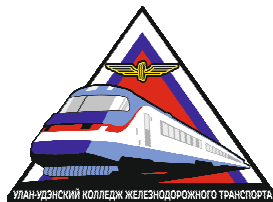


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(УУКЖТ ИрГУПС)



А. В. Большаков

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для практических занятий
по разделу «Волейбол»

дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте
(по видам)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Очная форма обучения на базе

основного общего образования / среднего общего образования

УЛАН-УДЭ 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



УДК 796.3 (07)
ББК 75.566
Б – 798

Большаков А. В.

Б-798 ОГСЭ.04. Физическая культура: Методическое пособие по выполнению практических занятий для обучающихся очной формы обучения специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)/ Большаков А. В.; Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта ИрГУПС. – Улан-Удэ: Сектор информационного обеспечения учебного процесса УУКЖТ ИрГУПС, 2020. – 19 с.

В методическом пособии рассматривается учебный материал для проведения практических занятий раздела «Волейбол». Содержится материал по методике обучения технике игры в волейбол. Дается описание основных тактико-технических действий при обучении технике игры и выполнения этих действий на практике. Данное пособие состоит из семи разделов: стойки и передвижения; передача мяча двумя руками сверху; прием мяча двумя руками снизу; прямая подача мяча; прямой нападающий удар; блокирование.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся профессиональных образовательных организаций железнодорожного транспорта.

УДК 796.3 (07)
ББК 75.566

Рассмотрено на заседании ЦМК протокол № 6 от 19 апреля 2022 и одобрено на заседании Методического совета колледжа протокол № 5 от 20.04.2022

© Большаков А. В., 2022
©УУКЖТ ИРГУПС, 2022

Содержание

Пояснительная записка.....	4
1. Методика обучения технике игры в волейбол.....	6
2. Стойки и передвижения	7
3. Передача мяча двумя руками сверху.....	8
4. Прием мяча двумя руками снизу	9
5. Прямая подача мяча	11
6. Прямой нападающий удар	13
7. Блокирование.....	16
Рекомендуемая литература	19

Пояснительная записка

Методическое пособие по выполнению практических работ разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура специальности 023.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и требованиями к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО по данной специальности.

Обучение волейболу на уроках физической культуры способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Выполнение практических работ направлено на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. 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.

В результате выполнения практических работ обучающийся должен:

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

– основы здорового образа жизни.

1. Методика обучения технике игры в волейбол.

Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. Центральное место здесь занимает содержание технической и тактической подготовки волейболистов.

Для правильного построения всей учебной работы первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному». Планируя работу, педагог должен учитывать существующие условия, в частности состояние материально-технической базы школы, а также уровень физической подготовленности учеников. Исходя из этого, он определяет допустимую нагрузку при выполнении упражнений на занятиях при изучении технико-тактического материала.

Практически это делается так: составляется поурочный план в виде таблицы, в левой части которой по вертикали вписывается содержание учебного материала, а по горизонтали – номера уроков. Дидактические этапы освоения различных двигательных действий обозначаются буквами: О – обучение, З – закрепление, С – совершенствование, х – повторение ранее изученных и заданий и выполненных упражнений.

Следует учесть, что на каждом уроке дети не только изучают какое-то новое действие, но и закрепляют ранее изученный материал, совершенствуют полученные навыки. Таким образом, определенный объем умений и навыков по разделу программы по волейболу усваивается в течение всего курса обучения.

Кроме изучения различных технико-тактических действий и совершенствования навыков, надо также уделить время физической подготовке – общей и специальной: эта оздоровительная направленность должна прослеживаться на каждом уроке. На каждом занятии следует часть времени отводить развитию двигательных качеств обучающихся

2. Стойки и передвижения

Стойки и передвижения – базовая составляющая техники игры в волейбол, и от степени овладения ими зависит успешность различных действий.

Стойками принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

- при выполнении второй передачи – высокая стойка;
- при приеме мяча с подачи – средняя стойка;
- при приеме силовой подачи или после нападающего удара – низкая стойка.

Передвижения включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.

Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучение различных стоек и передвижений следует проводить в первую очередь. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Техника выполнения

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

Возможные ошибки

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.

Подводящие упражнения

1. Бег:
 - а) обычный;
 - б) приставными шагами в сторону;
 - в) спиной вперед;
 - г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.
2. Прыжки с продвижением вперед:
 - а) отталкиваясь ногами поочередно;
 - б) отталкиваясь ногами одновременно;
 - в) в приседе.

3. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.
4. Бег по заданию, выполняемый по звуковым или зрительным сигналам:
 - а) с изменениями направления бега или с ускорениями;
 - б) с остановками различными способами.
5. Старты из различных исходных положений и стоек.
6. Челночный бег:
 - а) обычный;
 - б) приставными шагами;
 - в) различными способами (сочетания).
7. Упражнения с мячом для развития ловкости.

