



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

05.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	3

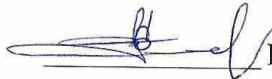
Магнитогорск
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

28.01.2025, протокол № 6

Зав. кафедрой



В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

05.02.2025 г. протокол № 4

Председатель



Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой кафедры СС, канд. пед. наук



В.В.

Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук



В.В. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

- приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания спортивных игр и реализация их в своей профессиональной деятельности;
- формирование понимания о спортивных играх;
- обучение занимающихся основам спортивных игр;
- освоение основных правил проведения спортивных игр;
- формирование умения проводить учебный и тренировочный процессы по спортивным играм;
- изучение технических и тактических приемов в спортивных играх, научить использовать приобретенные знания в судейской практике по спортивным играм;
- развитие у студентов способностей анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по проведению спортивных игр.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика спортивных игр входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Теория и методика подвижных игр

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе образования

Производственная - летняя педагогическая практика

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

Теоретические основы подготовки вожатого и спортиструктора

Безопасность жизнедеятельности

Организация и судейство соревнований

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/ практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Планирование индивидуального графика тренировок и самоконтроль

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика спортивных игр» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-1.1	Планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении

	занятий;
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов
ПК-2 Способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	
ПК-2.1	Реализует программу спортивной подготовки по виду спорта или рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности
ПК-2.2	Применяет средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки или в соответствии с задачами общего и дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся
ПК-2.3	Использует и модифицирует системы показателей для контроля и оценки результативности образовательного или тренировочного процессов
ПК-4 Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ	
ПК-4.1	Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов
ПК-4.2	Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса
ПК-4.3	Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 19,6 академических часов;
- аудиторная – 16 академических часов;
- внеаудиторная – 3,6 академических часов;
- самостоятельная работа – 111,8 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;
- подготовка к экзамену – 12,6 академических часов

Форма аттестации - экзамен, зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА								
1.1 Характеристика спортивных игр и их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического и спортивного воспитания	3				10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы	Тестирование на образовательном портале. Опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
1.2 Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр						10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы	Тестирование на образовательном портале. Опрос
Итого по разделу					20			
2. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований								
2.1 Структура соревновательной деятельности в спортивных играх. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх	3				10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале. Опрос.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
2.2 Управление соревновательной						2	Поиск дополнительной	Тестирование на образовательном

деятельностью игроков и команды. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша)					информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	портале. Опрос.	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3	
Итого по разделу				12				
3. Основы обучения технике, тактике, игровой и соревновательной деятельности								
3.1 Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх. Двигательные умения, навыки и качества в процессе обучения	3	0,5				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Тестирование на образовательном портале. Опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
3.2 Факторы, обуславливающие успешность обучения технико-тактическим действиям. Структура обучения навыкам игры и развития физических качеств		0,5				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Тестирование на образовательном портале. Опрос	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		1						
4. Волейбол. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания								
4.1 Техника игры в защите: стойки и перемещения, прием подачи, прием мяча снизу одной и двумя руками, блокирование	3	0,5				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
4.2 Обучение технике игры в защите и нападении: стойкам и перемещениям, передаче мяча двумя руками сверху, подачам мяча, атакующим ударам, приему мяча снизу двумя руками, блокированию		0,5		2	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

4.3 Обучение тактике игры в защите и нападении: индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите	3	0,5			7	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Работа с образовательным порталом	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
4.4 Физическая подготовка волейболистов. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести		0,5		1/II	10	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
4.5 Техника игры, классификация. Техника игры в нападении: стойки и перемещения, передача мяча двумя руками сверху, подачи мяча, атакующие удары		0,5			6	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		2,5		3/II	33			
5. Подготовка спортсменов в игровых видах спорта как система								
5.1 Системный характер подготовки спортсменов в спортивных играх. Спортивная подготовка как многолетний непрерывный процесс	3	0,5				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале. Опрос.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.2 Структура системы подготовки в спортивных играх. Цели, модельные характеристики и нормативы. Обеспечение подготовки спортсменов. Реализация целей подготовки		0,5				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками.	Тестирование на образовательном портале. Опрос.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		1						
6. Баскетбол. Баскетбол как вид спорта и средство								

