Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.06.2023 15:28:18
Уникальный программный ключ:
125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a1ced767e818ce10de8ae6b6b9439a47

УТВЕРЖДАЮ
Директор Костанайского филиала
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»
_____/ Тюлегенова Р.А.
«26» августа 2021 г.

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов

по дисциплине (модулю)
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол

Направление подготовки (специальность)
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)
Экономика предприятий и организаций

Присваиваемая квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора 2019, 2020

Костанай, 2021 г.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 11 от 26 августа 2021 г.

Председатель учёного совета филиала Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета филиала Н.А. Кравченко

Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 августа 2021 г.

Председатель
Учебно-методического совета Н.А. Нализко

Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 12 от 29 июня 2021 г.

Заведующий кафедрой Т.К. Нуртазенов

Автор (составитель) доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Бикташева Галия Шарафовна

Наумович А. С., старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Учебные занятия по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту «Волейбол» проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы. Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся в виде нормативов физической подготовленности. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия (для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья) и т.п.).

К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по дисциплине «Волейбол», учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. На занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу. Услышав команду преподавателя, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Учащиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего и рубежного контроля.

-юноши, отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз), девушки, отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз).

Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки (девушки), от пола (юноши) – отражает уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса. Выполняется упражнение от гимнастической скамейки (девушки), от пола (юноши), руки устанавливаются на ширине плеч. Результат засчитывается при условии, что туловище и ноги, а также плечи рук и спина при выполнении упражнения образуют прямые линии и фиксируется количеством правильно выполненных разгибаний рук

-юноши, подтягивание на перекладине (количество раз).

Подтягивание на перекладине (юноши) – отражает уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса. Выполняется подъем туловища хватом сверху из положения виса до уровня перекладины подбородком без рывков и раскачивания ногами. Результат фиксируется количеством правильно выполненных подъемов туловища.

-девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

-девушки/юноши, прыжки в длину с места.

Прыжок с места – характеризует уровень прыжковой силы мышц ног. Выполняется упражнение на полу толчком с двух ног с места. Разрешается три попытки. Засчитывается в

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

сантиметрах лучшая, при условии, что после приземления на пол не будет переступания ногами и касания руками пола в сторону места отталкивания

-девушки, юноши верхняя передача над собой на месте

Передача мяча двумя руками сверху выполняется из исходного положения (стойки), в котором ноги согнуты в коленях (одна нога немного впереди), туловище в вертикальном положении. Руки согнуты в локтях (локти направлены вперед в стороны) под углом 45°, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом, выполняется над собой вверх на примерную высоту 1-1,5 м.

- девушки/юноши, нижняя передача над собой на месте

Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища. Кисти сложены в замок и опущены. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.

-девушки/юноши,верхняя передача в парах.

Техника выполнения данной передачи практически та же, что и при передаче над собой, но лишь с одной поправкой: при выполнении передачи разгибание ног, туловища и рук производится вперед-вверх.

-девушки/юноши, нижняя передача в парах.

Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища. Кисти сложены в замок и опущены. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.

- девушки/юноши, нижняя подача на точность по зонам

Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной 28 вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождал мяч. Выполняется точно по зонам на другую площадку, зона подачи выбирается преподавателем.

-девушки/юноши, верхняя подача на точность по зонам

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Занимающийся стоит лицом к сетке. Левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0,5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет «жесткой» кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается. Выполняется точно по зонам на другую площадку, зона подачи выбирается преподавателем.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студента

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов).

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов баскетбола, овладение игровыми приемами и комбинациями.

Самостоятельная работа представлена схемами упражнений, которые могут быть графически оформлены структурно-логическими схемами, рисунками, для наиболее полного понимания выполнения упражнений или изображения тактических действий игроков. В дополнении к схемам упражнений можно использовать краткий конспект в виде тезисов.

Работа по созданию даже самых простых логических структур способствует развитию у студентов приемов системного анализа, выделения общих элементов и фиксирования дополнительных, умения абстрагироваться от них в нужной ситуации. Такая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).

В зависимости от формы обучения (очная или заочная) наличие и количество тем СРС может изменяться

СРС № 1 описывает методику технически правильного выполнения передачи снизу , используя схемы и рисунки упражнений, а также описание двух (по выбору) упражнений , способствующих развитию определенных физических качеств.

СРС № 2 описывает методику технически правильной стойки игрока при выполнении передачи снизу, используя схемы и рисунки упражнений, а также описание двух (по выбору) упражнений , способствующих развитию определенных физических качеств.

СРС № 3 описывает методику технически правильного перемещения игрока при выполнении передачи снизу, используя схемы и рисунки упражнений, а также описание двух (по выбору) упражнений , способствующих развитию определенных физических качеств.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

СРС № 4 описывает методику технически правильного выполнения игроками передачи в парах на месте и в движении, используя схемы и рисунки упражнений, а также описание двух (по выбору) упражнений , способствующих развитию определенных физических качеств.

СРС № 5 описывает методику технически правильного выполнения стойки волейболиста для выполнения передачи в парах используя схемы и рисунки упражнений, а также описание двух (по выбору) упражнений , способствующих развитию определенных физических качеств.

СРС № 6 описывает подробную технику выполнения блокирования в волейболе, перемещение игроков при одиночном и групповом блокирование, используя схемы и рисунки упражнений, а также описание двух (по выбору) упражнений, способствуют развитию взаимодействия игроков.

СРС № 7 описывает подробную технику выполнения подачи в волейболе ,описание разновидностей подач ,используя схемы и рисунки упражнений, а также описание двух (по выбору) упражнений для совершенствования элемента.

СРС №8 предполагает описание истории возникновения игры в волейбол. Описание технических действий игроков при выполнении верхней и нижней передачи, используя схемы и рисунки упражнений.

СРС № 9 предполагает описание техники приема мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, используя подготовительные упражнения для совершенствования упражнения

СРС № 10 описывает подробную технику выполнения нижнего приема, при приеме подачи и игры в защите используя схемы и рисунки упражнений, а также описание двух (по выбору) упражнений для совершенствования элемента.

Самостоятельная работа студента должна соответствовать содержанию темы, должна быть правильная структурированность информации, наличие логической связи изложенной информации, соответствие оформления требованиям. Приветствуется аккуратность и грамотность изложения и представления работы, работа сдана в срок.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Отметки о продлении срока действия

Методические рекомендации пролонгированы на 2022 / 2023 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «26» мая 2022 г. Протокол № 12
Методические рекомендации пролонгированы на 2023 / 2024 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «25» мая 2023 г. Протокол № 10
Методические рекомендации пролонгированы на 20___ / 20___ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «____» _____ 20____ г. Протокол № ____