошибки

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.
2. Большие пальцы рук направлены вперед
3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.
4. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.
5. Кисти не сопровождают мяч.
6. Нет выхода под мяч, студенты передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

Подводящие упражнения

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см).
5. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену без зрительного контроля.
6. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).
7. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см):
 - а) перемещаясь вдоль нее;
 - б) опускаясь в присед и вставая;
 - в) без зрительного контроля.
8. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
 - а) после одного отскока от пола;
 - б) без отскока;
 - в) после перемещения.
9. Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.
10. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
 - а) над собой;
 - б) в стену.
11. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами.
12. Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку.
13. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
14. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

Упражнения на технику

1. Броски волейбольных мячей вверх-вперед. Обучающиеся удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы, локти в стороны-вперед; одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча.
2. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, а затем, имитируя движение при передаче, бросают партнеру. Основное внимание необходимо обращать на согласованность движений рук, туловища и ног.
3. Упражнение в парах. Один подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру, тот ловит мяч и также возвращает.

4. Упражнение в парах. Расстояние между обучающимися – 5–6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории на уровне его головы. Тот из и.п. для передачи мяча сверху удерживает его и передает мяч партнеру приемом сверху. Партнер ловит мяч и набрасывает его снова.

5. Упражнение в парах. Партнер набрасывает мяч в 1–1,5 м левее или правее передающего. Тот, в свою очередь, перемещается в и.п. для приема мяча сверху, выполняет прием и возвращается в и.п.

7. Обучающиеся стоят в колонне по одному лицом к набрасывающему мяч, поочередно выполняют передачу и возвращаются в конец колонны.

8. Обучающиеся выполняют индивидуальную работу над верхней и нижней передачами у стены на максимальное количество раз.

9. Упражнение в парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3–5 м друг от друга и выполняют поочередные передачи мяча сверху по низкой, средней и высокой траектории.

10. То же, но с использованием приема сверху или снизу в зависимости от траектории полета мяча и его направления.

В процессе обучения следует обращать внимание обучающихся на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Чтобы избежать монотонности в обучении и создать положительный эмоциональный фон занятия, можно применять игровые упражнения и подвижные игры.

Подвижные игры

«Точно водящему»

Обучающиеся стоят по кругу, в середине которого – 1–3 водящих с мячами, которые поочередно набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, точно выполняя передачу сверху двумя руками водящему.

«Свеча»

На площадке рисуют круг диаметром 2 м, в центр кладут мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют 10 передач мяча сверху над собой на высоту не менее 2 м. За недостаточную высоту или выход за рамки круга начисляются штрафные очки. Побеждает игрок, получивший меньше штрафных очков.

«Кто точнее»

Команды выстраиваются в колонну по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисован квадрат размером 2х2 м. Игроки по очереди выполняют передачи мяча снизу и сверху двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своей колонны. Побеждает команда, выполнившая больше попаданий.

«Обстрел чужого поля»

На боковых линиях площадки нанесены два круга диаметром 2 м один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча снизу и сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает студент, набравший меньше штрафных очков.

Прием мяча двумя руками снизу

Данный прием используется при приеме подач, нападающих ударов и низко летящих мячей.

Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны:

– уметь принимать положение готовности;

– перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены

– быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого, лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

Возможные ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильные положение и движения рук:
 - а) руки расположены несимметрично;
 - б) предплечья не супинированы и недостаточно сведены;
 - в) руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Подводящие упражнения

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, преподаватель (тренер) давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.
5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:
 - а) над собой;
 - б) в стену.
6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя (тренера). Мяч набрасывается:
 - а) впереди или через игрока;
 - б) слева или справа от игрока.
7. Нижняя передача от игрока к игроку.
8. Нижняя передача над собой с перемещением:
 - а) вперед или назад;
 - б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче обучающиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Верхняя подача мяча

Техника выполнения

1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни.
2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка согнута.
3. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча.
4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5–2 ступни перед носком правой ноги.
5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.
6. Удар начинается с движения мяча вперед.
7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.
8. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.
9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает направление вылета мяча.

Возможные ошибки

Подготовительная фаза

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).
2. Стопы развернуты в стороны.
3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением).
4. Плечо не отведено.
5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову.
6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза

1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.
2. Кисть расслаблена.
3. Удар по мячу выполнен неточно.

