

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики спортивных игр

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
(ВОЛЕЙБОЛ)

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль):
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

форма обучения:
очная, заочная

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры

« 30 » июня 2015 г., протокол № 12

Зав. кафедрой _____ Б.Е.Лосин

Авторы-разработчики:

Доцент кафедры, к.п.н., доцент
Н.В. Луткова

Санкт-Петербург, 2015

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ:

- Правила соревнований по волейболу;
- Видеозаписи соревнований,
- Видеоматериалы к практическим занятиям (учебные авторские видеофильмы);
- Для проведения рубежного контроля – тестовые материалы;
- Для проведения текущих контролей – формы документов и заданий.

Преподавание дисциплины **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ВОЛЕЙБОЛ)** предполагает наличие у преподавателя знаний по истории, правилам игры, техники, тактики и методики обучения не только конкретному виду игр, но также расширенных знаний по биомеханическим основам движений, теории и методики физической культуры, педагогики и психологии.

Преподаватель должен владеть грамотной речью, уметь излагать в доступной форме учебный материал; уметь выполнять изучаемые технические приемы; ставить перед студентами проблемные задачи, стимулировать их мышление по анализу ошибок техники выполнения и выбору методики организации, проведения и начального обучения техническим приемам игры.

В процессе проведения занятий преподаватель должен использовать наглядные средства изучения учебного материала: рисунки на доске; таблицы, поясняющие тему занятия и т.д.

В процессе проведения практических занятий большое внимание должно уделяться практическому освоению учебного материала (технике и методике обучения); исправлению ошибок техники выполнения технических приемов игры; подготовке студентов к сдаче практических нормативов.

На протяжении всего изучения спортивно-педагогической дисциплины следует проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественно-научную основу теории и методики спортивных игр.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение студентами дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации усваиваемых знаний к конкретным обстоятельствам осуществления учебно-воспитательного процесса. С этой целью: конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, тренажеров, имитационного моделирования, игрового и соревновательного метода.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования педагогических умений и навыков управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью волейболистов, а также сбора и обработки информации, необходимой для текущей коррекции. С этой целью проводится анализ видеозаписи соревнований.

Преподаватель должен учитывать следующие рекомендации к проведению и оценке знаний студентов в процессе проведения текущего и рубежного контролей

Методические указания по оцениванию рубежных и текущих контролей подробно раскрыты в Фонде оценочных средств, которые составляют часть рабочей программы по дисциплине ПСС (Волейбол).

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Рубежный контроль в не тестовой форме может быть в виде:

- письменной (контрольной работы);
- собеседования;
- выполнения методических заданий (для спортивно-педагогических дисциплин).

Оценка результатов промежуточного контроля (зачет или экзамен)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) формируется с учетом результатов текущего контроля – зачета или экзамена.

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

Очная форма обучения

- за текущие контроли – до 50 баллов;
- за рубежные контроли – до 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формами промежуточного контроля являются: сдача экзамена или зачета по дисциплине).

Заочная форма обучения

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- за рубежные контроли – до 10 баллов;
- за контрольную работу – до 30 баллов;
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формами промежуточного контроля являются: сдача экзамена или зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количества баллов (полученных студентом по всем видам контроля) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- методические указания по подготовке к устным опросам;
- методические указания по подготовке к практическим занятиям;
- методические указания по подготовке презентаций и пр.;
- методические указания по подготовке контрольных работ;
- методические указания по выполнению реферата;
- методические указания по написанию конспекта занятия;
- методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия);
- методические указания по выполнению индивидуальных заданий, творческих работ, решению задач, тестированию в соответствии с технологической картой дисциплины.

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: *практические занятия и самостоятельная работа* студента.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время *практических занятий*, в ходе которых анализируется и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ выполнение тестовых заданий;

- ✓ решение задач;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание рефератов, конспектов занятий;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к зачету;

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических занятий, на которых студент приобретает знания о видах подготовки в ИВС (волейболе); правилах соревнований; правилах обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма; технологии обследования соревновательной деятельности. Совершенствует индивидуальное спортивное мастерство: технику движений, технико-тактические взаимодействия, физическую подготовленность. Овладевает профессиональной терминологией, навыками самостоятельной работы; методологией и методикой планирования педагогического контроля тренировочного процесса, навыками судейства и опытом организации и проведения соревнований; современными компьютерными программами для обследования и анализа соревновательной деятельности в ИВС.