физического воспитания.								
6.1 История развития баскетбола в мире. Характеристика игры в баскетбол. Средства и способы ведения игры	3	0,5			10			ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
6.2 Классификация техники игры. Техника игры в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину, заслоны, добивание мяча.		0,5			10			ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
6.3 Техника игры в защите: стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.		0,5			10			ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
6.4 Обучение приемам техники игры в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину, заслоны, добивание мяча. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике		1		2/1И				ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
6.5 Обучение приемам техники игры в защите: стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.		0,5		1/3И	6			ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
6.6 Физическая подготовка волейболистов. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения для развитие координационных способностей		0,5		2/1И	10,8			ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		3,5		5/5И	46,8			
7. Промежуточная аттестация								

7.1 Промежуточная аттестация	3					Проработка конспектов лекций и практических занятий. Работа с электронными образовательным и системами. Сбор дополнительной информации.	Тестирование на образовательном портале. Экзамен	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу								
Итого за семестр		8		8/6И	111,8		зао, экзамен	
Итого по дисциплине		8		8/6И	111,8		экзамен, зачет с оценкой	

5 Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

Традиционные образовательные технологии. Данные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Обучение проводится через практические занятия, в ходе этих занятий студенты осваивают конкретные умения и навыки по предложенному алгоритму. Игровые технологии. Данная технология реализуется в ходе учебных двусторонних игр по разным видам спорта. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Использование мультимедийного оборудования при проведении практических занятий. Презентации правил по разным видам спорта, технических приемов по волейболу и баскетболу.

В рамках курса предусмотрены встречи и проведение практических занятий с ведущими тренерами города по спортивным играм. Также предполагается проведение мастер классов с игроками сборных команд МГТУ.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155>.
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544314>.

б) Дополнительная литература:

1. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе / О. В. Светус, Т. Ф. Глухова, В. В. Алонцев, О. Н. Маркина. — Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2019. — 97 с. — ISBN 978-5-9967-1591-6. — EDN ZDABNJ.
3. Гаврилова, Л. Г. Организация и проведение соревнований по волейболу.

Методика судейства : учебно-методическое пособие / Л. Г. Гаврилова, В. А. Овчаров. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 69 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158056>

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для вузов / А. А. Безбородов ; Безбородов А. А. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 92 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - URL: <https://e.lanbook.com/book/230432>. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/230432.jpg>. - ISBN 978-5-507-44558-5.

5. Техническая подготовка волейболистов : учебное пособие [для вузов] / Д. П. Постолов, Р. Р. Вахитов, Е. В. Абрамкин, А. В. Емельянов ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2823>. - ISBN 978-5-9967-1901-3. - Текст : электронный.

в) Методические указания:

Митина Л. А. Физическая подготовка волейболиста : методические рекомендации / Л. А. Митина, А. А. Губин ; Митина Л. А., Губин А. А. - Липецк : Липецкий ГПУ, 2023. - 73 с. - Книга из коллекции Липецкий ГПУ - Физкультура и Спорт. - URL: <https://e.lanbook.com/book/355904>. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/355904.jpg>

Приложение 3

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории и спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Спортивный инвентарь и оборудование

Помещения для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перечень тем для подготовки к практическим занятиям:

Тема 1. Спортивные игры в системе физического воспитания.

Основные понятия и термины теории и методики спортивных игр. Характеристики спортивных игр и их признаки.

Тема 2. Формирование знаний в процессе обучения спортивным играм.

Методы обучения в учебно-тренировочном процессе. Процесс обучения и тренировки. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса. Принципы и методы спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочной работы.

Тема 3. Особенности обучения детей и подростков.

Анатомо-физиологические, психологические особенности детей различных возрастных групп (младшие – 10-14 лет, средние – 15-16 лет, старшие 16-18 лет)

Тема 4. Формы организации занятий по спортивным играм. Материально-техническое обеспечение спортивных игр.

Обучение игровой и соревновательной деятельности.

Формы: урок, учебно-тренировочные сборы, соревнования. Спортивные сооружения, инвентарь.

Тема 5. Подготовка в учебно-тренировочном процессе.

