

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталья Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ

(МГОУ)

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Председатель

/Г.Е. Суслин/



**Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы студентов
Волейбол**

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. №

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных игр
и гимнастики

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Зав. кафедрой

/В.А. Иванов/

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Киселева И.В. ст. преподаватель;

Киселев А.В. ст. преподаватель

В методических рекомендациях изложены формы и процесс организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Волейбол». Представлены методические рекомендации по выполнению учебных заданий самостоятельной работы и критерии оценивания их выполнения.

Содержание

1. Общие положения.....	5
2. Организация самостоятельной работы обучающихся.....	5
3. Формы самостоятельной работы обучающихся.....	5
4. Критерии оценки выполненных работ.....	16

1. Общие положения.

Самостоятельная работа студентов является одной из важнейших составляющих образовательного процесса. Независимо от полученной профессии и характера работы любой начинающий специалист должен обладать фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности своего профиля, опытом творческой и исследовательской деятельности по решению новых проблем, опытом социально-оценочной деятельности.

В ходе организации самостоятельной работы студентов преподавателем решаются следующие задачи:

- углублять и расширять их профессиональные знания;
- формировать у них интерес к учебно-познавательной деятельности;
- научить студентов овладевать приемами процесса познания;
- развивать у них самостоятельность, активность, ответственность;
- развивать познавательные способности будущих специалистов.

В ходе постановки целей и задач необходимо учитывать, что их выполнение направлено не только на формирование общеучебных умений и навыков, но и определяется рамками данной предметной области.

В результате самостоятельной работы студент должен научиться осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, использовать основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы развивать в дальнейшем умение непрерывно повышать свою квалификацию.

2. Организация самостоятельной работы обучающихся.

Работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая учебно-методическую литературу по изучаемой дисциплине, вести поиск информации с использованием *Internet*-ресурсов для выполнения учебных заданий. Самостоятельная работа реализуется вне рамок аудиторных занятий. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы студентов определяется в соответствии с рекомендуемыми видами учебных заданий, представленными в рабочей программе данной учебной дисциплины.

3. Формы самостоятельной работы обучающихся.

К формам самостоятельной работы студентов относятся: письменные работы, изучение литературы и практическая деятельность. Конкретные формы внеаудиторной СРС зависят от цели, характера, дисциплины, объема часов, определенных учебным планом.

Самостоятельная работа студентов при изучении данной учебной дисциплины включает в себя:

- изучение тем учебной программы, вынесенных на самостоятельное изучение;
- выполнение рефератов по отдельным темам занятий;
- подготовку к проведению учебных занятий по волейболу с различным контингентом занимающихся (подбор упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола, написание плана-конспекта учебного занятия (урока));

- анализ техники выполнения изучаемых технических приемов игры (составление таблицы фазовой структуры волейбольных приемов).

1. Методические рекомендации по составлению таблицы фазовой структуры волейбольных приемов (защиты и нападения).

Для того, чтобы обучить занимающегося тому или иному волейбольному элементу, необходимо детально изучить технику выполнения конкретного приема, т. е. знать чему нужно научить. Совершенное выполнение технических приемов игры имеет огромное влияние на результат в соревновательной деятельности и подвергается жесткой оценке судей в соответствии с правилами. Необходимо выяснить, что же мы подразумеваем под понятием техника игры, технические приемы игры. Обратимся к методической и учебной литературе. «Под техникой обычно понимают специальные индивидуальные приёмы игроков, с помощью которых они ведут игру. Тактика говорит игроку, ЧТО надо делать, а техника – КАК надо это сделать». (А. Эйнгорн, Я. Мацудайра; «Так побеждать», стр. 21-22).

«Под техникой обычно понимают специальные индивидуальные приёмы игроков, с помощью которых они ведут игру. Тактика говорит игроку, ЧТО надо делать, а техника – КАК надо это сделать». (А. Эйнгорн, Я. Мацудайра; «Так побеждать», стр. 21-22).