Завершающая фаза

1. Корпус «завален» влево.
2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед.
3. Предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Подача мяча

Упражнения на технику

1. Многократное принятие и.п. для подачи.
2. Подбрасывание вверх мяча и ловля его в момент удара.
3. Подбрасывание вверх мяча и замах бьющей рукой (имитация броска).
4. Обучающиеся располагаются на противоположных боковых линиях и поочередно выполняют подачи.
5. Поддачи мяча в стену с расстояния 5–7 м.
6. Поддачи мяча через сетку с расстояния 5–6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.
7. Поддачи мяча в левую и правую половины площадки.
8. Поддачи мяча на точность в заданную зону.
9. Соревнования между обучающимися на максимальное количество правильно и точно выполненных подач. Поддачи выполняются сериями по 5–10 раз.

Подвижные игры

«Снайперы»

Команды выстраиваются в шеренгу за лицевыми линиями площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 5 подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков, и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Сумей передать и подать»

Играющие выстраиваются в 2 колонны в 3 м от стены и соревнуются в передачах мяча в стену и подачах на точность. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху и снизу в стену, после чего бегут на свою половину площадки и производят по 3 подачи. Как только первый номер закончил подавать, немедленно начинает передачи второй номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильное выполнение передачи игроку начисляют 1 очко, подачи – 3

Нападающие удары

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

- а) по направлению удара:
 - по ходу разбега;
 - с переводом;
- б) по высоте передач:
 - с высокой передачи;
 - со средней передачи;
 - с низкой передачи;
- в) по месту отталкивания:
 - с передней линии;
 - со второй линии.
- г) обманные.

Примечание. Перед изучением нападающего удара в прыжке с разбега игроки с плохо развитой координацией движений предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит из-за неумения своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате мяч оказывается сзади него, далеко впереди или в стороне. Такие недостатки затрудняют освоение данного приема и надолго затягивают формирование соответствующего двигательного навыка. Поэтому при обучении не надо торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачи) к нападающему удару: лучше сначала как следует закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара полезно периодически возвращаться к верхней передаче через сетку, чтобы проконтролировать скорость и точность выхода.

Прямой нападающий удар

Техника выполнения

1. Разбег обычно выполняется с 2–3 шагов.
2. Для разбега с 3 шагов, движения начинают с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а с 2 шагов – с разноименной.
3. В начале разбега корпус наклонен вперед, руки опущены вниз.
4. Первый шаг должен быть коротким: он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.
5. При разбеге в 3 шага сделать 2 шага, выполнить напрыгивание на обе ноги, правую ногу поставить на пятку перекатом, затем приставить к ней левую.
6. Во время прыжка в начале напрыгивания, отвести руки назад-в стороны, а при отталкивании согласованно с ним выполнить мах вперед-вверх, описывая дуги.
7. Замах начинается с отведения плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.
8. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.
9. Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.
10. Удар начинается с движения плеча вперед.
11. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.
12. Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.
13. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара.
14. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

Возможные ошибки

Разбег

1. Недостаточная длина или низкая скорость разбега либо количество шагов не соответствует расстоянию.
2. Размахивание руками или их скрещивание при разбеге.

Подготовительная фаза

1. Нет вращения рук, высокое вращение рук или вращение прямых рук.
2. Напрыгивание на две ноги происходит одновременно или на носки.
3. Слабая остановка правой ногой или левая нога приставлена поздно.
4. Вялое или слишком высокое напрыгивание.
5. Слишком высокий прыжок или прыжок выполнен в неполную силу.
6. Прыжок не сопровождается движением рук или слишком медленный мах руками.
7. Рука не зафиксирована в замахе или «завалена» влево.
8. Слишком низкое расположение предплечья или локтя.
9. Кисть не закреплена при замахе или развернута.
10. Пальцы разведены или не отведен большой палец.

Рабочая фаза

1. При ударе локоть не выставлен вверх или согнута рука.
2. Слабая работа предплечья или кисти.
3. После удара рука отведена слишком далеко назад или влево.
4. Слишком медленное движение руки при ударе.
5. Удар выполнен слишком поздно или слишком резко направлен вниз.
6. При имитации самого удара нет имитации замаха.
7. При имитации удара опущен вниз локоть, заброшена кисть или расслаблены пальцы.
8. Имитирующий удар выполнен слишком низко или слишком резко.
9. Удар выполнен прямо со второй линии при недостаточно высоком прыжке.

10. Нападающий удар выполнен не по плану или без учета игровой обстановки.

