

Министерство здравоохранения Красноярского края
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Дивногорский медицинский техникум»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
для преподавателя

Практического занятия


Тема: «Обучение приему и передаче мяча в волейболе»


Учебная дисциплина, ПМ, МДК: ОП.12 Физическая культура

Специальность, курс: 31.02.01 Лечебное дело (углубленной подготовки)
34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки)

Дивногорск, 2019

В настоящем учебно-методическом пособии представлена методическая разработка практического занятия тема «Обучение приему и передаче мяча в волейболе» по учебной дисциплине ОП.12 Физическая культура для преподавателя по специальности 31.02.01 Лечебное дело. 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки)

РАССМОТРЕНО
на заседании
ЦМК «Общеобразовательного цикла»
протокол № 1
председатель:
 Н.В. Герасимова
« 12 » 09 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебной работе
 Е.А. Болсуновская
« 12 » 09 2019г.

Согласовано:
заместитель директора по МР
_____ Е.С. Сараева

Составитель:
Симкин преподаватель первой квалификационной категории
Максим
Николаевич

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	4
Технологическая карта практического занятия	7
ПРИЛОЖЕНИЯ	12-26
Приложение № 1. Критерии оценки обучающихся	12
Приложение №2. Дневник внеаудиторной самостоятельной работы по физической культуре обучающихся	13
Приложение №3. Комплекс ОРУ	14
Приложение №4. Отработка алгоритмов техники приема и передачи мяча в волейболе	16
Приложение № 5. Отработка новых элементов в учебной игре.	18
Приложение №6. Контроль усвоения учебного материала по разделу «Волейбол»	19
Приложение № 7. Обязательные тесты технической подготовленности по волейболу	25
Приложение № 8 Задание на дом для самостоятельной внеаудиторной работы студентов.	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная методическая разработка для преподавателя регламентирует организацию и проведение практического занятия «Обучение приему и передаче мяча в волейболе» по учебной дисциплине ОП.12 Физическая культура в структуре П.00 Профессионального цикла ППСЗ специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки. 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки).

В результате освоения данной темы обучающийся:

должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность (занятия волейболом) для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- технически правильно выполнять прием и передачу мяча в волейболе.

должен знать:

- о роли физической культуры (волейбола) в общекультурном, профессиональном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основные приемы техники и тактики, правила игры в волейбол.

Воспитательная цель - способствовать формированию общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

При проведении практического занятия преподавателем используются такие педагогические технологии и методы, как: метод проблемного обучения,

отработка алгоритмов – действия по инструкции, игровые имитационные технологии, в том числе тренинговый метод, метод учебных игр.

В пособии представлена технологическая карта практического занятия продолжительностью 90 минут (2 часа), где определены этапы учебного занятия, указаны формируемые общие компетенции, осваиваемые умения и знания.

Мотивация обучающихся к освоению содержания практического занятия осуществляется методом постановки проблемы сохранения и укрепления здоровья, значимости занятий волейболом при освоении физической культуры. На этапе разминки обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения для всех групп мышц (далее - ОРУ). На деятельностном этапе решаются основные цели учебного занятия при помощи применения метода отработка алгоритмов (действий по инструкции), направленных на отработку техники работы с волейбольным мячом, применения игровых имитационных технологий, в том числе: тренингового метода, метода учебных игр.

Игра помогает студенту получить навыки командного взаимодействия, проявить лидерские качества, а развитие таких качеств как сила, быстрота, выносливость, ловкость помогут в дальнейшей профессиональной деятельности. Теоретические новые знания расширяют кругозор и интеллект, способствуют развитию познавательной деятельности. Применение на занятии здоровье сберегающих технологий позволяют предупредить развитие наиболее часто встречающихся у студентов патологий, способствуют сохранению здоровья. Полученные знания в дальнейшем можно применять на других изучаемых предметах.

В пособии разработаны критерии положительного текущего контроля на учебном занятии. На этапе рефлексии и саморефлексии обучающиеся и преподаватель оценивают свою работу и деятельность каждого участника. Преподаватель подводит итоги занятия, соотнося поставленную цель с достигнутым результатом.

В конце занятия предлагается комплекс упражнений для самостоятельной внеаудиторной деятельности студентов по физической культуре.

Технологическая карта практического занятия

Тема: Обучение приему и передаче мяча в волейболе

Учебная дисциплина: ОП.12 Физическая культура

специальность 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки. 34.02.01
Сестринское дело (базовой подготовки).

1 курс 2 семестр

Вид учебного занятия – практическое занятие

Тип учебного занятия: комплексное применение знаний и способов действий

Методы обучения: метод проблемного обучения, выполнение действий по алгоритмам: фронтальный, индивидуальный; игровой метод: учебные игры, тренинг в активном режиме.

Продолжительность занятия: 90 минут

Уровень усвоения – 3

Цели занятия:

Учебная цель студент должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность (занятия волейболом) для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– технически правильно выполнять прием и передачу мяча в волейболе.

студент должен знать:

– о роли физической культуры (волейбола) в общекультурном, профессиональном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основные приемы техники и тактики, правила игры в волейбол.

Воспитательная цель - способствовать формированию общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Междисциплинарные связи:

ОП.01 Здоровый человек и его окружение; ОП.03. Анатомия и физиология человека; ОП.08. Основы патологии; ОП.10. Безопасность жизнедеятельности; ПМ.01 Диагностическая деятельность; ПМ. 02 Лечебная деятельность; ПМ.03. Неотложная медицинская помощь на догоспитальном этапе; ПМ.04 Профилактическая деятельность; ПМ.05 Медико-социальная деятельность; ПМ.06 Организационно-аналитическая деятельность; ПМ. 07 Выполнение работ по уходу за больным по профессии младшая медицинская сестра.

Материально-техническое оснащение:

Волейбольные мячи (10 шт.)

Секундомер

Волейбольная сетка

Свисток

Учебно-методическое оснащение: методическая разработка для преподавателя; методические указания по выполнению самостоятельной внеаудиторной работы студента.

Информационное обеспечение:

1. Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2015.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов/ В.С.Анищенко. Учеб.пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2015.
3. Официальные правила волейбола. 20010-2016 гг.

Этапы и хронология практического занятия

Этапы занятия	Целевая установка: формируемые ОК	Время	Содержание занятия
1.Подготовительная часть Организационный момент.	ОК 6. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество	3 мин	Преподаватель приветствует обучающихся, отмечает отсутствующих в учебном журнале, контролирует соответствие внешнего вида и готовности студентов к занятию
2.Мотивация учебной деятельности.	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК 6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	3 мин	Преподаватель сообщает тему и учебные цели занятия, формулирует значениефизической культуры как средство укрепления и сохранения здоровья, соблюдения правил охраны труда и ТБ.
3.Контроль и проверка дневников внеаудиторной самостоятельной работы	ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК 13.Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья,достижения жизненных и профессиональных целей.	4 мин	Преподаватель проводит проверку дневников внеаудиторной самостоятельной работы (приложение 2)
4.Разминка Упражнения в ходьбе и беге	ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 13.Вести здоровый образ	15 мин	Студенты выполняют ОРУ (разминочные упражнения), работая фронтально, индивидуально и в малых группах (приложение № 3)

	жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
5.Основная часть– Деятельностный этап, выполнение заданий направленных на обучении приему и передачи мяча	ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 13.Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	55 мин	1.Студенты работают в парах, отрабатывают прием и передачу мяча. (приложение № 4) 2. Отработка новых элементов в учебной игре. (приложение 5)
8.Заключительная часть Подведение итогов работы студентов	ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 13.Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	5 мин	Соотнесение полученных результатов с целями, оценивание деятельности студентов на занятии. Вспомните тему нашего занятия. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на занятии, что не удалось? Оцените свою работу на занятии. Подведение итогов занятия, оценивание работы группы в целом (над, чем ещё необходимо работать) Выставление оценок в учебный журнал (приложение № 1)(приложение № 7)
9.Задание на дом (самостоятельная внеаудиторная работа	ОК 13.Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и	5 мин	1.Упражнения на пресс. Отжимание от пола. Прыжки на скакалке (приложение №

студентов)	спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		8)
------------	---	--	-----------

Критерии оценки обучающихся

Градация положительной оценки зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По теоретическим знаниям

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, лично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащийся получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеет проблемы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По освоению алгоритмов техники владения двигательными действиями

Оценка «5» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом) точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко.

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Дневник внеаудиторной самостоятельной работы по физической культуре обучающихся

Дата	Содержание	Время	Подпись студента	Подпись преподавателя
05.09. 2019	Утренняя зарядка.	15 мин.		
	ОРУ на гибкость	20 мин.		
06.09. 2019	Утренняя зарядка.	15 мин.		
	Вечерняя пробежка	30 мин.		

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых обучающийся умений в процессе изучения учебной дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций.

Оценка «отлично» - обучающийся обстоятельно с достаточной полнотой выполнил контрольные нормативы по видам спорта.

Оценка «хорошо» - обучающийся не уложился в определенное время и количество в выполняемом нормативе, при выполнении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания.

Оценка «удовлетворительно» - обучающийся неполно, но правильно выполнил норматив, при выполнении была допущена 1 существенная ошибка.

Оценка «неудовлетворительно» - обучающийся вообще не выполнялся норматив.

Комплекс ОРУ

1. Ходьба по залу	1 круг	Определить дистанцию, по ходу
2. Упражнение на осанку - ходьба на носках, руки вверх - ходьба на пятках, руки за голову - ходьба в полу-приседе руки в стороны	1 круг 1 круг	Следить за осанкой, подбородок поднять, руки выпрямить Контроль осанки, соблюдать дистанцию 2 м.
3. Бег -спиной вперед -приставным шагом правым, левым бокком -ускорения	2 круга	Темп медленный, соблюдение дистанции.
4. Ходьба на восстановление дыхания - 1-2 руки вверх – вдох - 3-4 – руки вниз – выдох 5. Специальные упражнения. <u>Упражнение 1.</u> Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга. <u>Упражнение 2.</u> И.п.– упор, лежа на пальцах. Держать! <u>Упражнение 3.</u> И.п.- в парах, стоя лицом друг к другу, упереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче - «волейбольное» - немного «потолкать» друг друга, - сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. <u>Упражнение 4.</u> И.п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки - броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча. <u>Упражнение 5.</u> И.п. – то же - броски мяча двумя руками из-за головы после прогибания назад, - то же с отскоком мяча от пола, - броски мяча из-	1 круг 10 мин. Восстановление дыхания. Спина прямая, стараться устоять на пальцах Следить за работой рук Стараться точно выполнять броски мяча	

за головы по высокой (под потолок) траектории.		
--	--	--

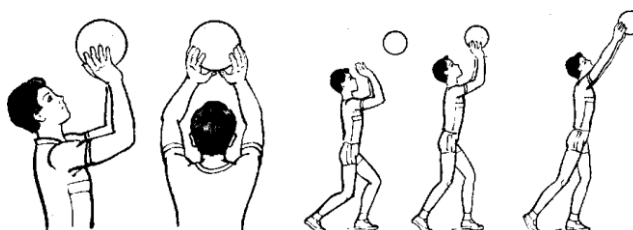
Отработка алгоритмов техники приема и передачи мяча в волейболе

1. Обучение передаче мяча.

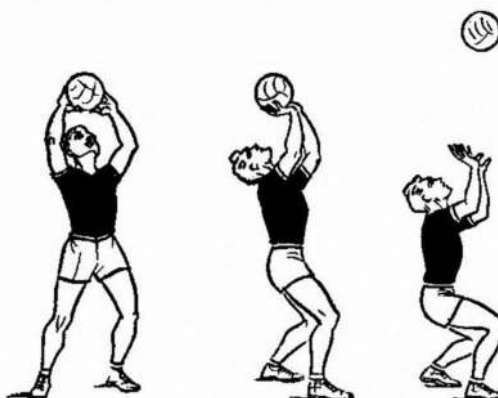
- имитация положения рук, кистей в передаче мяча.



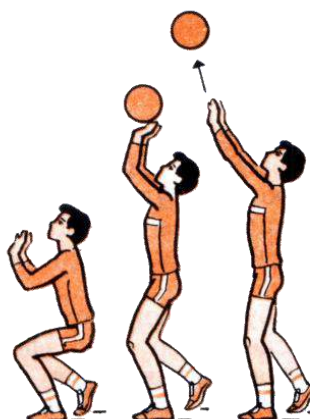
- в парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!

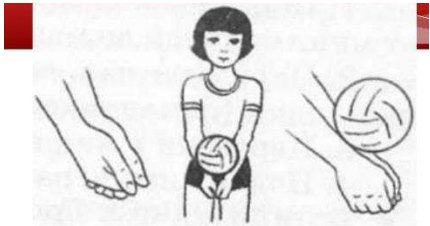
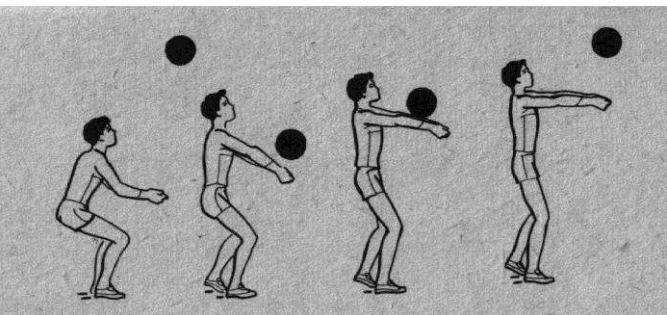


- выполнение верхней передачи над головой.

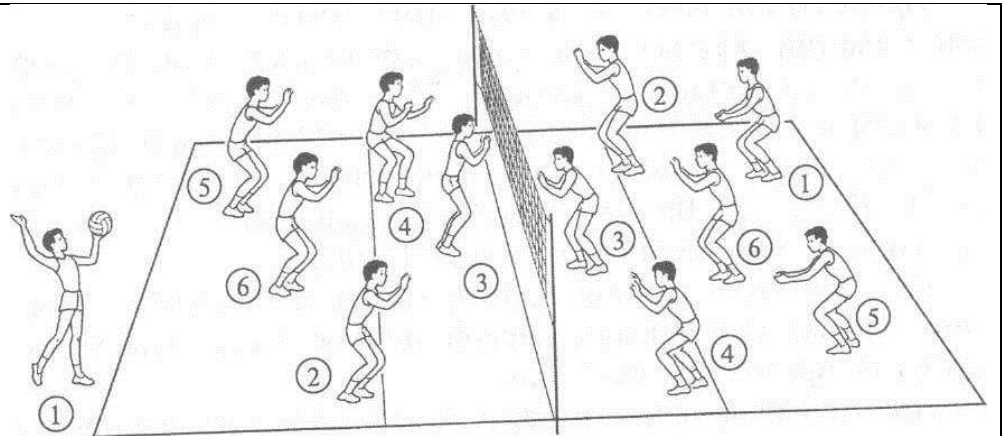


- в парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м)



<p>2. Обучение приему мяча снизу двумя руками</p> <p>- имитация приема мяча снизу.</p> <p>- в парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет прием мяча снизу.</p> <p>- передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.</p>	 <p>Положение рук для приема и передачи мяча снизу двумя руками</p> 
--	--

Отработка
новых элементов
в учебной игре.



Контроль усвоения учебного материала по разделу «Волейбол».

- 1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**
 - а) нижняя передача мяча двумя руками;
 - б) нижняя передача одной рукой;
 - в) верхняя передача двумя руками.
- 2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**
 - а) на все пальцы обеих рук;
 - б) на три пальца и ладони рук;
 - в) на ладони;
 - г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**
 - а) на сомкнутые предплечья;
 - б) на раскрытые ладони;
 - в) на сомкнутые кулаки.
- 4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**
 - а) прием игроком стойки волейболиста;
 - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - в) своевременное сгибание и разгибание ног.
- 5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**
 - а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б) полусогнутыми руками;
 - в) полным выпрямлением рук и ног.
- 6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**
 - а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
 - в) уровне груди;
- 7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**
 - а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в) Прием на все пальцы рук.
- 8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**
 - а) Сверху двумя руками.
 - б) Снизу двумя руками.
 - в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

- а) 1;
- б) 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно.

б) Два.

в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.



Рис. I

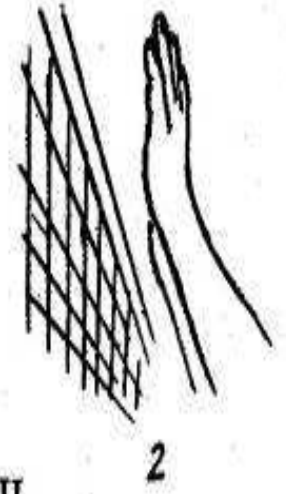
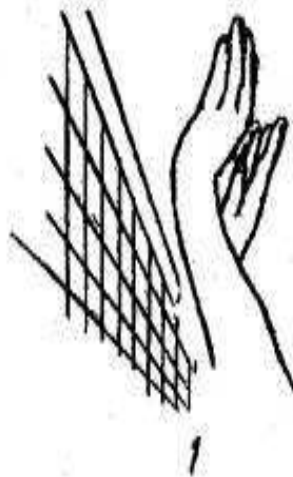


Рис. II

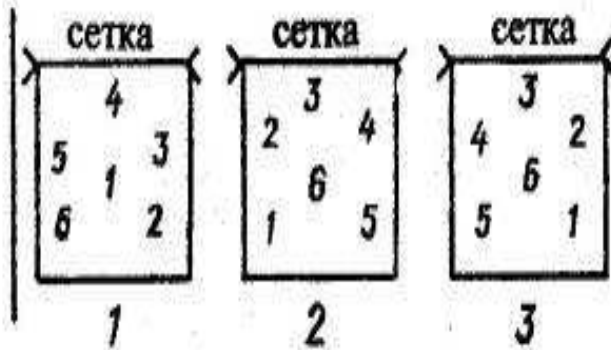


Рис. III

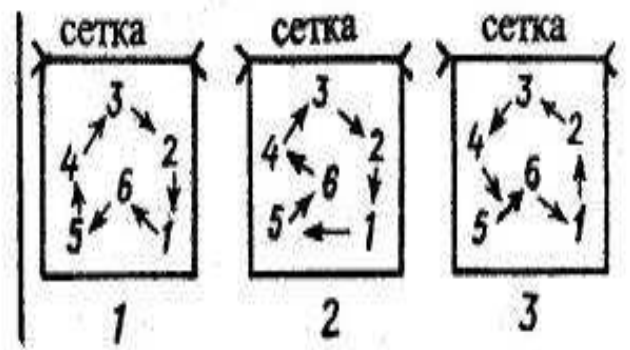


Рис. IV

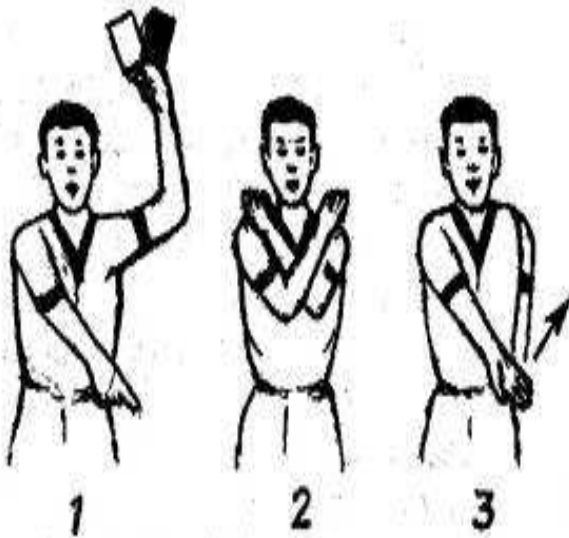


Рис. V

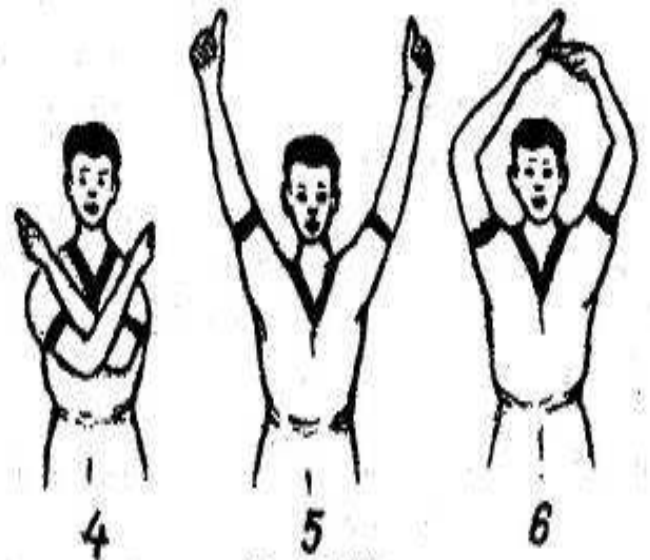


Рис. VI

Эталон ответов:

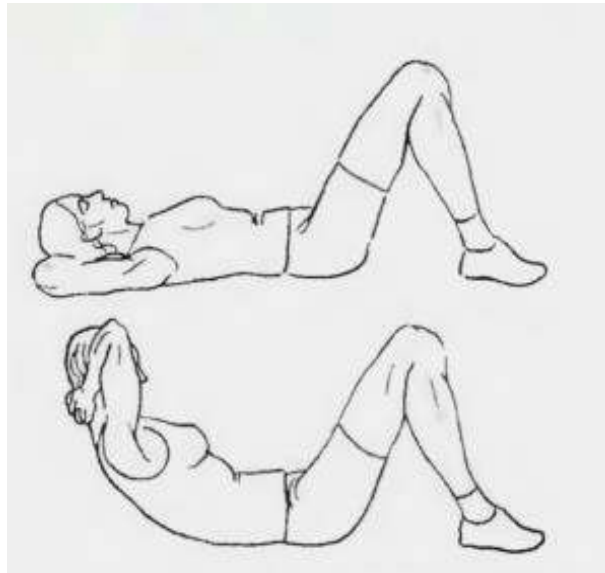
Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	В	11.	Б	21.	А
2.	А	12.	Б	22.	Б
3.	Б	13.	А	23.	Б
4.	Б	14.	А	24.	В
5.	В	15.	В	25.	А
6.	А	16.	А	26.	Б
7.	В	17.	В	27.	Б
8.	Б	18.	А	28.	Б
9.	Б	19.	Б	29.	В
10.	А	20.	Б	30.	А

Обязательные тесты технической подготовленности по волейболу

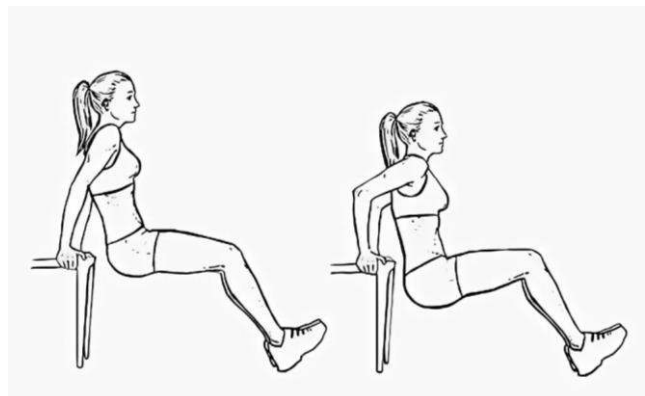
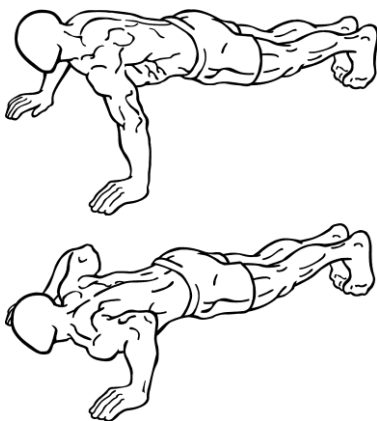
	5	4	3
Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач, 2 ошибки	10 передач, 3 ошибки
Прием мяча снизу	14	12	10
Подача в зону из 10	из 5 попыток - 5 без ошибок	из 5 попыток - 3 без ошибок	из 5 попыток - 2 без ошибок

Задание на дом для самостоятельной внеаудиторной работы студентов

1. Выполнить 3 подхода поднимания туловища: по 20 раз юноши и по 10 раз девушки.



2. Отжимание от пола 3 подхода по 15 раз юноши. Отжимание от лавки или от стула 3 подхода по 10 раз девушки.



3. Прыжки на скакалке: 3 подхода по 1 минуте, между подходами 2 минуты отдыха