Виды подготовки: морально-волевая, техническая, тактическая, физическая, теоретическая

Тема 6. Значение соревнований и их виды.

Способы проведения соревнований (система розыгрышей), принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм

Тема 7. Волейбол: техническая подготовка.

Технические приемы: стойки, перемещения, подачи и приема мяча, нападающие удары, блокирование

Тема 8. Волейбол: методика обучения и тренировки.

Общие и специальные упражнения на развитие физических качеств волейболистов. *Тема 9. Волейбол: обучение групповым и командным техническим действиям.*

Обучение групповым и командным взаимодействиям на площадке и совершенствование приобретенных навыков

Тема 10. Баскетбол: обучение основным техническим приемам.

Передвижение, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, дриблинг и финты

Тема 11. Баскетбол: техника игры в защите.

Передвижение, перехваты, вырывание и выбивание мяча из рук, накрывание мяча (блок-шот).

Тема 12. Баскетбол: тактика игры в защите.

Индивидуальные и командные действия: личная, зонная, смешанная защиты. Зонный прессинг.

Тема 13. Баскетбол: техника игры в нападении.

Передвижения, прыжки, остановки, ловля мяча, передача мяча, броски в кольцо, ведение мяча, финты, заслоны.

Тема 14. Баскетбол: тактика игры в нападении.

Быстрый прорыв, позиционное нападение, нападение против прессинга.

Тема 15. Баскетбол: методика обучения и тренировки.

Обучение групповым и командным взаимодействиям на площадке и совершенствование приобретенных навыков. Специальная физическая подготовка.

Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств необходимых в спортивных играх. Пример:

Комплекс упражнений на развитие быстроты

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
1	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу	10 минут
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе (с головы до ног)	10 раз
3	Специальные игровые упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения.	30 метров x 2 серии
4	Пробегание отрезков	Ускорения с максимальной скоростью	3 раза
1)	30 метров с ходу	Упражнение выполняется с использованием предстартового разгона (10-15 метров).	3 раза
2)	30 метров	Упражнение выполняется с низкого старта	3 раза
3)	50 метров	Упражнение выполняется с высокого старта	3 раза
5	Упражнения на технику	Дозировка данных упражнений различна (от 10 до 20 мячей, от 5 до 7 прямых) в зависимости от усвоения данного упражнения	5 прямых
1)	прыжки на двух ногах через набивные мячи	При выполнении данного упражнения ноги расположены вместе, руки согнуты в локтях. Расстояние между мячами 3-4 стопы	10 мячей
2)	бег через набивные мячи	Мячи располагаются на расстоянии 5-7 стоп. Упражнение выполняется с максимальной частотой.	10 мячей
3)	смена ног на возвышенности	Данное упражнение выполняется с максимальной частотой	20 раз
4)	высокое поднятие бедра с продвижением	Упражнение выполняется с медленным продвижением вперёд (один шаг на 20-30 см)	30 метров
5)	шаг в шаг	Упражнение выполняется с максимальной частотой.	30 метров
6	Пресс, спина	Пресс: 1. Подъём туловища из положения лёжа на спине. 2. Подъём верхней части туловища. 3. Скручивание.	по 100 раз
		Спина 1. Лодочка 2. Одновременный подъём разноимённой ноги и руки (чередование рук и ног) 3. Подъём туловища из положения лежа на животе с разворотом	
7	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе, для восстановления всех систем организма	5 минут

Комплекс упражнений на развитие прыгучести

Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают проявление значительных усилий при отталкивании.

1. Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову - прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч. То же, лежа лицом вверх - прогибание назад и сгибание.
2. Упражнения с отягощениями (мешок с песком, штанга). Масса отягощения устанавливается в процентах от массы тела волейболиста и в зависимости от характера упражнения: приседание до 80 %, выпрыгивание до 40 %, выпрыгивание из приседа до 30 %, пояс; манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет, куртка: приседание и выпрямление ног, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.
3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8-10, высота 0,5-0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).
4. Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
5. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8-10, их высота 0,6-0,7 м.
7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.
8. Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.
9. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.
10. Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать гирю 16 кг в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок толчком двух ног с места вверх. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	
ПК-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования		
ПК-1.1	Планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Конспект учебного занятия по спортивным играм (волейбол, баскетбол) в соответствии с требованиями ФГОС
ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий	Проведение занятия со студентами группы по спортивным играм (волейбол, баскетбол) в соответствии с требованиями ФГОС
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов	Анализ проведенного занятия
ПК-2: Способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов или тренировочный процесс в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки		
ПК-2.1	Реализует программу спортивной подготовки по виду спорта или рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности	1. Теоретико-методические основы спортивных игр. 2. Базовые виды спортивных игр. История, техника, тактика, методика обучения. 3. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта. 4. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. 5. Характеристики спортивных игр их специфические признаки. 6. Волейбол. Техника игры. Классификация. 7. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.