Завершающая фаза

1. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.
2. Приземление выполнено на одну ногу или очень жесткое.
3. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

Обучение разбегу и прыжку

1. Прыжок на месте со взмахом рук.
2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.
3. Разбег с 1–2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке.
4. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнера.
5. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в прыжке:
 - а) в стену или через сетку;
 - б) с низкого подбрасывания в «темп»;
 - в) с высокого подбрасывания партнера;
 - г) с низкого подбрасывания партнера.

Обучение ударному движению

1. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.
2. Взмах руками и постановка руки в замах:
 - а) на месте;
 - б) в прыжке.
3. Из положения замаха выполнить нападающий удар:
 - а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки;
 - б) по мячу в левой руке;
 - в) без мяча с опусканием руки;
 - г) в пол, в стену с руки;
 - д) в пол, в стену после подбрасывания.

Обучение нападающему удару с разбега в прыжке

1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера:
 - а) в пол;
 - б) через сетку.
2. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега с 1–2 шагов, затем нападающий удар по мячу:
 - а) с низкого набрасывания партнера в «темп»;
 - б) с высокого набрасывания партнером;
 - в) с собственного набрасывания.
3. Нападающий удар с подачи преподавателя или партнера.

Нападающий удар

1. Упражнение в парах. Дистанция между партнерами – 5–6 м. Занимающиеся выполняют удары правой и левой рукой по мячу, лежащему на ладони, выставленной левой (правой) руки вперед-вверх, направляя его в пол. Удар выполняется прямой рукой.
2. Верхний трос волейбольной сетки прикрепляется к верхнему крюку одной стойки и к нижнему – другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются боком к сетке – так, чтобы верхний трос был на уровне головы, и выполняют удары по мячу через сетку в опорном положении. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч; рука опускается вниз, не задевая сетку.
3. Упражнение в парах. Удар в парах в опорном положении.
4. То же, что в упр. 2, но учащиеся левой рукой набрасывают мяч, а правой перекидывают его через сетку.
5. Игроки выстраиваются в шеренгу, по команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую и одновременно отводя руки вниз-назад, фиксируют полуприсед.

6. То же, что в упр. 5, но полуприсед фиксируется после широкого шага вперед.
7. То же, что в упр. 6, но обучающиеся выполняют три шага разбега и прыжок вверх, в момент прыжка, делая активный взмах руками вперед-вверх без задержки в положении полуприседа.
8. То же, что в упр. 7, но обучающиеся выпрыгнув вверх, имитируют нападающий удар.
9. Имитация нападающего удара теннисным мячом через сетку.
10. Удар с собственного набрасывания с одного шага.
11. Удар с передачи из зоны 3.

Блокирование

Блокирование можно классифицировать:

а) по количеству участвующих игроков:

- одиночное;
- групповое (двойное и тройное);

б) по месту отталкивания:

- на месте;
- после перемещения;

в) по тактической направленности:

- зонное;
- ловящее.

Техника выполнения

1. Игрок располагается близко от сетки, но не далее чем за 30 см перед противником, ноги слегка согнуты в коленях.
2. Руки согнуты в локтях ладонями вперед.
3. Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами и заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.
4. Руки сопровождают прыжок, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.
5. После отталкивания руки выносятся вверх-вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой должно быть минимальным, чтобы препятствовать прохождению мяча между предплечьем и сеткой. Жесткость блока обеспечивается напряженным движением кистей и пальцев рук вперед-вверх.
6. В момент прыжка и при блокировании корпус следует держать вертикально, голову ровно, живот слегка втянуть.
7. Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающих соперников: блокирующий игрок занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.
8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи мяча для нападающего удара: чем выше передача, тем позже происходит отталкивание.
9. После блокирования руки опускаются не сразу, а еще некоторое время удерживаются вверху.
10. После приземления игрок готов к следующим действиям.

Возможные ошибки

Подготовка и перемещение

1. Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки.
2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки.
3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника.
4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко.
5. Слишком поздний или слишком ранний старт.
6. Низкая скорость перемещения.
7. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза

1. Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.

2. При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.
3. Слишком поздний или слишком ранний прыжок.
4. Прыжок в неверном направлении – в длину (на сетку) или в сторону.

Рабочая фаза

1. Руки вынесены из-за головы.
2. В момент постановки руки расслаблены.
3. Руки согнуты в локтях.
4. Широкая или узкая постановка рук.
5. Недостаточно подтянуты плечи.
6. Голова или кисти запрокинуты назад.
7. Мяч накрыт кистями рук в момент удара.
8. Кисти расслаблены.
9. Большие пальцы впереди.
10. Пальцы узко раздвинуты или расслаблены.
11. Руки не развернуты в шестую зону.
12. Игрок смотрит на мяч в момент удара.
13. Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите).
14. Игроки перекрывают друг друга.