Таблица 1 - ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ (Приложение N 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ:

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.
2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.

2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

УКАЗАНИЯ 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 кегелем 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).

УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНСПЕКТА

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КОНСПЕКТА

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики спортивных игр

Конспект проведения урока (фрагмента урока: подготовительной части урока, основной части урока, заключительной части урока, и т.д.).

Тема задания:

Общие задачи урока:

Исполнитель:
студент 1курса, 102 группы
Петров Николай Иванович

2015

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА

Частные задачи урока	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ
ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

2. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

3. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учеб. для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю. Д. Железняк. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 460, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров. - Библиогр.: с. 451-454.

4. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебн. для студентов высшего профессионального образования / под ред. Ю. Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2013. - 460, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование; Бакалавриат) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 451-454.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>

2. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование [Текст] : метод. пособие / А. В. Беляев ; Всероссийская федерация волейбола. - М. : Человек, 2009. - 55 с. - (Б-чка тренера).

3. Волейбол [Текст] : учебник для вузов / А. В. Беляев, М. В. Савин ; под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - 4-е изд. - М. : Дивизион, 2009. - 359 с. : ил.

4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

5. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М. : Советский спорт, 2009. - 162 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=21047>

6. Луткова, Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе [Текст] : учеб. - метод. пособие / Н. В. Луткова, Н. В. Дакшевич ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2009. - 48 с. - Библиогр.: с. 40-41.

7. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных волейболисток (методологический подход В.И. Зедгенидзе) : учеб.-метод. пособие / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; сост. Н. В. Луткова, Б. Е. Лосин. - СПб. : [б. и.], 2009. - 79 с. : ил.

8. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М. : Спорт, 2015. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. - ISBN

978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415)

9. Черемисин, В.П. Психологические и педагогические аспекты подготовки волейболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / В. П. Черемисин, А. В. Лаптев, О. В. Шкирева ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 888 КБ). - Малаховка : [б. и.], 2014. – 168 с. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с.165-167.

10. Шулятьев, В.М. Волейбол : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 202 с. - ISBN 978-5-209-04350-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787)

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины:

- www.volley.ru
- www.lesgaft.spb.ru
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.пф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) <http://fano.gov.ru/ru/>
- Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) <http://www.fadm.gov.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [http://fcior.edu.ru\(link is external\)](http://fcior.edu.ru(link is external))
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online <http://biblioclub.ru/>
- Теория и практика физической культуры [http://www.teoriya.ru/ru\(link is external\)](http://www.teoriya.ru/ru(link is external))
- ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА [http://www.volley.ru/\(link is external\)](http://www.volley.ru/(link is external))

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка» (волейбол) необходимы:

- специализированной аудитории, оснащённой мультимедийными средствами и выходом в Интернет,
- спортивного зала с игровой площадкой, имеющей размеры и соответствующую разметку в полном соответствии с требованиями Официальных Правил волейбола и оснащённой специальным оборудованием в полном соответствии с действующими нормативами и стандартами (волейбольные стойки, регулируемые по высоте, сетка с антеннами и ограничительными лентами, судейская вышка)
- игрового и спортивного инвентаря (волейбольные мячи, утяжеленные мячи 0,5, 1, 5 кг; скакалки, резиновые амортизаторы, гимнастические коврики, теннисные мячи) в необходимом количестве,
- тренажёрного зала
- регистрационной аппаратуры для обследования соревновательной деятельности и демонстрационной аппаратуры.

Таблица 2 - ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (Приложение N 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Сетка волейбольная со стойками	штук	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	штук	25
14	Утяжелитель для рук	штук	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Таблица 3 - ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ
(Приложение N 12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол)

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	1	1	2	1
5	Майка	штук	4	1	6	1
6	Носки	пар	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	2	1	2	1
12	Футболка	штук	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	2	1	3	1

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПСС ВОЛЕЙБОЛ

Блокирование - технический прием игры в защите, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника.