		8. Волейбол. Техника игры в нападении, в защите. 9. Процесс обучения и тренировки. 10. Волейбол. Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия. 11. Методы обучения в учебно-тренировочном процессе. 12. Волейбол. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 13. Особенности обучения детей и подростков: младшая возрастная группа. 14. Волейбол. Обучение технике игры: стойки и перемещения; подачи мяча; атакующим ударам. 15. Особенности обучения детей и подростков: средняя возрастная группа. 16. Баскетбол. Основные правила игры. История развития баскетбола. 17. Особенности обучения детей и подростков: старшая возрастная группа. 18. Баскетбол. Классификация техники игры: нападение, защита. 19. Формы организации занятий по спортивным играм. 20. Баскетбол. Тактика игры: нападение, защита. 21. Обучение игровой и соревновательной деятельности. 22. Физическая подготовка в учебно-тренировочном процессе. 23. Планирование учебно-тренировочной работы. 24. Баскетбол. Индивидуальные и командные взаимодействия в защите. 25. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. 26. Баскетбол. Индивидуальные и командные взаимодействия в нападении. 27. Способы проведения соревнований по спортивным играм (система розыгрыша) 28. Волейбол. Обучение технике игры: передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками. 29. Знание соревнований и их виды. 30. Составление положения по спортивным играм. (цели и задачи, место и сроки, организаторы, участники, программа, подведение итогов, награждение, форма заявок). 31. Проведение соревнований. 32. Провести анализ игры на основании статистики матча. 33. Проведение урока 45 минут со студентами группы по спортивным играм по программе общеобразовательной школы.
ПК-2.2	Применяет средства и методы в соответствии с задачами этапа	Использование подводящих упражнений при обучении техническим приемам игры в волейбол. <i>Обучение стойкам и перемещениям</i>

	спортивной подготовки или в соответствии с задачами общего и дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся	Подводящие упражнения. 1. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. 2. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале - 1-2 м, затем - 3-6 м. 3. Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место. 4. Упражнения в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной. 5. Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают вначале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости. 6. Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, за тем ловлю и броски набивного мяча. <i>Обучение передаче мяча двумя руками сверху</i> Подводящие упражнения. 1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: «мяч приближается» - выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение. 2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения. 3. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте
--	--	---

		вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу. 4. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются. <i>Обучение подачам мяча</i> Подводящие упражнения. 1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча. 2. Подача мяча, установленного в держателе. При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту). 3. Подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см - 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку. 4. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах. <i>Обучение атакующим ударам</i> Подводящие упражнения. 1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней. 2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов). 3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки. 4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. 5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега. 6. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера. 7. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью приспособления, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого
--	--	--

		устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер. 8. Нападающий удар с передачи. <i>Обучение приему мяча снизу двумя руками</i> Подводящие упражнения. 1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счет разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача - почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперед, вправо, влево и остановки. 2. Прием мяча, наброшенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15 м. 3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями. 4. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой. 5. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер. Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создает прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.
ПК-2.3	Использует и модифицирует системы показателей для контроля и оценки результативности образовательного или тренировочного процессов	Тестирование и выполнение заданий на образовательном портале Участие в соревнованиях по спортивным играм в рамках Универсиады
ПК-4: Способен выявить и оценить уровень и качество аналитической и интегральной подготовленности спортсменов или личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной или дополнительной программ		
ПК-4.1	Планирует и проводит мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов	<i>Практические нормативы по технике игры (баскетбол)</i> 1. 10 штрафных бросков любым изученным способом, мяч подает партнер. Оценка норматива – не менее 6 попаданий. 2. Бросок в движении после ведения, с правой (левой) стороны от места пересечения средней и боковой линии, ведение мяча к кольцу с последующим броском движением – 5