Завершающая фаза

1. Высокая стойка после перемещения.
2. Узко поставлены ноги после перемещения.
3. Жесткое приземление.
4. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.
3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.
4. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Второй номер давит ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.
5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:
 - а) у стены;
 - б) у сетки.
6. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.
7. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и сблокировать мяч).
8. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй – блокирование в прыжке.
9. То же, что в п. 7, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи для удара игроком из зоны 3.
10. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

Примечание. Быстрое перемещение к месту блокирования – одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

Другая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит, прежде всего, от умений просчитать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение нападающего и мяча относительно сетки и т.д., которые развивают с помощью специальных упражнений. Встречается и такое мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающими ударами, но оно на

самом деле ошибочно. По мере изучения подводных упражнений для нападающих ударов применяются подводные упражнения для блокирования.

3.2 Методические указания по написанию реферата

Реферат это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Тематика рефератов определяется рабочими программами учебной дисциплины «Волейбол», однако студент может проявить свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части:

- титульный лист;
- оглавление (план, содержание);
- введение;
- основная часть работы (разделяется на главы и подглавы);
- заключение (выводы);
- приложения (если имеются);
- список использованной литературы.

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указывается название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы, и т.п.)

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание:

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки.

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованных источников.

Это один из важнейших элементов реферата, позволяющий проверить автора и помогающий отыскать основную литературу, в которой можно получить ответы на интересующие

вопросы, если эти вопросы не раскрыты в реферате, но интересуют читателя. Авторы, на которых делается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот.

7. Приложения

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

3.3 Методические указания по оформлению реферата

Требования к оформлению реферата, контрольной работы:

1. Титульный лист оформляется по установленному образцу.
2. Работа представляется руководителю в сброшюрованном виде (в папке со скоросшивателем). Объем работы 15 страниц.
3. Работа оформляется на стандартных листах белой бумаги формата А4 (210×297 мм).
4. Работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги одного сорта формата А4 (210 × 297мм) через полтора интервала и размером шрифта Times New Roman 14 пунктов.
5. Текст работы, таблиц и иллюстраций следует располагать на листах, соблюдая следующие размеры полей: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен пяти знакам (10 мм). При печати текстового материала следует использовать выравнивание «по ширине» (двухстороннее выравнивание).
6. Нумерация страниц работы – сквозная, начиная с титульного листа. Непосредственно на титульном листе, содержания номер страницы не ставится, номера последующих страниц проставляются вверху по центру арабскими цифрами (шрифт 10), без точки в конце.
7. Оглавление – перечень основных частей работы с указанием страниц, на которые их помещают.

Заголовки в оглавлении должны точно повторять заголовки в тексте. Не допускается сокращать или приводить заголовки в другой формулировке. Последнее слово заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления.

В оглавлении слово «Содержание» записывают в виде заголовка симметрично тексту (посередине страницы) с прописной буквы. Наименования, включенные в оглавление, записывают строчными буквами, начиная с прописной буквы.

Заголовки должны четко и кратко отражать содержание глав.

Заголовки располагают симметрично тексту (посередине страницы).

Заголовки следует печатать с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Переносы слов в заголовках не допускаются. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

Расстояние между заголовками и текстом должно быть равно трем интервалам. Расстояние между заголовками – два интервала.

8. Каждую главу следует начинать с нового листа.

9. Главы и параграфы должны иметь порядковые номера, обозначенные арабскими цифрами без точки и записанные с абзацного отступа. Параграфы должны иметь нумерацию в пределах каждой главы. Номер параграфа состоит из номера главы и параграфа, разделенного точкой.

10. Текст работы должен быть четким, законченным, понятным. Орфография и пунктуация текста должны соответствовать действующим правилам.

11. Рисунки размещены под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице.

Рисунки пронумерованы арабскими цифрами сквозной нумерацией или в пределах главы, например: «Рисунок 2.3» (третий рисунок второй главы).

Рисунки, которые занимают объем более одной страницы, расположены в приложениях.

12. Таблицы размещены под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице. Размер шрифта в таблице минимальный 12

Таблицы пронумерованы арабскими цифрами сквозной нумерацией или в пределах главы, например: «Таблица 2.1» (первая таблица второй главы).

На все таблицы приведены ссылки в тексте работы.