«Техника игры – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре». («Волейбол», проф. А. В. Беляев, доцент М. В. Савин; 2006, стр. 37) Эти определения техники как бы раскрывают её назначение в игре.

А вот совсем иной подход к определению техники:

«Технику следует рассматривать как систему элементов движения, направленную на решение двигательной задачи. Наиболее существенными при анализе техники являются понятия о структурности, стабильности и вариативности движений». («Волейбол», А. В. Ивойлов; стр. 43)

«Каждый технический приём – представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определённым образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема». («Волейбол», проф. А. В. Беляев, доцент М. В. Савин; 2006, стр. 37)

Техника – это правильная последовательность правильных движений, оптимальных для каждого игрока, с целью обработки мяча в конкретной игровой ситуации и тактическими установками команды.

Некоторая расшифровка – детализация данного определения.

«Правильная последовательность» – это цепь:

- предельная готовность в исходной позиции
- своевременное перемещение в точку обработки мяча
- непосредственный контакт с мячом (собственно касание мяча)
- готовность к продолжению игры

Нарушение этой последовательности очень часто приводит к технической ошибке.

Например:

- при приёме мяча двумя руками снизу игрок сначала формирует «платформу приёма» (соединяет предплечья), а потом делает перемещения к месту обработки мяча
- связующий игрок заранее выходит с задней линии к сетке, предполагая «идеальный» приём подачи, но мяч после приёма оказывается совсем в другом месте, что вынуждает связующего совершать лишние «возвратные» перемещения, что влечёт за собой возможное опоздание к месту передачи.

«Правильное движение» – это выполнение движений и касаний мяча по объективным правилам (или законам) кинематики (движение в пространстве и времени) и динамики (взаимодействие частей тела друг с другом и с внешними силами).

Типичные примеры нарушения «правильных движений»:

- удар согнутой в локте бьющей рукой
- встречное движение при приёме сильных ударов двумя руками снизу
- опускание рук через стороны после блокирования

«Оптимальных для каждого игрока» – это приспособление (адаптация) стандартной техники (эталона) к каждому игроку в зависимости от его морфологических и двигательных способностей.

Например:

- необходимость максимального прыжка на блок для игроков среднего роста, в то время как высокому игроку (центральному блокирующему) главным движением является быстрый вынос рук.

«В конкретной игровой ситуации и тактическими установками команды» - это непреложное практическое требование полного соответствия тактического замысла и технической возможности игрока. Тренер может спрашивать с игрока только то, чему игрок им обучен, только то, что игрок может выполнить технически.

Например:

- нельзя ставить блокирующему игроку задачу закрыть удары «первого темпа», полагаясь только на его высокий рост и длинные руки, в то время как он не владеет техникой одиночного блокирования. (Методический сборник № 2 ВФВ)

Таким образом, мы показали насколько важно изучить технику волейбольных приемов. В связи с чем, мы предлагаем студентам составить таблицу фазовой структуры волейбольного приема защиты и нападения (один прием защиты и один прием нападения по заданию преподавателя), используя знания, полученные на лекционных и практических занятиях, при изучении учебной и научно-методической литературы. При составлении таблицы необходимо выделить все фазы техники волейбольного приема. Точно отобразить пространственные характеристики (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория; временные характеристики (длительность движений, темп); пространственно-временные характеристики (скорость движений, их частота) техники изучаемого волейбольного приема.

Здесь представлен образец таблицы фазовой структуры верхней передачи мяча двумя руками из опорного положения.