		повторений. Оценивается техника выполнения и количество попаданий. Оценка норматива – не менее 3 попаданий при правильном техническом выполнении. Норматив выполняется сильнейшей рукой. 3. Сочетание приемов. Занимающийся с мячом в руках встает в точке пересечения трехочковой и лицевой линии лицом к противоположному щиту. Два партнера (помощники) занимают позицию под обоими щитами. Сдающий последовательно выполняет ведение мяча; остановку двумя шагами; сочетание поворотов вперед – назад (на 180 градусов); передачу мяча одной или двумя руками партнеру под щит; передвижение без мяча; бросок в движении с получением мяча от партнера; подбор мяча; ведение в обратном направлении; передачу в движении (без остановки) другому партнеру; передвижение без мяча; остановку прыжком с ловлей мяча, посланного партнером; бросок в прыжке (2-3 м от корзины). Оценка норматива – забросить мяч в обе корзины при правильном техническом выполнении, юноши в течение 17 секунд, девушки в течение 20 секунд. Норматив выполняется сильнейшей рукой. При неточном броске мяч следует подобрать и добить в корзину. 4. Передачи на точность в стену. Расстояние от стены 3 метра для юношей и 2,5 м. для девушек. За 20 сек. Студенты должны выполнить передачи двумя руками от груди, в мячи нарисованные на высоте 180см. 18 передач — сдано. 5. Броски с 5 точек. Игрок выполняет по два броска с каждой точки, всего 10 бросков. Фиксируются обязательные попадания с каждой точки. <i>Практические нормативы по технике игры (волейбол)</i> 1. Поддача на точность: верхняя прямая или планирующая поддача в зоны на точность (в правую и левую половину площадки). Из 5-ти попыток необходимо выполнить минимум 4 результативные поддачи. 2. Передача мяча на удар в зону 4 и 2 за голову не ниже 1 м. Мяч не должен выходить за боковые и трехметровую линию. Из 5-ти попыток допускается только одна ошибка. 3. Нападающий удар после приема мяча снизу двумя руками на «связующего» игрока. Из 5-ти попыток выполнить 4 результативных атаки. 4. Передача мяча двумя руками сверху над головой (не менее 20 передач). 5. Передачи в парах (не менее 30 передач). 6. Выполнение подач на точность в 3 зоны. Из 5
--	--	---

		подач нужно выполнить 3 точно в зоны, которые называет преподаватель. Проведение обучающего занятия по заранее составленному плану-конспекту. Тактика игры и методика обучения тактическим действиям (баскетбол) 1. Индивидуальные тактические действия при игре в нападении (без мяча; с мячом: выбор способа ловли, передачи, ведения, броска в зависимости от игровой ситуации). Методика обучения. 2. Групповые действия при игре в нападении. Взаимодействие двух игроков: «передай мяч и выходи», «двойка». Взаимодействия трех игроков: с использованием разновидностей заслонов, наведения, пересечения: «тройка», «скрестный выход», «малая восьмерка». Методика обучения. 3. Командные действия при в нападении. Распределение функций игроков при позиционном нападении. Стремительное нападение (нападение быстрым прорывом раннее нападение). Методика обучения. 4. Индивидуальные тактические действия при игре в защите. Опека игрока с мячом и без мяча («игровой защитный треугольник»). Противодействие передачам, ведению, броскам мяча в корзину. Методика обучения. 5. Групповые тактические действия при игре в защите. Взаимодействие двух игроков: «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Методика обучения. 6. Командные действия при игре в защите. Личная, зонная, смешанная система защиты. Методика обучения. Тактика игры и методика обучения тактическим действиям (волейбол) 1. Индивидуальные и групповые тактические действия при игре в нападении (способы осуществления ударов, передач, подач, отвлекающих действий). Методика обучения. 2. Индивидуальные и групповые действия при игре в защите. Методика обучения. 3. Индивидуальные и групповые действия при блокировании. Методика обучения. 4. Командные тактические действия (системы игры, игровых расстановок). Методика обучения.
ПК-4.2	Осуществляет сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса	Подготовка комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств и технической подготовки по видам спорта

ПК-4.3	Ведет документы учета, соответствующие проводимым мероприятиям контроля и локальным актам организации	Правильность оформления отчетных документов после проведенных мероприятий, заполнение журнала посещаемости занятий и т.д.
--------	---	---

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета с оценкой (5 семестр) и экзамена (6 семестр).