Таблицы, которые занимают объем более двух страниц, расположены в приложениях.

Слово «Таблица» указано один раз слева над первой частью таблицы, над другими частями пишут слова «Продолжение таблицы» с указанием номера (обозначения) таблицы в соответствии.

Графу «Номер по порядку» в таблицу не включена. Нумерация граф таблицы арабскими цифрами допускается в тех случаях, когда в тексте имеются ссылки на них, при делении таблицы на части, а также при переносе части таблицы на следующую страницу.

13. Приложения расположены в порядке ссылок на них в тексте работы.

Приложения перечислены в оглавлении работы с указанием их номеров, заголовков и страниц.

Каждое приложение начинается с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его обозначения.

Приложение имеет заголовок, который записан симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Приложения обозначены заглавными, буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ъ, Ы, Ь. После слова «Приложение» следует буква, обозначающая его последовательность.

14. Список использованных источников должен включать библиографические записи на источники, использованные автором при работе над темой. Список должен быть размещен в конце основного текста.

Источники в списке использованных источников расположены в алфавитном порядке. При этом независимо от алфавитного порядка впереди приведены нормативные акты.

Нормативные акты располагаются в следующем порядке:

– международные акты, ратифицированные Россией, причем сначала идут документы ООН;

- Конституция России;
- кодексы;
- федеральные законы;
- указы Президента России;
- постановления Правительства России;
- приказы, письма и пр. указания отдельных федеральных министерств и ведомств;
- законы субъектов России;
- распоряжения губернаторов;
- распоряжения областных (республиканских) правительств;
- судебная практика (т.е. постановления Верховного и прочих судов России).

Законы располагаются не по алфавиту, а по дате принятия (подписания Президентом России) - впереди более старые.

15. Оформление библиографических описаний.

1. Российская Федерация. Законы. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26.01.1996 N 14-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы Консультант Плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9027/ (дата обращения: 10.05.2019).

2. Российская Федерация. Законы. Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации : Федеральный закон N 131-ФЗ : [принят Государственной думой 16 сентября 2003 года : одобрен Советом Федерации 24 сентября 2003 года]. - Москва : Проспект ; Санкт-Петербург : Кодекс, 2017. - 158 с. ; 20 см. - 1000 экз. - ISBN 978-5-392-26365-3. - Текст : непосредственный.

3. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта РФ от 12.02.2019 N 90. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии

системы КонсультантПлюс. – URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=107970> (дата обращения: 12.05.2019).

4. Волков, В. Л. Методика развития силы и скоростно-силовых способностей у студентов основной медицинской группы / В.Л. Волков, Р. Л. Мишаровский. – Текст: электронный // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: сборник статей победителей V Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 194-196. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27660441> (дата обращения: 22.05.2019).

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 22.05.2019). – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.

6. Таубер, Р.Д. Организация рекреационно-оздоровительных занятий в средних учебных заведениях Польши/ Р.Д. Таубер, Т.П. Юшкевич, Л.В.Тарасова. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 26.

7. Косолапова, М. В. Комплексный экономический анализ хозяйственной деятельности / М. В. Косолапова, В. А. Свободин. – Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018. – 247 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495781> (дата обращения: 17.05.2019). – Библиогр.: с. 238. – ISBN 978-5-394-00588-6. – Текст : электронный.

8. Прокурат, А. С. Роль классификации налоговых рисков в практике налогового менеджмента / А. С. Прокурат. – Текст: электронный // Экономика и банки. - 2019. – N 1. – С. 30-39. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-klassifikatsii-nalogovyh-riskov-v-praktike-nalogovogo-menedzhmenta> (дата обращения: 20.05.2019).

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, С.В. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с. : ил. – (Учебное пособие для студентов высших учебных заведений). – Библиогр. в кн. – ISBN 5-7695-2099-X. – Текст : непосредственный.

Приложение А

Макет титульного листа реферата

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Факультет экономики и управления
 Кафедра физической культуры

РЕФЕРАТ

Учебная дисциплина

Тема

Студент, группа:

Иванов Иван Иванович, 1ЭБ-1

38.05.01 Экономическая безопасность. Специализация №1
 «Экономико-правовое обеспечение экономической
 безопасности»

Специальность

Направленность (профиль)
 образовательной программы

Экономическая безопасность хозяйствующих субъектов

Квалификация

Экономист

Преподаватель:

канд. пед. наук (при наличии ученой степени), доцент (при
 наличии ученого звания)
 Петров Петр Петрович

Волжский, 20__ г.