Фазовая структура приема	ноги	руки	кисти	пальцы	туловище	Центр тяжести тела (цтг)
Исходное положение	Согнуты, степень сгибания зависит от высоты траектории полета мяча: чем выше нисходящая ветвь траектории, тем меньше угол	Согнуты в локтях	Вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей, кисти супиниров	Указательные и большие пальцы образуют треугольник, через него наблюдаем за приближающимся мячом.	вертикально	Вес тела на передней части стопы

	сгибания ног.		аны при оптимальном напряжении имеют форму овала образуя ковш			
1 фаза Встречное движение спортсмена к мячу (~0,1 сек)	В начале этой фазы сгибание ног в суставах. Затем ноги начинают разгибаться	В начале этой фазы подготавливаются к приему мяча. Затем происходит встречное движение рук к мячу. До момента соприкосновения пальцев с мячом углы между плечом и предплечьем, предплечье и кистью увеличиваются. В конце этой фазы степень мышечного напряжения несколько возрастает. В большей мере напрягаются мышцы предплечья и в меньшей мере мышцы плеча				В начале этой фазы в результате сгибания ног в суставах цтт опускается вниз. Затем с началом разгибания ног цтт начинает подниматься
2 фаза						

Амортизация и вылета мяча (~0,09 сек) Первая подфаза рабочей фазы (амортизация) длится от соприкосновения с пальцами рук до мах потери скорости полета мяча (0,025-0,030 с)	непрекращающееся разгибание ног	Руки разгибаясь в локтевых суставах, постепенно увеличивают скорость своего движения в пространстве	Вместе с разгибанием рук в локтевых суставах значительно увеличивается тыльное сгибание кисти – увеличивается угол между предплечьем и кистью. Этот процесс сопровождается значительным напряжением общего разгибателя кисти и пальцев, которое в данный момент превышает напряжение всех других поверхностных мышц руки	Под воздействием силы, образуемой массой и скоростью летящего мяча, указательный и средний пальцы при соприкосновении с мячом приходят также в положение тыльного сгибания (амортизация). Однако скорость движения рук продолжает повышаться, что происходит благодаря разгибанию рук и ног	опт продолжает подниматься в результате непрекращающегося разгибания ног
---	--	--	---	--	---

Вторая подфаза рабочей фазы (сообщение мячу нового движения) длится 0,25-0,30с. Сообщение мячу нового движения по определенной траектории требует увеличения мышечных усилий. Эти усилия проявляются в слитном, согласованном движении ног, туловища и рук.	ноги продолжают разгибаться В результате увеличения усилий, прикладываемых к опоре, пятки отрываются от площадки, вес тела переносится на носки обеих ног.	Увеличение мышечных усилий в этой части рабочей фазы вызывает увеличение скорости движения рук в пространстве. Особенно активное разгибание рук в этом способе передачи происходит в локтевом суставе, благодаря чему к моменту вылета мяча руки почти полностью выпрямляются.	Кисти и пальцы рук после тыльного сгибания, взаимодействуя с мячом, упруго выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение.	Пальцы при ударе выполняют разные функции: Большие-принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения. Указательные и в меньшей степени средние-являются основной ударной частью кисти. Безымянные и мизинцы-удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.	Если траектория мяча направлена под углом 60° к горизонтали, туловище волейболиста находится в вертикальном положении и	ЦТТ смещается несколько вверх - вперед
фаза - сопровождения мяча (~0,1 сек) Степень мышечного	ноги продолжают разгибаться почти до полного выпрямления	Руки игрока выпрямляются и смещаются вверх - назад. Продолжаю			Туловище игрока выпрямляется и смещаются вверх - назад.	

напряжени я постепенно снижается и приходит к исходному уровню.		т разгибаться до полного выпрямлени я, до полной остановки и паузы. В этом положении следует фиксироват ь руки после сопровожда ющего движения.				
Как только движение прекращае тся, волейболис т опускает вниз руки и принимает игровую стойку.						

2. Методические рекомендации построения учебного занятия (урока) по волейболу.

Структура учебных занятий по волейболу базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Урок состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Часто вводную и подготовительную части объединяют в одну вводно-подготовительную часть.

Вводная часть — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное вращивание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Наиболее значительную долю времени, затрачиваемую в подготовительной части урока уделяют разминке.

Цель разминки — с необходимой постепенностью активизировать функции мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность, вызвать оперативные функциональные сдвиги, способствующие эффективной реализации

двигательных возможностей, в том числе разогревание мышц, создать тем самым благоприятный фон для результативного и безопасного выполнения последующих действий, отличающихся повышенной интенсивностью, координационной сложностью, шириной амплитуды движений.