Показатели и критерии оценивания зачета с оценкой:

– на оценку **«зачтено-отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«зачтено-хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«зачтено-удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«не зачтено-неудовлетворительно»** – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

ВИДЫ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПАДЕНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Падения (в прямом смысле этого слова) трудно отнести к исходным положениям, так как его выполняют после взаимодействия с мячом. Однако падение не должно выключать волейболиста из игры. Оно является как бы переходным моментом для принятия нового исходного положения. Вот почему падения целесообразно включить в раздел техники перемещений.

Необходимость в падении возникает в случаях, когда волейболист стремится расширить зону своих действий, сблизиться с далеко летящим мячом. Чтобы избежать ушибов при падении, применяют *перекат*.

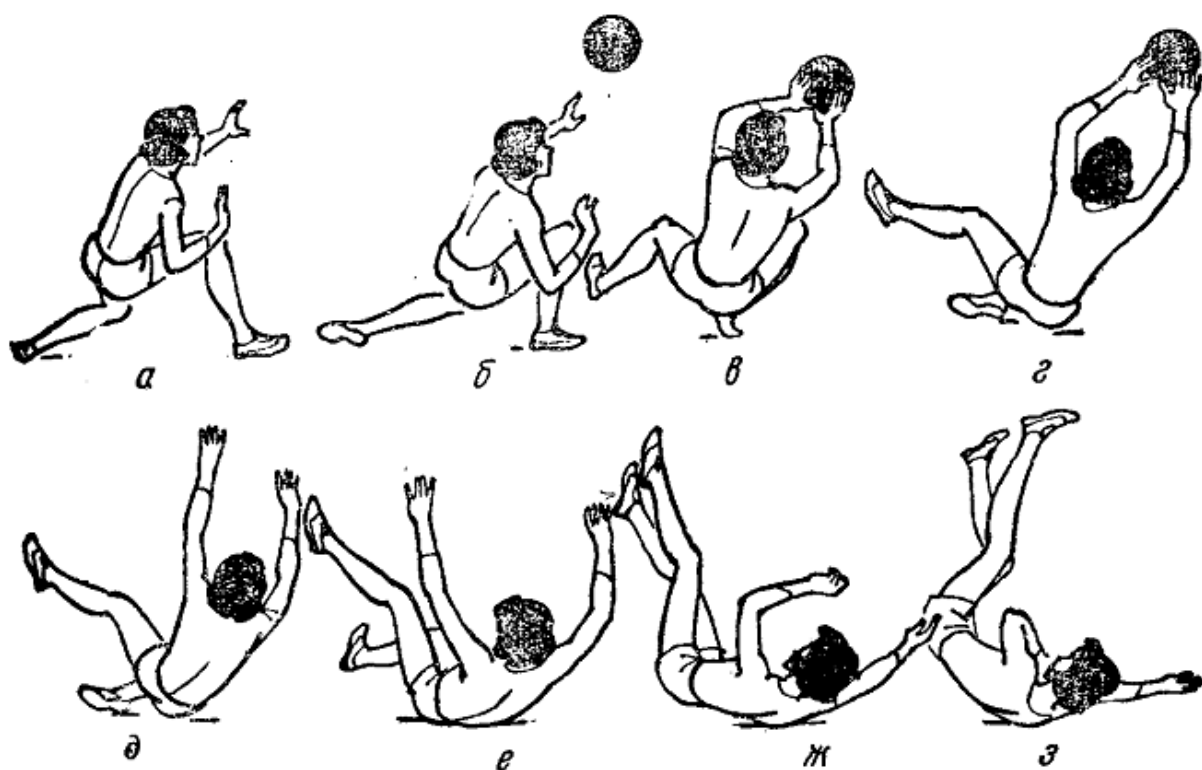


Рисунок - 1

Наиболее простой *перекат на спину* (рис. 1). Волейболист делает энергичный выпад к мячу (а), не теряя равновесия, поворачивается на носке опорной ноги в сторону падения и садится на пятку (б, в). Затем нога опирается на всю ступню, что приближает волейболиста к полу (г), с чего собственно и начинается перекат. Сам перекат нужно выполнять не на середине спины, а несколько сбоку, с тем, чтобы избежать ушибов остистых отростков позвоночника, рельефно выделяющихся у подростков. Надо принять положение «круглой спины» (е, ж, з), подбородок прижать к груди, чтобы избежать удара затылком о площадку.

Опытные волейболисты для увеличения радиуса действий в момент приседания не опускаются на пятку, а разгибают опорную ногу в колене, что обеспечивает дальность перемещения. Так можно делать только тогда, когда игрок опустился достаточно низко и перемещение его происходит над самым полом (разгибание ноги вверх опасно для последующего приземления).



