

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра теории и методики спортивных игр

Скляров В.М. Петров И.А.

**Подготовка к междисциплинарному экзамену
для студентов IV курса специализации волейбол**

Методические рекомендации

Волгоград - 2012

**ББК 74.584(2)
С439**

Рецензенты:

профессор, доктор педагогических наук **А.А. Кудинов**
доцент, кандидат педагогических наук **В.А. Осколков**

Допущено к изданию решением учёного совета ФГБОУВПО «ВГАФК» в качестве методических рекомендаций.

Скляров В.М., Петров И.А.

С439 Подготовка к междисциплинарному экзамену для студентов IV курса специализации волейбол: методические рекомендации / В.М.Скляров, И.А. Петров. – Волгоград: ФГБОУВПО «ВГАФК», 2012. – 81с.

Методические рекомендации по дисциплинам «Избранный вид спорта: волейбол», «Избранный вид физкультурно–спортивной деятельности» предназначены для студентов, обучающихся по направлению 032100 «Физическая культура».

Методические рекомендации способствуют раскрытию вопросов к итоговому междисциплинарному экзамену для студентов IV курса специализации волейбол. В период подготовки студент должен не только внимательно изучить предложенные темы, но и продумать примеры из практики работы тренера, учителя физической культуры, подтверждающие теоретические положения.

ББК74.584(2)

© Скляров В.М., Петров И.А., 2011.

© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	6
Вопросы к итоговому междисциплинарному экзамену для студентов IV курса специализации: волейбол.	7
Тема 1: Техника игры в волейбол.....	9
1.1. Классификация техники игры в волейбол.	9
1.2. Техника игры в нападении.	9
1.3. Техника игры в защите.	11
1.4. Задачи технической подготовки волейболистов.....	11
Тема 2: Тактики игры в волейбол.	12
2.1. Классификация тактики игры в волейбол.....	12
2.2. Тактика игры в нападении.	12
2.3. Тактика игры в защите.	14
2.4. Задачи и средства тактической подготовки волейболистов.	14
Тема 3: Отбор в спортивных играх.....	16
3.1. Методика отбора в спортивных играх.	16
3.2. Этапы отбора в спортивных играх.	16
Тема 4: Планирование учебно-тренировочного процесса волейболистов.....	18
4.1. Планирование спортивной тренировки в волейболе.....	18
4.2. Перспективное планирование в волейболе.	19
4.3. Текущее планирование в волейболе.....	20
4.4. Оперативное планирование в волейболе.	21
Тема 5: Методы обучения в волейболе.	21
5.1. Основы методики обучения.	21
5.2. Средства и методы обучения.	22
5.3. Общая физическая подготовка.....	24
5.4. Специальная физическая подготовка.	25
Тема 6: Методы развития физических качеств волейболистов.....	25
6.1. Задачи и основные средства.....	26
6.2. Методы развития силы волейболистов.	27
6.3. Методы развития ловкости у волейболистов.	29
6.4. Методы развития быстроты у волейболистов.....	30
Тема 7: Организация и проведение соревнований.....	31
7.1. Виды соревнований.....	31
7.2. Круговой метод проведения соревнований по спортивным играм.....	33
Достоинства круговой системы	33
7.3. Способ проведения соревнований по спортивным играм с выбыванием.....	34
7.4. Рекомендации для работы подготовительного комитета (оргкомитет).....	35
Тема 8: Психологической подготовки волейболистов.....	35
8.1. Задачи и основы психологической подготовки волейболистов.....	36
8.2. Психограмма волейбола.	37
Тема 9: Контроль в учебно-тренировочном процессе по волейболу.....	38
9.1. Контроль соревновательной деятельности.....	38
9.2. Контроль тренировочной деятельности.....	38
9.3. Контроль состояния спортсмена.....	39

9.4. Самоконтроль волейболиста.....	39
9.5. Методы контроля.....	40
Тема 10: Виды и задачи периодов в тренировке волейболистов.	40
10.1. Периодизация круглогодичной тренировки.....	40
10.2. Подготовительный период.	41
10.3. Соревновательный период.	43
10.4. Переходный период.	43
Тема 11: Управление командой в процессе подготовки и участия в соревнованиях.....	44
11.1. Процесс подготовки и участия в соревнованиях.	45
11.2. Составление тактического плана предстоящей игры.....	46
11.3. Управление командой в процессе соревнований.....	48
11.4. Управление командой во время состязания.	49
11.5. Анализ и разбор игры.	50
11.6. Содержание профессиональной деятельности тренера по волейболу. ..	52
11.7. Модельные характеристики по игровым амплуа волейболистов.	53
Тема 12: Организационно-методические аспекты подготовки и проведения учебно-тренировочных сборов по волейболу.	54
12.1. Классификация сборов.....	54
12.2. Тренировочные сборы.	54
12.3. Предсоревновательные сборы.	55
Тема 13: Методика «круговой тренировки» в спортивных играх.....	56
13.1. Основы круговой тренировки.	56
13.2. Методы круговой тренировки.....	59
13.3. Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты.	59
13.4. Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития ловкости.	60
Тема 14: Организационно-методические особенности проведения учебно- тренировочных занятий по волейболу с детьми.	60
14.1. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу с детьми.	60
14.2. Организационно-методические указания.	62
Тема 15: Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по волейболу.	64
15.1. Организационные меры.	64
15.2. Требования безопасности перед началом занятий.	64
15.3. Требования безопасности во время занятий.....	65
Тема 16: Система подготовки волейболистов высших разрядов.....	65
16.1. Организация и управление в системе многолетней подготовки.....	65
16.2. Модельный раздел.....	66
16.3. Программный раздел.	67
16.4. Процесс подготовки.....	68
16.5. Контроль подготовки.	69
16.6. Работа комплексных научных групп.....	70
16.7. Организация подготовки команды.	70

Тема 17: Урок, как основная форма проведения учебного занятия по физической культуре в общеобразовательной школе.	71
17.1. Задачи урока по физической культуре.	71
17.2. Значение уроков по волейболу в программе физической культуры в школе.....	73
17.3. Волейбол на уроках физкультуры.	73
17.4. Программа по волейболу в 5-11 классах.	74
17.5. Особенности организации и проведения уроков в 5-11 классах.....	75
Тема 18: Пляжный волейбол.	76
Рекомендуемая литература.....	79