Блокирование одиночное - выполняется одним игроком.

Блокирование групповое - выполняется несколькими игроками, оно может быть двойным или тройным.

"Взлет" - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Передача игроку в зону номер три, короткая и быстрая; в момент касание мяча связующим игроком, нападающий игрок должен быть уже в воздухе с рукой, готовой для нанесения удара или резкой скидки;

связующий должен "вложить" мяч в ладонь нападающего. Передача на удар сложная, требует мастерства связующего игрока и часто выполняется с хороших высоких приемов для передачи в прыжке.

Групповые тактические действия - взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть командной задачи.

Групповые взаимодействия в нападении - происходят между нападающими игроками, связующим игроком с игроком, принимающим мяч, а также между собой. Взаимодействие проявляется в тактических комбинациях.

Групповые взаимодействия в защите - происходят во взаимодействиях: игроков защитников, блокирующих игроков с игроками на страховке, а также между собой. Групповые взаимодействия осуществляются при групповом блоке, при приеме подачи и атакующих ударов.

Игровая ситуация Расположение и действия игроков в конкретном отрезке времени.

Игровая стойка - положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

Высокая игровая стойка - угол сгибания ног – больше 135 градусов. Применяют для выполнения блокирования или атакующего удара.

Средняя игровая стойка - угол сгибания ног – от 135 до 90 градусов. Принимают для приема подачи, передачи мяча.

Низкая игровая стойка - угол сгибания ног меньше 90 градусов. Принимают при игре в защите для приема атакующих ударов, мячей, отскочивших от блока.

Индивидуальные тактические действия - частное выражение групповых и командных взаимодействий.

Индивидуальные игровые действия - это комплекс двигательных действий, используемых в игре для решения данной ситуации.

Индивидуальные действия без мяча - действия игрока при выборе места, перемещения и способа технического приема.

Индивидуальные действия с мячом - действия игрока при выполнении технического приема и эффективность его применения.

Индивидуальные тактические действия в нападении - являются действия при выполнении подачи, передачи и атакующего удара.

Индивидуальные тактические действия в защите - являются действия при приеме подачи; атакующих ударов; мячей, отскочивших от блока; при блокировании; при самостраховке.

Командные тактические действия - взаимодействия всех игроков команды, решающих общую задачу.

Командные тактические действия в нападении - это системы игры в нападении:

1. Система нападения со 2ой передачи игрока передней линии (организация атакующих действий осуществляется со 2ой передачи через игрока, стоящего у сетки в одной из зон нападения).

2. Система нападения со 2-ой передачи выходящего игрока задней линии (организация атакующих действий осуществляется со 2ой передачи через игрока, который выходит с одной из зон защиты).

3. Система нападения с первой передачи (атакующие действия производятся с первой передачи сразу на удар).

Командными тактическими действиями в защите - это системы игры в защите:

1. Система защиты "Углом вперед"- Страховку блокирующих игроков осуществляет игрок зоны 6.

2. Система защиты "Углом назад"- Страховку блокирующих игроков осуществляет игроки зон 5 и 1.

Либеро - более ловкий игрок, обладающий хорошей техникой приема мяча, чем все остальные, который выходит на заднюю линию площадки для игры в защите.

«Морита» - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Передача идет как на "метр", но до этого нападающий имитирует разбег на взлет, затем останавливается, поднимается блок, затем прыжок нападающего - он вместе с мячом должен "перевисеть" блок, который уже должен уже опускаться, и затем наносится удар поверх блока.

"Метр" - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Пас идет в зону 3-го номера на высоту, примерно, метра от сетки.

Нападающий удар - технический прием игры в нападении, заключающийся в том, что игрок перебивает мяч одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки.

Прямой нападающий удар. Игрок находится лицом к сетке, удар по мячу наносится в сагиттальной плоскости – перпендикулярной плоскости плеч.

Боковой нападающий удар Игрок находится лицом к сетке, удар по мячу наносится во фронтальной плоскости – параллельной плоскости плеч.

Перемещение Способ передвижения игроков по площадке для выполнения технических приемов и тактических действий.

Передача - технический прием игры в нападении, с помощью которого мяч передается на различные расстояния, с различным направлением, траекторией и скоростью, для организации атакующего удара.

Передача двумя руками сверху - способ передач, используемый при организации атакующих действий своей команды.

Передача двумя руками снизу - способ передачи, который применяют, если мяч летит с большой скоростью или по "планирующей" траектории.

Прием мяча - технический прием игры в защите, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

Подача - технический прием игры в нападении, с помощью которого мяч вводят в игру.

Нижняя прямая подача - способ назван потому, что игрок наносит удар по мячу на уровне пояса и стоит прямо (лицом) к сетке.

Нижняя боковая подача - способ назван потому, что игрок наносит удар по мячу на уровне пояса и стоит боком к сетке.

Верхняя прямая подача - способ назван потому, что игрок наносит удар по мячу на выше головы и стоит прямо (лицом) к сетке.

Верхняя боковая подача - способ назван потому, что игрок наносит удар по мячу на выше головы и стоит боком к сетке.

Психологическая подготовка - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена.

Связующий игрок - игрок, который организует комбинации нападений.

Спортивная игра - протекающее в рамках правил, противоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений обусловленной цели игры.

Система игры - способ организации индивидуальных и групповых тактических действий направленных на достижение целей в игре или в отдельные ее моменты.

Стиль игры - характерные особенности техники, тактики, ритма и темпа игры, присущее игрокам одной команды.

Спортивная тренировка — 1) Это специализированный процесс всестороннего ФВ, который направлен на достижение высоких спортивных результатов и подготовку к обусловленной полезной деятельности.

2) Организационный педагогический процесс направленный на управление развитием физических и психических способностей спортсмена.

Спортивная техника - система элементов движения, направленных на решение двигательной задачи

Тактика игры - целесообразное использование техники игры и организация действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с противником.

Тактические действия - рациональная форма организации деятельности волейболистов в игре для достижения успеха.

Тактические комбинации - взаимодействие двух и более игроков, предпринимаемые для решения тактических задач в ходе игры.

"Волна" с 3-мя нападающими - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Комбинация очень удобная для связующего, который видит всех нападающих и имеет возможность отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. Игрок зоны 2 бежит на "взлет", игрок зоны 3 на "метр", игрок зоны 4 - "просто" или "душка".

"Волна" с 2-мя нападающими - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. В данной комбинации игрок зоны 2 играет за спиной пасующего в своей зоне, "метр сзади" или "просто", игрок зоны 3 играет "взлет", игрок зоны 4 за ним "метр"

"Крест" - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Название комбинации из-за того, что пути нападающих пересекаются, позволяя столкнуть блокирующих соперника. Связующий пасует "метр" или "взлет" в зависимости опять же от расположения блокирующих. Если связующий видит, что обоих могут "закрыть", то всегда остается возможность прокинуть пас в четверку, игрок зоны 3 бежит на "взлет", игрок зоны 2 на "метр", а игрок зоны 4 нападает "душку" или "просто"

"Крест" с участием игроков зон 3 и 4 - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Смысл тот же, только в данном случае игрок зоны 4 бежит на "взлет", а игрок зоны 3 на "метр". Если блокирующие закрывают обоих, пас прокидывается в 2-ку на "метр сзади" или "просто"

«Крест» сзади - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Все то же самое, только сам крест играет за спиной связующего игрока, игрок зоны 2 бежит на "взлет сзади", игрок зоны 3 на "метр сзади", пас прокидывается в 4-ку, если оба задних закрываются.

«Обратный крест» - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Заключается в том, что участники креста нападают по разные стороны от пасующего, игрок зоны 2 бежит на "взлет" или "стрелку", игрок зоны 3 за ним на "метр сзади", если что, пас опять же прокидывается игроку зоны 4.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке, с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации действий волейболистов в игре для достижения успехов.

Технико-тактическая подготовка - процесс овладения специальными двигательными навыками развития тактического мышления и творческих способностей.

Техника игры - комплекс специальных приемов и способов, необходимых игроку для успешного участия в игре.

Техника защиты - совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе защиты.

Техника нападения - совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе нападения.

Технический прием - система рациональных движений, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипной задачи.