Рисунок - 2

Падение на бедро — это своего рода разновидность падения с опорой (рис. 2). Приземляются в такой последовательности: сначала поверхности площадки касается колено, потом бедро и, наконец, руки. И тут волейболисту не обойтись без наколенников, предохраняющих боковую поверхность колена. Важно не опираться непосредственно на колено, а как бы «убрать» его под себя. Благодаря этому и достигается касание пола именно боковой поверхностью бедра.

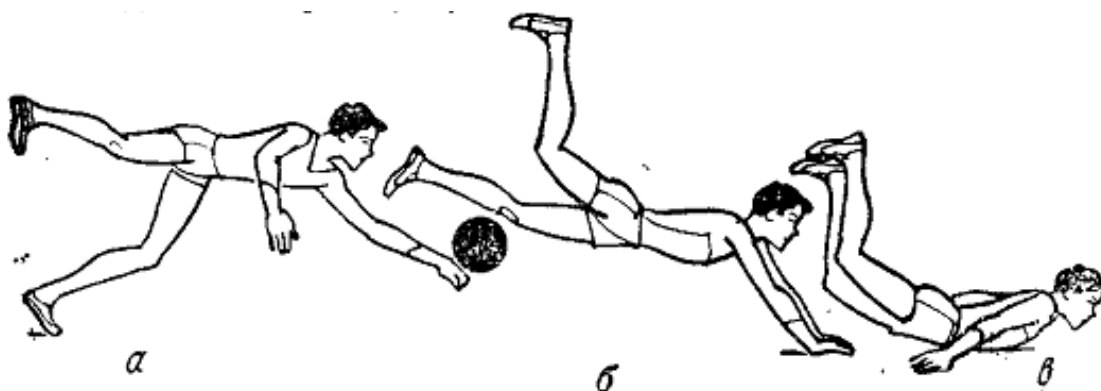


Рисунок -3

Самое сложное приземление — *падении с перекатом на груди* (рис. 3), так как ему предшествует значительная фаза полета. Взаимодействие с мячом происходит в безопорном положении (а). Игрок после шага или бега отталкивается одной ногой (а не двумя, как это пытаются делать некоторые игроки чаще всего для внешнего эффекта) и направляют тело вперед-вниз. Отбив мяч внешней (обязательно внешней) стороной ладони или кулака, игрок ставит ладони рук на пол (б). От правильной постановки рук,

совпадающей с направлением движения центра тяжести тела, зависит безопасность приземления. Если руки поставлены слишком близко, произойдет закидывание тела и волейболист может удариться о площадку подбородком. Здесь для самостраховки надо несколько отклонить голову, а затем опуститься на плечо сильнейшей руки и сделать кувырок. Если же руки поставлены слишком далеко, волейболист рискует упасть плашмя. Для некоторого смягчения приземления в таких случаях рекомендуется подтянуть тело вперед и сделать перекат на груди, а затем скользить на животе с последующим разведением рук в стороны для избежания травмы лучезапястного сустава (в).

Лучший вариант приземления перекатом на груди — сочетание упругого (без задержки) сгибания рук и скольжения с перекатом на груди и животе.