3. Передача мяча двумя руками сверху

Одним из главных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча.

Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед-в стороны.

Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета.

Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны:

- уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
- при передаче касаться мяча фалангами пальцев;
- перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;
- при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

Возможные ошибки

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.
2. Большие пальцы рук направлены вперед.
3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.
4. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.
5. Кисти не сопровождают мяч.
6. Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

Подводящие упражнения

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см).
5. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену без зрительного контроля.
6. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).
7. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см):
 - а) перемещаясь вдоль нее;
 - б) опускаясь в присед и вставая;
 - в) без зрительного контроля.
8. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
 - а) после одного отскока от пола;
 - б) без отскока;
 - в) после перемещения.
9. Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.
10. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
 - а) над собой;
 - б) в стену.
11. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами.
12. Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку.
13. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
14. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

4. Прием мяча двумя руками снизу

Данный прием используется при приеме подач, нападающих ударов и низко летящих мячей.

Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны:

- уметь принимать положение готовности;
- перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья суппинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;
- быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого, лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

Возможные ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильные положение и движения рук:
 - а) руки расположены несимметрично;
 - б) предплечья не суппинированы и недостаточно сведены;
 - в) руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Подводящие упражнения

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.
5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:
 - а) над собой;
 - б) в стену.
6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается:
 - а) впереди или через игрока;
 - б) слева или справа от игрока.
7. Нижняя передача от игрока к игроку.
8. Нижняя передача над собой с перемещением:
 - а) вперед или назад;
 - б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

5. Прямая подача мяча.

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Верхняя подача мяча

Техника выполнения

1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни.
2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка

согнута.

3. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча.

4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5–2 ступни перед носком правой ноги.

5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

6. Удар начинается с движения мяча вперед.

6. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.

7. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.

8. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает направление вылета мяча.

Возможные ошибки

Подготовительная фаза

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).

2. Стопы развернуты в стороны.

3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением).

4. Плечо не отведено.

5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову.

6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза

1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.

2. Кисть расслаблена.

3. Удар по мячу выполнен неточно.

Завершающая фаза

1. Корпус «завален» влево.

2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед.

3. Предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.

4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.

6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.

7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.

8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Нападающие удары

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

а) по направлению удара:

- по ходу разбега;
- с переводом

б) по высоте передач:

- с высокой передачи;
- со средней передачи;
- с низкой передачи;

в) по месту отталкивания:

- с передней линии;
- со второй линии.

г) обманные.

Примечание. Перед изучением нападающего удара в прыжке с разбега игроки с плохо развитой координацией движений предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит из-за неумения своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате мяч оказывается сзади него, далеко впереди или в стороне. Такие недостатки затрудняют освоение данного приема и надолго затягивают формирование соответствующего двигательного навыка. Поэтому при обучении не надо торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачи) к нападающему удару: лучше сначала как следует закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара полезно периодически возвращаться к верхней передаче через сетку, чтобы проконтролировать скорость и точность выхода.

6. Прямой нападающий удар

Техника выполнения

1. Разбег обычно выполняется с 2–3 шагов.
2. Для разбега с 3 шагов движения начинают с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а с 2 шагов – с разноименной.
3. В начале разбега корпус наклонен вперед, руки опущены вниз.

4. Первый шаг должен быть коротким: он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.

5. При разбеге в 3 шага сделать 2 шага, выполнить напрыгивание на обе ноги, правую ногу поставить на пятку перекатом, затем приставить к ней левую.

6. Во время прыжка в начале напрыгивания отвести руки назад-в стороны, а при отталкивании согласованно с ним выполнить мах вперед-вверх, описывая дуги.

7. Замах начинается с отведения плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.

8. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

9. Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.

10. Удар начинается с движения плеча вперед.

11. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.

12. Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.

13. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара.

14. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

Возможные ошибки

Разбег

1. Недостаточная длина или низкая скорость разбега либо количество шагов не соответствует расстоянию.

2. Размахивание руками или их скрещивание при разбеге.

Подготовительная фаза

1. Нет вращения рук, высокое вращение рук или вращение прямых рук.

2. Напрыгивание на две ноги происходит одновременно или на носки.

3. Слабая остановка правой ногой или левая нога приставлена поздно.

4. Вялое или слишком высокое напрыгивание.

5. Слишком высокий прыжок или прыжок выполнен в неполную силу.

6. Прыжок не сопровождается движением рук или слишком медленный мах руками.

7. Рука не зафиксирована в замахе или «завалена» влево.

8. Слишком низкое расположение предплечья или локтя.

9. Кисть не закреплена при замахе или развернута.

10. Пальцы разведены или не отведен большой палец.