В качестве средств разминки наиболее пригодны хорошо разученные ранее, сравнительно просто дозируемые упражнения локального и общего воздействия. Проводя уроки с одним и тем же классом (группой), следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в ее содержание элементы новизны. Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. При составлении комплекса упражнений для подготовительной части урока следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В содержание основной части урока входят: 1) разучивание новых двигательных действий; 2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; 3) развитие физических качеств; 4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; 5) формирование специальных знаний. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — в конце. При этом воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

В эту часть урока включают также специальные упражнения имитационного характера, упражнения для овладения техникой и тактикой игровых приемов, подвижные игры и эстафеты.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25—30 мин.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации поставленных задач. Для волейбола характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

3. Методические рекомендации по составлению плана-конспекта учебного занятия (урока) по волейболу.

План-конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие. Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебным процессом.

Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в плане-конспекте.

При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В плане-конспекте формулируются главные задачи, решаемые в основной части занятия, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части занятия и указаны в специальной графе плана-конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать возможно конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий.

Содержание уроков по физической культуре определяется государственными программами и поурочным рабочим планом на четверть.

При разработке содержания урока по волейболу необходимо:

- определить средства и методы решения каждой из задач занятия;
- уточнить необходимый инвентарь для занятия;
- разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- определить критерии оценки деятельности занимающихся на занятии.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части занятия, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

В практике существуют разные формы составления плана-конспекта. В качестве примера ниже приводится одна из них.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ (урока) ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1 – титульный лист

Московский государственный областной университет

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных игр и гимнастики

Конспект проведения урока по волейболу (фрагмента занятия: подготовительной части, основной части, заключительной части).

Тема занятия:

Цель:

Общие задачи:

Исполнитель:
студентка 2 курса,
21 группы
Жукова Ольга Ивановна.

20..

2 - Лист содержания

Части учебного занятия (урока)	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
--------------------------------	------------	-----------	--------------------------------------

В первой графе конспекта «Части урока» указываются цифрами части учебного занятия (1 — подготовительная; 2 — основная; 3 — заключительная) и их продолжительность (в мин).

В графе «Содержание учебного занятия» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные для проведения физические упражнения. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, обязательно надо записать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Если в основной части занятия используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений.

В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

4. Методические рекомендации по оформлению и написанию реферата.

Работы над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

1. Выбор темы из рекомендованного списка «*Примерная тематика рефератов*».
2. Выбор темы, *отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов»*. В этом случае студент должен *согласовать тему с преподавателем*, ведущим занятия в группе.

Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным.

Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кеглем через полтора интервала.

Структура реферата.

1. Реферат открывается *титульным листом*, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.
2. После титульного листа отдельной страницей идет *оглавление (содержание или план реферата)* с указанием страниц.
3. Реферат обязательно включает *Введение*. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются *Цель и Задачи реферата*.
4. Основная часть реферата состоит обычно из *3-5 параграфов (разделов, подпунктов)* и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте реферата обязательны *ссылки* на авторов или используемую литературу.
6. Реферат заканчивается *Заключением*. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
7. На последней странице реферата должен быть представлен *список литературы*. В списке указывается реально использованная для написания реферата литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

Типичные ошибки при написании реферата.

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

5. Методические рекомендации по подбору упражнений для обучения технико-тактическим действиям.

Упражнения должны подбираться с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся, соответствовать требованиям техники безопасности. Иметь ясную цель и задачу(и), решать задачи по обучению технико-тактическим действиям, точное и понятное описание (указать расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча и т.д.), желательно сопровождаться наглядной схемой. Также необходимо определить параметры нагрузки предложенного упражнения в соответствии с контингентом занимающихся. При подборе упражнений мы предлагаем опираться на предложенную Ю.Д.Железняком группировку упражнений, основанную на их значении при обучении игре.

Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные и вспомогательные.