Рабочая фаза

1. При ударе локоть не выставлен вверх или согнута рука.
2. Слабая работа предплечья или кисти.
3. После удара рука отведена слишком далеко назад или влево.
4. Слишком медленное движение руки при ударе.
5. Удар выполнен слишком поздно или слишком резко направлен вниз.
6. При имитации самого удара нет имитации замаха.
7. При имитации удара опущен вниз локоть, заброшена кисть или расслаблены пальцы.
8. Имитирующий удар выполнен слишком низко или слишком резко.
9. Удар выполнен прямо со второй линии при недостаточно высоком прыжке.
10. Нападающий удар выполнен не по плану или без учета игровой обстановки.

Завершающая фаза

1. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.
2. Приземление выполнено на одну ногу или очень жесткое.
3. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

Обучение разбегу и прыжку

1. Прыжок на месте со взмахом рук.
2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.
3. Разбег с 1–2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке.
4. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнера.
5. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в прыжке:

- а) в стену или через сетку;
- б) с низкого подбрасывания в «темп»;
- в) с высокого подбрасывания партнера;
- г) с низкого подбрасывания партнера.

Обучение ударному движению

1. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.
2. Взмах руками и постановка руки в замах:
 - а) на месте;
 - б) в прыжке.
3. Из положения замаха выполнить нападающий удар:

- а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки;
- б) по мячу в левой руке;
- в) без мяча с опусканием руки;
- г) в пол, в стену с руки;
- д) в пол, в стену после подбрасывания.

Обучение нападающему удару с разбега в прыжке

1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера:

- а) в пол;
- б) через сетку.

2. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега с 1–2 шагов, затем нападающий удар по мячу:

- а) с низкого набрасывания партнера в «темп»;
- б) с высокого набрасывания партнером;
- в) с собственного набрасывания.

3. Нападающий удар с подачи учителя или партнера.

7. Блокирование

Блокирование можно классифицировать:

- а) по количеству участвующих игроков:
 - одиночное;
 - групповое (двойное и тройное);
- б) по месту отталкивания:
 - на месте;
 - после перемещения;
- в) по тактической направленности:
 - зонное;
 - ловящее.

Техника выполнения

1. Игрок располагается близко от сетки, но не далее чем за 30 см перед противником, ноги слегка согнуты в коленях.

2. Руки согнуты в локтях ладонями вперед.

3. Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами и заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.

4. Руки сопровождают прыжок, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.

5. После отталкивания руки выносятся вверх-вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой должно быть минимальным, чтобы препятствовать прохождению мяча между предплечьем и сеткой. Жесткость блока обеспечивается напряженным движением кистей и пальцев рук вперед-вверх.

6. В момент прыжка и при блокировании корпус следует держать вертикально, голову ровно, живот слегка втянуть.

7. Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающих соперников: блокирующий игрок занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.

8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи мяча для нападающего удара: чем выше передача, тем позже происходит отталкивание.

9. После блокирования руки опускаются не сразу, а еще некоторое время удерживаются вверх.

10. После приземления игрок готов к следующим действиям.

Возможные ошибки

Подготовка и перемещение

1. Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки.
2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки.
3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника.
4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко.
5. Слишком поздний или слишком ранний старт.
6. Низкая скорость перемещения.
7. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза

1. Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.
2. При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.
3. Слишком поздний или слишком ранний прыжок.
4. Прыжок в неверном направлении – в длину (на сетку) или в сторону.

Рабочая фаза

1. Руки вынесены из-за головы.
2. В момент постановки руки расслаблены.
3. Руки согнуты в локтях.
4. Широкая или узкая постановка рук.
5. Недостаточно подтянуты плечи.
6. Голова или кисти запрокинуты назад.
7. Мяч накрыт кистями рук в момент удара.
8. Кисти расслаблены.
9. Большие пальцы впереди
10. Пальцы узко раздвинуты или расслаблены.
11. Руки не развернуты в шестую зону.
12. Игрок смотрит на мяч в момент удара.

13. Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите)

14. Игроки перекрывают друг друга.

Завершающая фаза

1. Высокая стойка после перемещения.
2. Узко поставлены ноги после перемещения.
3. Жесткое приземление
4. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.
3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.
4. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Второй номер давит ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.
5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:
 - а) у стены
 - б) у сетки.
6. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.
7. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и сблокировать мяч).
8. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй – блокирование в прыжке.
9. То же, что в п. 7, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи для удара игроком из зоны 3.
10. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

Примечание. Быстрое перемещение к месту блокирования – одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

Другая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит, прежде всего, от умений просчитать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение нападающего и мяча относительно сетки и т.д., которые развивают с помощью специальных упражнений. Встречается и такое мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающими ударами, но оно на самом деле ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяются подводящие упражнения для блокирования.

Рекомендуемая литература:

1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532/p.2>.

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

3. Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/> .

3.2 Федеральный портал «Российское образование»:

Web: <http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.