Основные упражнения представляют собой упражнения по технике, тактике и собственно игру в волейбол, т. е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет

его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются, как в игре.

Цель упражнений по технике: совершенствование того или иного технического приема преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Большинство упражнений направлено на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, принятым в волейболе.

В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и технические приемы, и тактические умения.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными и для разносторонней подготовки занимающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные.

Общеразвивающие упражнения способствуют разносторонней физической подготовке занимающихся. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения применяются, чтобы ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям волейбола и овладение игровыми навыками.

Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные—на формирование двигательных навыков (овладение техникой) и тактических умений.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой волейбола. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приемов волейбола и действия, характерные для волейболиста в игре.

4. Критерии оценки выполненных работ

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине. Далее приводятся критерии оценивания выполненных работ.

1. Критерии оценки реферата.

Оценочная стоимость (2/6 баллов).

Критерии оценивания:

6 баллов (максимально) - Владеет навыком получения и обработки информации, ее анализа, систематизации и обобщения (содержание реферата подробно раскрывает выбранную тему; Оформление реферата осуществлено с учетом всех требований по оформлению).

Из 6 баллов вычитается по 1 баллу за каждую допущенную ошибку:

- список литературы менее 6 источников;
- отсутствие ссылок в тексте;
- содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему;
- не соблюдены требования по структуре оформления реферата.

2 балла (минимально)— демонстрирует навык самостоятельной работы (содержание реферата раскрывает выбранную тему по одному литературному источнику).

Реферат не оценивается, если его содержание не соответствует выбранной теме

2. Критерии оценивания таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.

10 баллов максимум - в представленной таблице правильно выделены все фазы техники волейбольного приема. Точно отображены пространственные характеристики (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория; временные характеристики (длительность движений, темп); пространственно-временные характеристики (скорость движений, их частота) техники изучаемого волейбольного приема.

Из 10 баллов вычитается по 1-2 балла за каждую допущенную ошибку:

- допущена ошибка в фазовой структуре (не правильно указана фаза или нарушена последовательность фаз) снимается 2 балла
- допущена незначительная ошибка биомеханических характеристик приема снимается 1 балл
- если допущена значительная ошибка биомеханических характеристик приема снимается 2 балла.

3. Критерии оценивания плана-конспекта учебного занятия (урока) по волейболу.

13 баллов (максимально) - задачи учебного занятия конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения.

Учебное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части учебного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записано исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач учебного занятия. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу и направлено на решение задач учебного занятия. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание. Для упражнений с мячами указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, обозначены перемещения игроков, направление полета мяча и т.д. ,некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание учебного занятия соответствует теме и направленно на решение поставленных задач.

10 баллов - задачи учебного занятия достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения.

Учебное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части учебного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании

исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и учебного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, обозначаются перемещения игроков, направление полета мяча и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Достаточно четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.

7 баллов - задачи учебного занятия не достаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей занятия.

Учебное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части учебного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и учебного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не точное, и не всегда достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами не везде указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, не всегда обозначены перемещения игроков, направление полета мяча и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Однако в представленных упражнениях определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Не достаточно четко сформулированы и прописаны организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.

4. Критерии оценивания выбранных упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола.

10 баллов-каждое упражнение имеет ясную цель и задачу, точное и понятное описание (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, направление полета мяча и т.д.) некоторые сопровождаются наглядной схемой. При организации и проведении упражнения соблюдены все требования к технике безопасности. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся.

7 баллов-каждое упражнение имеет ясную цель и задачу, но не имеет достаточно точного и понятного описания (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, и направление полета мяча), ни одно упражнение не

сопровождается наглядной схемой. При организации и проведении упражнения соблюдены все требования к технике безопасности. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся.

4 балла - 1-2 из представленных упражнений не имеет достаточно ясной цели и задач, точного и понятного описания (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, не точно указаны перемещения игроков, направление полета мяча), ни одно упражнение не сопровождается наглядной схемой. Соблюдены все требования к технике безопасности. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся.