

Учреждение образования  
«Брестский государственный технический университет»  
Архитектурно–строительный факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 - В.А. Филиппов

« 4 » 12 2024

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 И.П. Павлова

« 12 » 12 2024

**ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (волейбол)**

для студентов всех специальностей

Составители: Н.И. Козлова – доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Брестский государственный технический университет», кандидат педагогических наук, доцент  
Н.В. Орлова – доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Брестский государственный технический университет», кандидат педагогических наук, доцент  
В.А. Филиппов – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Брестский государственный технический университет»

Рассмотрено и утверждено на заседании Научно–методического совета университета 27.10.2024 г., протокол № 2 .

*Реш. н. УИИК 24/25-25*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Актуальность.* Предметом изучения учебной дисциплины «Физическая культура» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и моральных качеств личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

*Цель дисциплины:* формирование социально–личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

*Задачи изучения дисциплины:*

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Волейбол является одним из самых популярных игровых видов спорта. Динамичность, простота экипировки и инвентаря стали фундаментом популярности волейбола. Правила игры со временем эволюционировали, но основные принципы сохранились с первых лет ее существования. При этом путь волейбола в олимпийскую программу оказался довольно долгим, он дебютировал на Олимпиаде лишь в 1964 году в Токио.

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по волейболу составлен на основе типовой учебной программы для высших учебных заведений «Физическая культура» и учебной программы «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей учреждения образования «Брестский государственный технический университет».

*Содержание и объём ЭУМК* полностью соответствуют учебной программе, которая составлена на основе типовой учебной программы для учреждений высшего образования «Физическая культура», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017. Регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

ЭУМК состоит из IV разделов, в которые включены: задачи, учебный материал, контрольные нормативы, а также материал для самостоятельной подготовки студентов.

*Задачи ЭУМК:*

- способствовать приобретению специальных знаний по волейболу;
- содействовать оптимизации развития физических способностей;
- оказывать помощь в овладении техникой и тактикой игры в волейбол.

Проблематика курса требует от студентов подготовки к сдаче контрольных нормативов по волейболу и тестов по физической подготовленности. В настоящем ЭУМК предлагаются материалы 4-х разделов.

*Структура электронного учебно-методического комплекса по волейболу:*

**Теоретический раздел** представлен тематикой и содержанием теоретических сведений по волейболу.

**Практический раздел** представлен методикой обучения игре в волейбол и обучением тактике игры. Содержание практических учебных занятий направлено на пополнение запаса двигательных умений и навыков.

**Раздел контроля знаний** содержит контрольные нормативы, позволяющие определить результаты учебной деятельности студентов.

**Вспомогательный раздел** содержит материал, предназначенный для самостоятельной работы студентов. Его изучение способствует расширению теоретических знаний о волейболе.

**Рекомендации по организации работы с ЭУМК.** Наличие цели и задач в ЭУМК позволяет упорядочить и конкретизировать деятельность преподавателей, создавая равные условия в требованиях к студентам.

Содержание ЭУМК взаимосвязано с содержанием общенаучных дисциплин.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	2
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</b>	5
<b>1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	6
1.1 История развития игры в волейбол	6
1.2 Техника игры в волейбол	8
1.2.1 Техника игры в нападении	9
1.2.2 Техника владения мячом	10
1.2.3 Техника игры в защите	16
<b>2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	18
2.1 Методика обучения технике игры в волейбол	19
2.1.1 Комплексы упражнений для обучения технике игры в волейбол	20
2.2 Тактика игры в волейбол	24
2.2.1 Тактические действия в нападении	24
2.2.2 Тактические действия в защите	27
<b>3 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ</b>	30
3.1 Аттестация студентов	30
3.2 Требования к знаниям и умениям студентов	30
3.3 Контрольные нормативы по волейболу	31
3.3.1 Методические рекомендации по приему контрольных нормативов по волейболу	31
<b>4 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	33
4.1 Правила соревнований по волейболу	33
<b>КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ</b>	37
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	39
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	41
<b>ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	42

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Примерное количество часов, отводимых на учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» по курсам для основного, подготовительного и специального учебных отделений:

Учебное отделение	Количество часов, отводимых на занятия			
	Курс	Лекции	Практические	Всего
Основное, подготовительное, специальное	1	6	134	140
	2	6	134	140
	3	2	138	140
	4	2	138	140
Итого		16	544	560

Направленность учебных занятий подчинена целям и задачам курса обучения по дисциплине «Физическая культура».

*Первый курс* – цель курса: формирование мотивационно-целостного отношения студентов к физической культуре.

Задачи курса:

1. Сформировать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности.
2. Сформировать у студентов потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

*Второй курс* – цель курса: освоение студентами научно-практических основ физической культуры и рационального образа жизни.

Задачи курса:

1. Способствовать студентам в приобретении специальных знаний из области физического воспитания и спорта.
2. Содействовать оптимальному развитию физических способностей студента.

*Третий курс* – цель курса: овладение студентами системой двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей.

Задачи курса:

1. Оказать помощь студентам в овладении и (или) совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Научить студентов базовой технике различных видов спорта.

*Четвёртый курс*. Цель курса: приобретение студентами опыта использования физкультурно-спортивных знаний в жизненной практике.

Задачи курса:

1. Научить, методически правильно применять средства физической культуры в жизненной практике.

2. Овладеть умениями и навыками в проведении самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями.

## 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

**Волейбóл** (англ. *volleyball* от *volley* – «удар с лёту» и *ball* – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Волейбол это распространённый вид развлечений и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря, обычно проводится в спортивных залах или на специальных пляжных площадках. Человек, играющий в эту игру называется волейболистом.

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1895 году в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 198 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольный мяч. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название – «волейбол».

В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6×15,1 м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5-68,5 см (25-27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

В процессе развития игры её правила, техника и тактика постоянно совершенствовались. Основные правила, часть из которых дошла до наших дней, сформировались в 1915-1925 годах: с 1917 года розыгрыш партии был ограничен 15 очками, а высота сетки составила 243 см; в 1918 году было определено количество игроков на площадке – шесть; с 1922 года разрешено не более трёх касаний мяча; в 1925 году утверждены современные размеры

площадки, размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила применялись в странах Америки, Африки и Европы, в то время как в Азии вплоть до начала 1960-х годов играли по собственным правилам: с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11×22 м без смены позиций игроками во время матча.

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования – в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1924 году был образован Союз баскетбола и волейбола Чехословакии – первая в Европе спортивная организация по волейболу.

Во второй половине 1920-х годов возникли национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В тот же период формируются главные технические приёмы – подача, передачи, атакующий удар и блок. На их основе возникает тактика командных действий. В 1930-е годы появились групповой блок и страховка, варьировались атакующие и обманные удары. В 1936 году на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин – 224 см, зона подачи была строго ограничена.

Центральный орган волейбола как международного вида спорта – Международная федерация волейбола, FIVB. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года. С 2016 года FIVB объединяет 222 национальные федерации волейбола. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Бразилия, США, Китай, Россия, Польша, Италия, Сербия, Япония. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Италии, среди женщин – сборная Сербии.

Руководство FIVB продолжает вести работу над усовершенствованием волейбольных правил. Некоторые изменения по толкованию ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнению определения блокирования, расширению заявки команды на официальные международные турниры до 14 игроков, 2 из которых либеро, были утверждены в 2009 году на XXXI конгрессе FIVB в Дубае. В том же году на клубном чемпионате мира в Дохе (этот турнир был возрождён после 17-летнего перерыва) была опробована так называемая «золотая формула», согласно которой принимающая команда свою первую атаку должна проводить строго с задней линии. На практике это нововведение, которое по замыслу должно способствовать выравниванию возможностей соперников и позволить мячу дольше находиться в воздухе, не только не дало ожидаемого эффекта, но и привело к уменьшению зрелищности игры, за что было

подвергнуто критике со стороны многих игроков, тренеров, специалистов и любителей волейбола и больше не применялось.

По новой редакции правил, вступившей в действие в 2013 году, наказание игрока жёлтой карточкой не сопровождается проигрышем очка. В апреле 2013 года было принято решение отложить реализацию правила, ужесточающего требования к приёму подачи сверху и вместе с тем предложено рассмотреть вопрос о сокращении продолжительности партии с 25 до 21 выигранного очка и уменьшении пауз между розыгрышами мяча. В том же году последнее нововведение было опробовано в турнирах Евролиги, чемпионате мира среди мужских старших молодёжных команд, чемпионатах Бразилии, но дальнейшего распространения не получило. Также с 2013 года на международных соревнованиях под эгидой FIVB и CEV активно применяется система видеопросмотров.

1 ноября 2014 года на XXXIV конгрессе FIVB, состоявшемся в Кальяри, было отменено принятое в 2009 году правило, допускавшее касание сетки, если оно не создавало помеху для игры соперника. Как и прежде, любое касание игроком сетки стало считаться ошибкой. Кроме того, для международных соревнований конгресс принял решение об уменьшении размера свободной зоны от лицевых линий с 8 до 6,5 м, внесении в заявку на матчи всех 14 допущенных к турниру игроков и возможности уменьшения тренерских и/или технических тайм-аутов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида – пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио), волейбол сидя (паралимпийский вид спорта).

## **1.2 ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

Техника игры – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приёмов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Технику игры составляют приёмы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста. Каждый приём игры представляет собой систему взаимосвязанных движений.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приёмов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, приём подачи, приём – передачи, подачи, атакующие удары, блокирование.



Для игры в нападении служат подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, прямые нападающие удары, с переводом, стойки и перемещения. Для игры в защите служат приём двумя руками сверху и снизу в опорном положении и в падении, блокирование одиночное и групповое, стойки и перемещения. В каждом приёме выделяют разновидности.

### **1.2.1 Техника игры в нападении**

**Техника перемещений.** Прежде чем осуществить тот или иной технический приём, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приёмов.

Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

**Стойки волейболиста.** Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

Выделяются три типа стоек.

**Устойчивая стойка** – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят вперед и другой. ОЦТ тела игрока проецируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

**Основная стойка** – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределён на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

**Неустойчивая стойка** – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определённую стойку, игрок может или стоять неподвижно на месте, или переступить с ноги на ногу, или подскакивать на обеих ногах, что активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приёмов могут использоваться все типы стартовых стоек.

**Перемещения.** Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

*При ходьбе* игрок перемещается приставным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперёд слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приёмов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

*Бег* характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим, он заканчивается стопорящим движением вынесенной вперёд ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

*Скачок* – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

### **1.2.2 Техника владения мячом**

*Подачи.* Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком с задней линии, находящимся в зоне подачи. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач, движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагаются примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до  $450^\circ$ , левое плечо находится впереди правого – это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперёд, при верхних – расположено вертикально. Вес тела равномерно распределён на обе ноги. ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперёд так, чтобы локоть был отведён от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи – подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике выпадает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

– траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

– подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят ещё дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу – проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади – несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперёд правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперёд и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу – проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряжённой кистью так, чтобы мяч летел дальше вперёд и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определённым образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видах планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полёта мяча можно использовать такой приём: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существует пять способов выполнения подачи:

*Нижняя прямая подача.* Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым

движением правой рукой сзади - вниз-вперёд на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.

*Нижняя боковая подача.* Удар по мячу боком к сетке. Замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной к опоре примерно под углом  $45^\circ$ . Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой руки сзади-вправо-вперёд, руку выводят под мяч так, чтобы место удара находилось на уровне пояса. Ударяют по мячу напряжённой согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя её в таком положении.

*Верхняя прямая подача.* Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо-предплечье) не должен быть меньше  $90^\circ$ . Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно  $80^\circ$ ). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперёд и вверх.

*Верхняя боковая подача.* Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу, при переносе веса тела назад. В ударном движении правую руку махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперёд, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около  $80^\circ$ ) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперёд и вверх.

*Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.* Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперёд на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперёд разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлёта игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закреплённой кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» при ударе с тормозящим эффектом).

**Передачи.** Передачи являются одним из основных технических приёмов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте – низкие, средние и высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног.

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает прием мяча (задача – в любом случае оставить его в игре) и передачу мяча (направление мяча в определенное место или определенному партнёру). Следовательно, такое взаимодействие (приём и передачу мяча) можно рассматривать как отдельные технические приёмы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определённые моменты игры (в нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический приём, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

*Передача двумя руками сверху.* Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу. Если от партнёра ожидается передача с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше  $90^\circ$ ), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полёту мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При

выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно – руки.

Кисти, регулируя направление полёта мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти проируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения, указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти, безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полёта.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлёта руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъёма тела при взлёте.

*Передача одной рукой сверху.* Её выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлёта правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперёд. Кисть развёрнута ладонью вперёд и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведён, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.

***Нападающие удары.*** Нападающий удар – технический приём атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

Нападающие действия можно условно разделить на полноценные атакующие удары, кистевые удары, скидки. Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных) характер движений во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако с увеличением времени полёта мяча изменяется темпо-ритмическая структура разбега: увеличивается время

выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. В практике передачи высокие и средние по высоте – медленные, а низкие – ускоренные и скоростные.

Техника выполнения атакующего удара с высоких (средних) медленных передач. Выполнение атакующего удара можно разделить на несколько составляющих: занятие позиции, разбег, прыжок и собственно удар.

Возьмем для примера нападение «просто» из четвертой зоны. В момент приема мяча игроками задней линии нападающий занимает позицию в ауте, примерно в районе средней линии, чтобы иметь возможность разбегаться по дуге. После того как пошел пас, следует оценить его траекторию и соответствующим образом скорректировать и наметить скорость разбега, высоту и направление прыжка. Прыжок должен быть произведен с таким расчетом, чтобы мяч в момент нанесения удара находился перед игроком и на высоте вытянутой руки с тем, чтобы можно было его накрыть (захлестнуть) кистью сверху. Итак, пошел разбег, далее руки отводятся назад, и тело сгибается в полу приседе, затем идет резкий взмах рук вверх и прыжок (чтобы выше взлететь), обе руки при этом вытянуты вверх. Далее бьющая рука сгибается в локте и отводится за голову, плечо также отводится назад, игрок выглядит выгнувшимся, локоть при этом находится на уровне головы. Потом следует сокращение мышц брюшного пресса, придающее движение верхней части туловища вперед, и одновременно оставшаяся вверху не бьющая рука резко уходит вниз. Импульс движения продолжает небольшое перемещение плеча бьющей руки вперед, и затем следует завершающее движение – рука разгибается и захлестывает мяч подобно плети, локоть не опускается ниже головы до касания мяча кистью. Самая частая ошибка, когда локоть в момент удара согнут и получается «удар от уха». Локоть опускается после удара – рука провожает мяч и уходит к туловищу вправо или влево так, чтобы не задеть сетку. Направление удара определяет кисть, а точнее, то, с какой стороны она ляжет на мяч, например, сверху и слева (мяч летит вправо).

**Кистевые удары** используются на коротких и быстрых пасах. Быстрые пасы часто пасуются близко к сетке или даже на саму сетку, и в таких случаях использование кистевых ударов позволяет произвести атакующий удар, не задев при этом сетку. Рука вытянута вверх, кисть отведена назад, затем резко посылается вперед и накрывает мяч сверху и с соответствующей стороны.

Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны уменьшение длины разбега до 1-2 шагов, более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега, меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад.

**Скидки (сбросы)** используются нападающими, когда пас неудобен настолько, что обычные атакующие удары с неизбежностью попадут в блок.

Можно эффективно скинуть в первую линию также, когда соперниками выстроен, к примеру, тройной блок, а оставшиеся игроки находятся глубоко на задней линии. Скидки используют также связующие с высокого и точного приема. Как правило, в этом участвует нападающий первого темпа, на которого прыгает блок, связующим с прыжка имитируется пас, и далее мяч резко одной рукой направляется вниз.

### **1.2.3 Техника игры в защите**

**Техника перемещений.** Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходьбу, бег, скачок. Она аналогична перемещениям в нападении.

**Техника противодействий. Приём мяча.** Это технический приём защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

**Прием мяча снизу одной и двумя руками.** Приём снизу – это основной приём защитных действий. Приём снизу двумя руками является основным способом приёма мяча в современной игре. Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперёд, руки вытянуты и напряжены, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полёта мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях, тело игрока поднимается вверх и несколько вперёд (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаёт для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растёт незначительно.

Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полёта мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперёд.

**Приём мяча снизу одной рукой.** Таким образом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада.

При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нём не участвуют. Пальцы рук напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью. Такой приём можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

**Падение** – важный элемент игры в защите. Падение – это крайняя ситуация, когда уже по-другому мяч принять невозможно. Существует несколько видов падения:



– *падение вперед (на грудь)*. Само падение происходит как бы волной, вначале нужно подбить мяч, а затем как бы смягчить приземление руками, проскальзывая на грудь;

– *падение в сторону (перекат)*. Это падение делается в сторону за мячом. Вначале рука скользит по площадке (это необходимо, когда мяч очень близко к площадке) пока полностью не вытягивается, затем рука оставляется в таком положении и идет кувырок через плечо (такое падение делается и влево и вправо). В случае переката важно выбрать, какой рукой доставать мяч. Необходимо, чтобы движение руки возвращало мяч в площадку. То есть, если вы играете в 1-й зоне, то мячи, падающие в районе боковой линии, надо возвращать правой рукой. Соответственно, если то же самое в 5-й зоне, то левой.

**Блокирование** – это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом рук блокирующих выше верхнего края сетки.

**Блок** – технический приём защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Игроки перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м – приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняют, как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке. При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «пристраивается» к нему.

## **2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Цель занятий физической культурой – приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Направленность практических занятий на всех курсах носит комплексный характер. Обучение студентов технике упражнений или её совершенствование происходит одновременно с развитием физических способностей: скоростных, силовых, координационных, гибкости и выносливости.

Отличия в проведении учебных занятий на разных курсах состоят в том, что они имеют несколько форм: учебная, учебно-тренировочная, тренировочная. Учебная форма, в основном, применяется на занятиях 1 курса, т. к. 40-50% от времени занятий уделяется объяснению технике выполнения физических упражнений.

Учебно-тренировочная форма занятия проводится на 2-3 курсах и сочетает в себе процесс обучения (до 30-40% времени занятий) с выполнением различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений сопряжённой направленности.

На 4 курсах применяется тренировочная форма, обеспечивающая высокую двигательную активность совершенствования студентов в технике изученных видов спорта и повышения их уровня физической подготовленности.

Структура практического занятия по любому разделу программы, отражает закономерность в изменении функциональной активности организма студентов в процессе мышечной деятельности и состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. Также в процессе практических занятий изучаются основы правил соревнований, изучаемых видов спорта.

К концу занятий студент должен: продемонстрировать основы техники владения мячом; уметь организовать и провести игру в волейбол.

Принимаются контрольные упражнения, с помощью которых оцениваются уровни физической подготовленности студентов.

## 2.1 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Специфика волейбола, выражающаяся в удержании мяча в воздухе в течение длительного времени посредством технических приемов, выполняемых без задержек, причем, оцениваемых судьями экспертно, позволяет отнести волейбол к технически сложным играм. Эмоциональная привлекательность, доступность и простота оборудования (сетка и мяч), отчасти позволяют компенсировать сложность в обучении, сохраняя интерес к волейболу.

Основные проблемы, связанные с обучением технике выполнения игровых элементов, в самом общем виде можно сформулировать следующим образом. Как научить игровому элементу быстро и без ошибок.

Обучение без ошибок является необходимым условием быстрого обучения (на исправление ошибок у преподавателя уходит времени намного больше, чем на освоение игрового элемента), но недостаточным, ибо желание избежать ошибок часто приводит к многократному повторению уже освоенных упражнений. Этому способствует неумение отделить грубые ошибки от мелких погрешностей и недочетов в технике, которые на эффективность игровых действий влияют незначительно.

Результаты наблюдения за работой тренеров позволяют сделать следующий вывод: основной причиной тормозящей эффективное и быстрое овладение техникой является излишне большое количество повторений в упражнениях. Основанием для этого утверждения служат законы психофизиологии, детерминирующие объем, устойчивость и интенсивность внимания обучающихся, а также особенности влияния последствий тормозных процессов на формирование двигательного навыка.

Именно «лишние» десятки (а иногда и сотни) повторений на этапе обучения замедляют процесс дифференциации возбуждения в двигательных зонах коры головного мозга. Традиционная формула «количество переходит в качество» не работает в данной ситуации, поскольку для обучения существенно количество «правильных» движений, а не общее количество повторений. Кроме того, двигательная память намного быстрее схватывает то, что осознано, а компоненты движения, находящиеся вне поля внимания игрока, фиксируются рефлексивно по принципу «как удобно», вместо «как выгодно».

Анализ режимов тренировки ведущих детских тренеров России позволяет определить следующие требования, являющиеся реализацией принципов доступности и постепенности в обучении.

Упражнение мгновенно прекращается, если игрок перестает контролировать движение. Это количество, по мнению спортивных психологов, для сложных движений равняется 1-2 повторениям, для движений средней сложности оно равно 3-10 повторениям и для простых движений не превышает 30-ти.

Упражнение не должно применяться в обучении, если игрок не может выполнить предлагаемое движение со второй, максимум с третьей попытки. Создание правильного представления необходимо, но недостаточно, потому что у игрока может просто не хватать двигательной базы для освоения приема. Движение расчленяется на доступные элементы. От тренера здесь требуется умение правильно подобрать подводящие упражнения, исходя из принципа постепенного усложнения заданий. Система многочисленных имитационных упражнений и упражнений в упрощенных условиях – необходимый компонент эффективного обучения технике.

Упражнений может быть несколько десятков, но все они должны быть подчинены одной задаче, стоящей в тренировке. Пример: при обучении верхней передаче задачей первостепенной важности является правильное положение пальцев и кистей на мяче во всех трех фазах передачи. Эта проблема решается путем сосредоточения на положении пальцев и кистей при выполнении одиночных передач и множества коротких серий в разнообразных условиях, исключающих отвлечения на другие звенья.

### **2.1.1 Комплексы упражнений для обучения технике игры в волейбол**

#### **Упражнения для обучения и совершенствования верхней передаче**

1. Игрок выполняет последовательно одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх-вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед-вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.
6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5-3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.
9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками

1. 5-6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5-6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12-15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7-8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180 и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12-14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2-3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10-15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5-6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3-4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10-15 передач).

18. Игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3-4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2-3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5-6 мин).

### **Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу**

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10-15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5-2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6-7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10-15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5-6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8-10 м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

#### **Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара:**

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5-2 м.

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.

7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

8. То же с передачи партнера.

9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.

10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

#### **Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования:**

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15-20 раз.

2. То же с одного шага 15-20 раз.

3. То же с разбегом от линии нападения 10-15 раз.

4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.

5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.

6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

### **Упражнения для обучения и совершенствования технике подачи**

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60-80 см и дать упасть на пол 15-20 раз.

2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед-вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Подачи в правую, левую половины площадки.

6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

## **2.2 ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

Под тактикой понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Тактика игры подразделяется на два раздела: тактику нападения и тактику защиты. В каждом разделе из них выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Распределение волейболистов по игровым функциям позволяет наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

### **2.2.1 Тактические действия в нападении**

#### ***Индивидуальные тактические действия***

Индивидуальные тактические действия в нападении, с одной стороны, тесно связаны с техникой, с другой, – с групповыми тактическими действиями. В них входят действия без мяча – выбор места и с мячом – при второй передаче, подаче, нападающем ударе.



Общая тактическая задача при выполнении подачи – выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению.

Частными тактическими задачами являются:

- чередование способов подач;
- подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи;
- подача на основного нападающего;
- подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- подача на связующего, выходящего с задней линии;
- подача между игроками;
- подача к боковым и лицевой линиям.

Общей тактической задачей при выполнении *первой передачи* является переход от действий обороны к действиям нападения и организация начала атаки. Частной тактической задачей является выполнение точной передачи на игрока или определённое место, куда ожидается выход связующего игрока.

Общая тактическая задача при выполнении *второй передачи* – обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара. Частными тактическими задачами являются:

- передачи точные, имеющие целью направить мяч на определённого (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока;
- передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым – время на подготовку и организацию блока, приёма на стороне противника;
- передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожиданности в атаку и затруднение блокирования на стороне противника.

Общая тактическая задача при выполнении *нападающего удара* – выиграть очко или право на подачу. Частными тактическими задачами являются:

- нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч на определённое (свободное) место площадки соперника, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча, между двумя игроками для внесения разногласий в их действиях;
- нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым – время на подготовку и выполнение приёма мяча на стороне соперника;
- нападающие удары против блока соперника, имеющие целью ударить мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок - аут», за блок (обманы).

### ***Групповые тактические действия игроков в нападении***

Групповые тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой последовательности: *первая передача* – начало атаки, *вторая передача* – развитие атаки, *нападающий удар* – собственно атака. Сюда входят

взаимодействия 2-5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. Взаимодействия осуществляются:

- между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар – со связующим) при игре связующего на передней линии;
- то же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар);
- игроками, принимающими подачу и нападающий удар, – с нападающими.

В игровом процессе выявлена определённая повторяемость ряда игровых ситуаций с большими и меньшими изменениями – это типичные тактические построения в нападении, наиболее часто используемые в игровом процессе. Такие типичные построения принято называть «комбинациями», под которыми понимаются взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки.

В зависимости от количества игроков, принимающих участие в атаке в групповых тактических действиях нападения, комбинации делятся на:

- одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнёра;
- двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Групповые взаимодействия (комбинации) имеют определённые названия, например «Волна», «Эшелон», «Крест». В каждой команде все комбинации закодированы по-своему, имеют свои жесты и т.д.

В организации групповых нападающих действий основная роль принадлежит связующему (пасующему) игроку, которого метко называют диспетчером команды.

### ***Командные тактические действия игроков в нападении***

Командные тактические действия включают три системы: первая – со второй передачи игрока передней линии, вторая – со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, третья – с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара.

Нападение со второй передачи игрока передней линии – самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков передача может выполняться из зон 2, 3, 4. В завершении атакующих действий участвуют только два нападающих передней линии.

Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков, выход связующего игрока может осуществляться из любой тыловой зоны площадки: 1, 5, 6. В последние годы в атаку активно подключаются игроки задней линии, расширяя арсенал тактических комбинаций в нападении.

Нападение с первой передачи или с передачи в прыжке – сложный, но эффективный способ организации завершающих действий. Обычно он применяется в тех случаях, когда соперник вынужден действовать с малой вероятностью выигрыша. Откидка – это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара. Таким образом, можно считать, что командные действия в нападении осуществляются преимущественно по двум системам – с передач игроком передней линии и с выходом к сетке из тыловых зон.

### **2.2.2 Тактические действия в защите**

#### ***Индивидуальные тактические действия в обороне (защите)***

В индивидуальные тактические действия в обороне входят действия игроков при приёме мяча (после подачи, нападающего удара и отскока от блока), при блокировании и самостраховке.

Общей тактической задачей при приёме мяча является оставление мяча в игре после нападающих действий соперника. Частной тактической задачей является адресование мяча определённому игроку или в место передней линии для последующего развития атаки. При приёме мяча от нападающего удара соперника частной тактической задачей является требование не дать ему возможности коснуться пола и по возможности направить его передачей партнёру.

Перемещение игрока по площадке при приёме мяча от нападающего удара определяется следующим образом: вправо или влево направлением разбега нападающего игрока соперника, вперёд или назад – высотой или отдалением мяча от сетки второй передачи в команде соперника. Лидером взаимодействия здесь является нападающий игрок команды противника.

При приёме мяча, отскочившего от блока соперника, при собственном нападении частной тактической задачей является требование «поднять» мяч, не дать ему коснуться пола. Начальное расположение игрока определяется местом, где с наибольшей вероятностью возможен отскок мяча.

*При блокировании* общей тактической задачей является требование нейтрализовать или снизить эффект атакующих действий команды соперника. Частными тактическими задачами являются:

– защита отдельных уязвимых мест на площадке в команде обороны (свободное место на площадке, расположение игрока, слабо владеющего приёмом мяча, и т.д.); «зонное» блокирование, выполняемое неподвижным блоком;

– полное противодействие атаке соперника с защитой всей площадки – «ловящее» блокирование.

Для блокирующего всегда возникают две тактические задачи: в каком месте и в какое время выполнить действие блокирования. Эти задачи решаются при согласовании действий блокирующего с действиями игроков команды нападения. Время для прыжка на блок во многом зависит от

характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных – одновременно с атакующим, при атаке на взлёте – раньше атакующего.

*Индивидуальная страховка* в построениях обороны осуществляется в виде самостраховки и приёма мяча, отскочившего от блока соперника (страховка нападения).

Общей тактической задачей *самостраховки* является обеспечение возможности оставления мяча в игре при собственном несостоявшемся блоке. Частной тактической задачей является приём мяча после совершения блокирования при обманном ударе соперника («за блок»).

### ***Групповые тактические действия в обороне (защите)***

Групповые тактические действия в обороне, как и групповые действия в нападении, складываются из индивидуальных тактических действий: блокирования, приёма мяча после подачи, нападающего удара, отскока от блока соперника и страховки этих действий.

Групповые тактические действия – это взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет *групповой (преимущественно двойной) блок*. Тройной блок применяется реже. Блокирующие разделяются на среднего и крайних игроков. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет игрок, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков.

Групповые действия при приёме подач сводятся к следующему:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приёма определённого игрока (игроков);
- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Групповые действия при приёме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими, страхующих с блокирующими, страхующих между собой.

При взаимодействиях функции игроков детализируются и распределяются за конкретными волейболистами, контролируются игровой дисциплиной.

### ***Командные тактические действия в защите***

Содержание командных действий в защите обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительским мастерством своих игроков, характером последующих действий команды, особенностью игровой ситуации. В этих условиях игроки команды должны уметь предвидеть и подготовить способы противодействия.

*При приёме подачи* команды используют два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приёма подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно.

При использовании выходящего игрока задней линии для передачи к нападающему удару он обычно располагается сзади соответствующего партнера передней линии и выходит из зон 5,6,1 в зоны 3,2.

*При атаке* соперника действия следующие. При приёме атакующих ударов используется в основном три системы расстановки игроков защиты: первая – в линию (при страховке блокирующих свободным игроком передней линии); вторая – углом вперед (при страховке игроком зоны 6); третья – углом назад (при страховке блокирующих игроками зон 5 или 1).

При страховке игроками передней линии игрок зоны 6 находится в середине площадки, куда зачастую направляется обманный удар. При страховке игроком зоны 6 крайние защитники оттягиваются дальше к лицевой линии. И, наоборот, к лицевой линии отходит игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники.

Страховка атакующего игрока – один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и вариативностью направления его полета. Здесь конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

Первый эшелон страховки составляют: связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5,1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий. Вторым эшелон составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты). Как бы ни изменялись атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным. При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

## 3 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### 3.1 Аттестация студентов

Цель аттестации – определение соответствия результатов учебной деятельности студентов требованиям учебной программой по дисциплине «Физическая культура».

Аттестация студентов позволяет:

- определять уровень теоретической и методической подготовленности студентов;
- выявить различия студентов в зависимости от уровня их знаний;
- определить степень достижения поставленных задач в соответствии с требованиями учебной программы;
- позволяет подтвердить правильность избранной направленности процесса обучения студентов;
- дает информацию о путях дальнейшего совершенствования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Аттестация студентов по волейболу осуществляется в соответствии с учебной программой по дисциплине «Физическая культура».

Формой текущей аттестации студентов всех учебных групп является выполнение зачётных требования организационного, теоретического, методического и практического разделов учебной программы.

*Организационный раздел:*

- регулярность посещения учебных занятий;
- участие студентов в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

*Теоретический раздел:*

- усвоение студентами теоретических знаний по волейболу.

*Практический раздел:*

- овладение студентами практическими умениями и навыками по волейболу.
- выполнение контрольных нормативов по волейболу.

Зачетные требования и контрольные нормативы, определяющие уровень физической подготовленности студентов, разрабатываются методической комиссией кафедры физической культуры и утверждаются заведующим кафедрой физической культуры.

Сроки, порядок выполнения зачетных требований и контрольных упражнений, также определяются зам. деканами по физической культуре и спорту на факультетах.

### 3.2 Требования к знаниям и умениям студентов

***Студенты должны знать:***

- требования безопасности на занятиях по волейболу;
- роль и значение волейбола в сохранении и укреплении здоровья человека;
- гигиенические и организационные основы занятий волейболом;
- основы методики проведения занятий при выполнении специальных физических упражнений по волейболу;
- общие закономерности влияния волейбола на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий волейболом;
- основы организации соревнований по волейболу и их судейства.

***Студенты должны уметь:***

- соблюдать требования безопасности на занятиях волейболом;
- использовать игру в волейбол как средство для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять специальные физические упражнения по волейболу в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения;
- организовывать соревнования по волейболу и физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

### **3.3 Контрольные нормативы по волейболу**

#### **3.3.1 Методические рекомендации по приему контрольных нормативов по волейболу**

***1 Верхняя передача мяча двумя руками (над собой)***

1 фаза: кисти рук образуют своеобразную «Воронку». Большие пальцы рук направлены вниз, мизинцы – навстречу мячу.

2 фаза: встречное движение (разгибание ног). Ноги разгибаются в коленях и тазобедренных суставах, создавая тем самым удобные условия для поступательного движения кистей рук навстречу мячу. При этом предплечья рук до встречи с мячом двигаются параллельно.

3 фаза: взаимодействие с мячом. Обратить внимание на сгибание кистей рук в лучезапястных суставах. Предплечья продолжают поступательно двигаться вперед-вверх.

4 фаза: сопровождение мяча. Обратить внимание, чтобы руки и ноги продолжали распрямляться.

В конце движения тело представляет почти прямую линию, устремленную вслед за мячом.

Верхнюю передачу мяча можно выполнять из различных исходных положений (стоек) волейболиста, высота которых зависит от полета мяча.

Наиболее удобны и точны верхние передачи из высокого положения, когда расставленные на ширину плеч ноги слегка согнуты в коленях,

туловище – в вертикальном положении, руки вынесены вверх над головой и согнуты в локтях; локти разведены и находятся на уровне плеч.

Кисти рук ладонной поверхностью обращены навстречу приближающемуся мячу.

Разведенные пальцы встречают мяч и соприкасаются с ним в основном первыми и вторыми фалангами кистей рук.

В момент передачи мяча ноги и руки плавно выпрямляются и мягким движением пальцев рук, мяч посылается в желаемом направлении.

### ***2 Нижняя передача мяча двумя руками (над собой)***

Очень важна согласованная работа ног и рук: в средней стойке – ноги слегка согнуты, руки прямые, «жесткие» параллельные полу, мяч принимается на предплечья на высоте 1,5-2 м от пола.

### ***3 Верхняя передача мяча в парах через сетку***

В средней и высокой стойке мяч принимается чуть выше уровня глаз. Руки согнуты, вынесены вперед–вверх, локти разведены в стороны, кисти принимают форму «воронки».

Следить за высотой полета мяча, удобного для приема верхней передачи: 1,5-2 м.

### ***4 Нижняя передача мяча в парах***

Ноги слегка согнуты, руки прямые, кисти рук направлены к полу. Следить за правильной траекторией полета мяча: шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону – на расстоянии не более 1,5-2 м от сетки.

### ***5 Нижняя прямая подача мяча***

Выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая нога выставлена вперед, масса тела переносится на правую, стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе, руки поддерживают мяч снизу.

Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки.

Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую ногу.

После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

### ***6 Верхняя прямая подача мяча***

В исходном положении игрок находится лицом или в пол оборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, «бьющая» рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху.

Мяч подбрасывают несколько вперед-вверх, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча «бьющей» рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад.



Во время удара «бьющая» рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока.

Студенты основного, подготовительного учебного отделения, освобожденные от учебных занятий по медицинским показаниям *на срок более одного месяца*, выполняют написание реферата по теме пропущенного раздела программы или по теме, отражающей оздоровительно-профилактическую значимость использования средств физической культуры.

*Студенты спортивного отделения*, имеющие высокую спортивную квалификацию – кандидат в мастера спорта, мастер спорта Республики Беларусь, мастер спорта международного класса Республики Беларусь – могут быть освобождены от сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура».

Результаты итоговой аттестации студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» выражаются отметками «зачтено» или «не зачтено», которые заносятся в зачётную книжку студента и зачётно-экзаменационную ведомость.

**Контрольные нормативы** по волейболу для студентов основного и подготовительного отделений (ПРИЛОЖЕНИЕ).

## 4 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Цель раздела – оказание помощи студентам в организации самостоятельной работы по волейболу.

В процессе самостоятельной работы студенты: расширяют теоретические сведения по волейболу; совершенствуют двигательные умения и навыки; совершенствуют физические способности и волевые качества; укрепляют здоровье.

### 4.1 Правила игры

**Игровое поле.** Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

**Размеры.** Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18 x 9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра.

Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях свободная зона должна быть шириной 5 м от боковых линий и 6,5 м от лицевых линий. Свободное игровое пространство должно быть высотой минимум 12,5 м от игровой поверхности.

**Линии на площадке.** Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

*Ограничительные линии.* Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

*Средняя линия.* Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 9 м каждая; тем не менее, считается, что вся ширина этой линии принадлежит и той, и другой площадке в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

*Линия атаки.* На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону.

Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых линий – пятью 15-см короткими линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.

### ***Зоны и места.***

*Передняя зона.* На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки. Считается, что передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

*Зона подачи.* Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

*Зона замены.* Зона замены ограничена продолжением обеих линий атаки и простирается до стола секретаря.

*Зона замещения Либеро.* Зона замещения Либеро – это часть свободной зоны на стороне скамеек команд, она ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии.

*Место разминки.* Для ФИВБ, Мировых и Официальных соревнований места разминки, размером приблизительно 3 x 3 м, расположены за пределами свободной зоны в обоих углах на стороне скамеек команд, где они не должны препятствовать обзору зрителей, или же позади скамейки команды, где трибуна начинается выше 2,5 м от поверхности площадки.

### ***Сетка и стойки.***

*Высота сетки.* Сетка установлена вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать официальную высоту более чем на 2 см.

*Боковые ленты.* Две белые ленты прикреплены вертикально к сетке и расположены непосредственно над каждой боковой линией. Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.

*Антенны.* Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного материала. Антенна прикреплена с внешнего края каждой боковой ленты. Антенны

расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см. и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.

### **Набор очка, выигрыш партии и матча**

**Набор очка.** Команда набирает очко:

- при успешном приземлении мяча на площадке соперника;
- когда команда соперника совершает *ошибку*;
- когда команда соперника получает замечание.

**Ошибка.** Команда совершает ошибку, выполняя игровое действие, вопреки правилам (или иным образом нарушая их). Судьи оценивают ошибки и определяют последствия в соответствии с Правилами:

- если две или более ошибки совершены последовательно, только первая ошибка принимается во внимание;
- если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается *обоюдной ошибкой* и розыгрыш переигрывается.

**Розыгрыш и состоявшийся розыгрыш.** Розыгрышем является последовательность игровых действий с момента удара при выполнении подачи подающим до того, как мяч выйдет из игры. Состоявшимся розыгрышем является последовательность игровых действий, в результате которых присуждается очко.

Это включает: наложение замечания; потерю подачи вследствие выполнения удара на подаче по истечении лимита времени.

Если подающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и продолжает подавать.

Если принимающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и должна подавать следующей.

**Выигрыш партии.** Партия, (за исключением решающей 5-ой партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24; 27-25; и т.д.).

**Выигрыш матча.** Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2-2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

**Начальная расстановка команды.** В игре всегда должны участвовать шесть игроков от каждой команды.

Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.

**Позиции.** В момент удара по мячу подающим, каждая команда должна находиться в пределах своей площадки в порядке перехода (исключая подающего).

Позиции игроков пронумерованы следующим образом:

– три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний – левый), 3 (передний – центральный) и 2 (передний – правый);

– другие три игрока являются игроками задней линии, занимая позиции 5 (задний – левый), 6 (задний – центральный) и 1 (задний – правый).

**Взаимное соответствие позиций игроков:**

– каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от средней линии, чем соответствующий игрок передней линии.

После удара на подаче игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

**Переход.** Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется на протяжении партии.

Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

**Удары команды.** Ударом является любой контакт с мячом игрока в игре. Команда имеет право максимум на три удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку: четыре удара.

**Последовательные контакты.** Игрок не может ударить мяч два раза подряд.

**Характеристики удара.** Мяч может касаться любой части тела. Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении. Мяч может касаться различных частей тела при условии, что касания происходят одновременно.

**Исключения:** при блокировании последовательные касания могут быть совершены одним игроком или несколькими игроками при условии, что касания происходят во время одного действия;

– при первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно при условии, что эти касания происходят во время одного действия.

**Ошибки при игре с мячом.**

**Четыре удара:** команда касается мяча четыре раза до его возврата.

**Удар при поддержке:** игрок использует поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет в пределах игрового поля, чтобы ударить по мячу.

**Захват:** мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

**Двойное касание:** игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Мяч, касающийся сетки:** при пересечении сетки мяч может касаться сетки.

**Мяч в сетке.** Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если

не превышен лимит трех ударов команды. Если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение, розыгрыш аннулируется и переигрывается.

### ***Игрок у сетки***

*Перенос через сетку.* При блокировании игрок может касаться мяча по другую сторону сетки при условии, что он не мешает игре соперника до или во время его атакующего удара. После атакующего удара игроку разрешено переносить руку по другую сторону сетки при условии, что контакт состоялся в пределах его собственного игрового пространства.

*Проникновение под сеткой.* Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой при условии, что это не мешает игре соперника.

*Переход на площадку соперника через среднюю линию:* разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) при условии, что какая-либо часть переносимой стопы (стоп) касается средней линии или находится непосредственно над ней и это действие не мешает игре соперника;

## **КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ**

**Сет** (партия) – часть волейбольного матча, которая ведется до того момента, когда одна из команд набирает 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до преимущества одной из команд в два очка. Для победы в матче команде необходимо выиграть три сета.

**Тай-брейк** – укороченная партия, которая назначается для определения победителя при счете по сетам 2:2. Игра в ней ведется до момента, когда одна из команд наберет 15 очков. При счете 14:14 тай-брейк продолжается до преимущества одной из команд в два очка.

**Подача** – ввод мяча в игру игроком одной из команд. Выполняется из-за пределов площадки – из зоны за лицевой линией на своей стороне.

**Расстановка** – расположение игроков на площадке в момент исполнения подачи. Три игрока каждой команды, которые находятся на передней линии, имеют право наносить атакующие удары непосредственно от сетки. Игроки, находящиеся на задней линии, не могут участвовать в блоке или атаковать, отталкиваясь ближе 3-метровой линии.

**Блок** – технический прием, при котором игроки защищающейся команды стараются руками перекрыть нападающему соперника траекторию атакующего удара. Блок – единственный элемент игры, при котором волейболист имеет право переносить руки на противоположную сторону площадки.

**Касание сетки** – прикосновение игрока любой из команд к сетке во время розыгрыша очка. Считается нарушением правил и наказывается присуждением очка команде соперника.

**Связующий** – ключевое амплуа в волейболе. Игрок, не участвующий в приеме и в большинстве розыгрышей выполняющий вторую передачу под

атакующий удар. Именно связующий определяет варианты атаки команды и ее направление.

**Диагональный** – самый мощный и прыгучий игрок команды, который, как правило, совершает наибольшее количество атакующих ударов, в том числе и с задней линии. В расстановке при исполнении подачи располагается по диагонали от связующего.

**Доигровщик** – нападающий второго темпа, который обычно атакует с краев сетки.

**Центральный блокирующий** – нападающий первого темпа, который обычно наносит удары с центра сетки, а при обороне активно участвует в блоке.

**Либеро** – специальный игрок защиты, который может неограниченное количество раз заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии. Либеро не может ни выполнять подачу, ни совершать любых технических действий, касаясь мяча в точке выше верхнего края сетки.

**Первый темп** – вариант атаки, при котором связующий коротким пасом выводит на удар игрока, располагающегося у сетки в центральной зоне.

**Второй темп** – вариант атаки, при котором связующий длинным пасом выводит на удар с края сетки диагонального или доигровщика.

**Пайп** – вариант атаки, когда связующий выводит на атакующий удар игрока с задней линии, который отталкивается для прыжка из-за 3-метровой линии.

**Аут** – приземление мяча за пределами площадки, либо прикосновение его к любому предмету вне игровой зоны (потолок, часть трибун, стойки сетки и пр.) Очко присуждается сопернику команды, игрок которой последним коснулся мяча перед попаданием его в аут.

**Силовая подача** – подача, выполняемая игроком в прыжке, при которой мяч летит с большой скоростью.

**Планер** – планирующая подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории.

**Эйс** – очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч был доведен до пола, либо произошло только одно касание игроком защищающейся команды, после которого мяч ушел в аут.

**Антенна** – вертикальные красно-белые стержни, расположенные над внешними сторонами сетки, которые обозначают границы игровой зоны. Если мяч задевает антенну или переходит на сторону соперника с ее внешней стороны, то засчитается попадание в аут.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : 1998. – 167 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для вузов физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин; под ред. А.В. Беляева. – М.: ФОН, 2002. – 368 с.
3. Волейбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%92%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%b9%d0%b1%d0%be%d0%bb>. – Дата доступа: 22.10.2024.
4. Глазко, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. – Минск, 1995. – 120 с.
5. Григорович, Е. С. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под общей редакцией Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск, 2008. – 146 с.
6. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2004. – 272 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов; под ред. Ю.Д. Железняка. М.: Физкультура и спорт, 2006. – 240 с.
8. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасёв, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
9. Ивойлов, А.В. Волейбол: учебник для студентов институтов физ. культуры / А.В. Ивойлов; под ред. А.В. Ивойлова. Минск : Вышэйшая школа, 2007. – 260 с.
10. Клещев, Ю.Н. Школа тренера: учеб. методическое издание / Ю. Н. Клещев; под ред. Э.П. Кияна. М. : Физкультура и спорт , 2005. – 399 с.
11. Куликович, Е. К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е. К. Куликович. – Минск, 1998. – 88 с.
12. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учебное пособие / Р. И. Купчинов. – Минск, 2004.
13. Мильнер, Е. Г. Формула жизни / Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
14. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь. Утверждено постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 № 17.
15. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11.03.2024 № 9.
16. Примерное положение о проведении спортивного соревнования. Утверждено постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29.12.2004 № 12.

17. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 448 с.
18. Теория спорта / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища шк., 1987. – 424 с.
19. Типовая учебная программа для высших учебных заведений «Физическая культура». Утверждена Министерством образования Республики Беларусь 14.04.2008, регистр. №ТД-СГ 014/тип. – Минск, 2008. – 80 с.
20. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
21. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
22. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
23. Официальные волейбольные правила [Электронный ресурс] / Официальные волейбольные правила. Комиссия ФИВБ по судейству и правилам игры. – Режим доступа : <https://bvf.by/wp-content/uploads/oficzialnye-volejbolnye-pravila-2021-2024-1.pdf>. – Дата доступа: 26.02.2024.
24. Регламент [Электронный ресурс] / Регламент организации и проведения чемпионатов, первенств, розыгрышей кубков республики Беларусь по волейболу, оформления билетов участников, переходов спортсменов и выдачи трансферных сертификатов. – Режим доступа : <https://bvf.by/wp-content/uploads/documents/reglament-2020-2025-1.pdf>. – Дата доступа: 27.02.2024.
25. Смольянинов, Ю. М. Тактика игры в волейбол: учебно-методическое пособие / Ю. М. Смольянинов, В.А. Карпычев. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2009. – 30 с.
26. Учебная программа по волейболу [Электронный ресурс]. – [https://bvf.by/wp-content/uploads/uchebnaya-programma\\_volejbol.pdf](https://bvf.by/wp-content/uploads/uchebnaya-programma_volejbol.pdf). – Дата доступа: 29.02.2024.



**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Контрольные нормативы по волейболу  
для студентов основного и подготовительного отделений БГТУ**

№ п\п	Упражнения	Пол	Количество передач, подач		
			Оценка		
			5	4	3
1	Верхняя передача мяча двумя руками над собой	Д	18	15	10
		Ю	20	18	15
2	Нижняя передача мяча двумя руками	Д	15	10	8
		Ю	18	15	10
3	Передача мяча в парах через сетку	Д	20	16	12
		Ю	25	20	16
4	Нижняя передача мяча в парах	Д	20	16	10
		Ю	25	20	12
5	Нижняя прямая подача мяча (из 10 попыток)	Д	10	7	5
		Ю	10	8	7
6	Верхняя прямая подача мяча (из 10 попыток)	Д	10	7	5
		Ю	10	8	6

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра  
образования Республики Беларусь



 В.А. Богуш

26 2017 г.

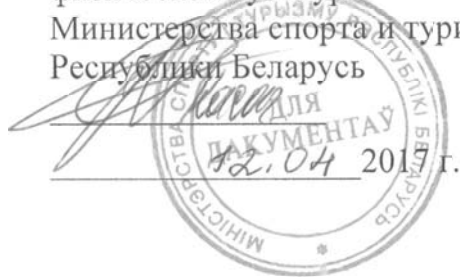
Регистрационный № ТД- СТ. 025 /тип.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Типовая учебная программа  
для учреждений высшего образования

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления  
физической культуры  
Министерства спорта и туризма  
Республики Беларусь



СОГЛАСОВАНО

Начальник управления высшего образования  
Министерства образования Республики Беларусь

 С.А. Касперович

26.06 2017 г.

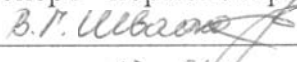
СОГЛАСОВАНО

Проректор по научно-методической работе  
Государственного учреждения образования  
«Республиканский институт высшей школы»

 И.В. Титович

26.06 2017 г.

Эксперт - нормоконтролер

  
27.04 2017 г.

Минск  
2017

**Составители:**

**В.А. Коледа**, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор;

**Е.К. Кулинкович**, доцент кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент;

**И.И. Лосева**, заведующая кафедрой физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент;

**В.А. Овсянкин**, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент;

**С.В. Хожемпо**, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент.

**Рецензенты:**

Кафедра физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»;

**К.Ю. Романов**, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат педагогических наук, доцент.

**Рекомендована  
к утверждению в качестве типовой:**

Кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета (протокол № 11 от 17.06.2016 г.);

Научно-методическим советом Белорусского государственного университета (протокол № 7 от 30.06.2016 г.);

Ответственный за редакцию: В.А. Коледа

Ответственный за выпуск: И.И. Лосева

**СОДЕРЖАНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	8
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	15
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21
<i>Приложение</i> Нормативы уровня физической подготовленности	30

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются: продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования, обновление содержания дисциплины, повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся, использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника.

Типовая учебная программа разработана в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

1. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-з: принят Палатой Представителей 5 декабря 2013 года: одобр. Советом Республики 19 декабря 2013 года // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. - 2014. - № 2/2123. – С. 1-48.
2. Порядок разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования : утвержден Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015 г. // nihe.bsu [Электронный ресурс] : Нормативная документация и исследования. – Режим доступа : <http://nihe.bsu.by/index.php/ru/norm-doc>.
3. Об утверждении государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016 - 2020 годы : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 28 марта 2016 г., N 250 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 13.04.2016. - 5/41915.
4. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17 : Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 2 июля 2014 г., № 16 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. - 09.09.2014. - 8/29060 (Приложение 1).
5. Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры: Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. - 22.08.2014. - 8/29025.

На основании типовой программы кафедры физического воспитания и спорта учреждений высшего образования разрабатывают учебные программы по физической культуре с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учреждения высшего образования. Учебные программы отражают специфику профиля учреждения образования, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава.

### **Цель и задачи дисциплины «Физическая культура»**

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

### **Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием**

Предметом изучения учебной дисциплины «Физическая культура» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

## **Требования к освоению учебной дисциплины**

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **знать:**

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

### **уметь:**

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

### **Общее количество часов и количество занятий, отведенных на изучение учебной дисциплины**

Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени в дневной форме получения образования является обязательным в течение всего периода теоретического обучения и осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на последующих курсах – двух учебных часов в учебную неделю. В учебно-программную документацию соответствующей образовательной программы с третьего курса включается факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся, в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю (гл. 4, ст. 32, п. 7 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»).

Решение о планировании учебной дисциплины «Физическая культура» на выпускном курсе принимает учреждение высшего образования с учетом специфики профессиональной подготовки выпускников, наличием спортивной базы и педагогических кадров, а также пожеланий студентов.

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от

общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики.

Для студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности, кафедрами могут быть организованы дополнительные занятия в объеме, не превышающем 10% общей нагрузки групп специального учебного отделения.

Рекомендуемый объем лекционного материала составляет 16 часов всего и может быть распределен по семестрам в зависимости от особенностей организации образовательного процесса в каждом учреждении высшего образования. Не рекомендуется включать в семестр более четырех часов лекционных занятий.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание учебного материала включает следующие разделы:

- теоретический;
- методико-практический.

### Теоретический раздел дисциплины «Физическая культура»<sup>1</sup>

Название темы	Содержание	Количество часов
1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь.	Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.	2
2. Здоровый образ жизни - основа профессионального долголетия.	Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.	2
3. Естественнаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма.	Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.	4
4. Основы методики самостоятельных занятий.	Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные	2

<sup>1</sup> Является обязательным для всех учебных отделений

	системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.	
5. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение	Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх.	2
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП).	Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.	2
7. Формирование гармонично развитого организма человека средствами физического воспитания	Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Бодибилдинг. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.	2
Всего часов:		16

### Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура»

*Методико-практический* раздел объединяет *методико-теоретический* и *учебно-тренировочный* разделы и реализуется в форме **урочных и неурочных занятий**. В начале занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5–15 мин.

*Методико-теоретический* раздел занятий направлен на освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и само страховку; освоение навыков судейства соревнований.

*Учебно-тренировочный* раздел занятий направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

*Неурочные занятия* (таблица 1) обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению

требований программы. Руководство, консультации и контроль при использовании указанных форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физической культуры.

Таблица 1

### Неурочные формы занятий и их содержание

Рекомендуемые формы	Примерное содержание
Академические (аудиторные) занятия в сетке учебного расписания	Теоретические занятия (лекции, методические уроки, консультации), практические (учебные занятия, зачетные соревнования, контрольное тестирование и соревнования по избранному виду спорта).
Внутривузовские спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования по календарю спортивного клуба.	Туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады и мероприятия по календарному плану
Межвузовские спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия	Универсиада, фестивали по видам спорта, чемпионаты города и Республики Беларусь, соревнования по видам спорта
Самостоятельные занятия для студентов с низким уровнем физического состояния и студентов специальных медицинских групп	Оздоровительные (групповые, индивидуальные) занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта.

*Методико-практический* раздел учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется средствами общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки, а также оздоровительными системами.

### Средства общей физической подготовки

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

**Быстрота.** Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

**Выносливость.** Средства, развивающие общую и специальную выносливость из различных видов спорта.

**Гибкость.** Общеразвивающие упражнения статического и динамического характера, выполняемые с максимальной амплитудой.

**Ловкость.** Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.

Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Упражнения, развивающие статическое и динамическое равновесие

**Сила.** Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на тренажерах, гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения с преодолением собственного веса и внешнего сопротивления.

### **Средства специальной физической подготовки**

**Гимнастика.** Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям.

Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба, прыжки, приседания, наклоны, перекаты, кувырки, элементарные упражнения в равновесии, висах, упорах, в положении лежа, на гимнастических снарядах, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и так далее. Упражнения различной сложности, ритмической (в т.ч. танцевальной) структуры, длительности и интенсивности.

Аэробика, танцевальная гимнастика, шейпинг. Самостоятельное освоение сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных программ.

**Атлетическая гимнастика.** Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности.

Методической основой использования средств атлетической гимнастики являются многократные повторения упражнений с малым и средним весом.

В занятиях используют общеразвивающие упражнения с гантелями, гирями и другими отягощениями, эспандером, металлической палкой, собственным весом, на спортивных тренажерах и снарядах, со штангой. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук и верхнего плечевого пояса, спины и живота.

#### **Спортивные игры.**

Общеразвивающие и специальные упражнения игровика. Освоение и совершенствование элементов техники. Основные тактические приемы игры. Имитационные и отвлекающие действия, финты. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

**Баскетбол, стритбол.** Стойка, повороты, вышагивание, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной или двумя руками, с отскоком от пола). Броски (одной или двумя руками, в прыжке). Выбивание, перехват и блокировка мяча. Обучение тактическим действиям. Командная игра.

**Волейбол, пляжный волейбол, парковый волейбол.** Стойка и передвижения. Поддачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Действия с мячом: прием мяча (сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо), передача мяча (сверху двумя/одной руками) на месте и с передвижением. Командная игра.

**Футбол, футзал, мини-футбол, пляжный футбол.** Ведение мяча. Передача мяча ногой (левой/правой ногой) на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Прием мяча (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой). Отбор мяча. Удары мяча ногой (правой/левой) с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом и без мяча). Приемы игры вратаря. Командная игра.

**Гандбол.** Передвижения (в ходьбе и беге) и остановки (двойным шагом, прыжком). Повороты, прыжки (толчком двумя/одной ногой). Обучение падениям. Ловля и передача мяча. Перехваты мяча. Броски мяча по воротам (согнутой рукой снизу, сверху, в прыжке, в падении). Приемы игры вратаря. Командная игра.

**Теннис, настольный теннис, бадминтон.** Способы хвата ракетки, стойка игрока, замах. Техника ударов ракеткой, передвижения игрока по площадке. Техника и тактика одиночных и парных встреч.

**Легкая атлетика. Бег и ходьба** как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, закаливание природно-климатическими факторами.

Упражнения для освоения рациональной техники передвижений в зависимости от рельефа трассы. Нормирование нагрузок оздоровительной направленности. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега и непрерывный переменный бег. Освоение популярных программ оздоровительного бега и ходьбы (скандинавская ходьба и др.).

Общеразвивающие и специальные упражнения **спринтера и средневика-стайера**. Техника бега (спринтерский, на средние и длинные дистанции). Стартовое ускорение, бег по дистанции, бег на вираже, финишное ускорение. Комплексы специальных беговых упражнений спринтера и средневика-стайера. Повторный, интервальный, переменный и дистанционный метод тренировки. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Эстафеты. Контрольные старты.

Общеразвивающие и специальные упражнения **метателя**. Техника безопасности при занятиях метаниями. Упражнения для освоения техники метаний легкоатлетических снарядов (держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, основной разбег, финальное усилие). Упражнения для развития общей и специальной силы метателя. Метания на дальность.

Общеразвивающие и специальные упражнения **прыгуна**. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Упражнения с элементами прыжков различными способами. Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Многоскоки. Контрольные соревнования.

**Лыжный спорт.** Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами. Техника различных шагов: ступающий шаг, скользящий шаг, техника классических лыжных ходов (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ход), упражнения

для ознакомления с техникой конькового способа передвижения на лыжах.

Преодоление подъемов и спусков, торможение и повороты на месте и в движении. Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности. Прохождение дистанции в медленном и среднем темпах, на время.

**Плавание.** Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Упражнения по освоению с водной средой. Имитационные упражнения. Упражнения для обучения технике спортивных способов плавания (брасс, кроль на груди и на спине) по элементам и в координации. Обучение стартам и поворотам. Освоение тренировочных программ (оздоровительная, спортивная) в избранном стиле плавания. Контрольные соревнования.

Прикладное плавание. Нырание. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки. Поведение на воде в открытых водоемах и экстремальных ситуациях.

При организации занятий рекомендуется формировать учебные группы по уровню владения навыком плавания.

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Практико-ориентированное образование в учреждениях высшего образования определяет цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – психофизическая готовность и физическая пригодность к успешной профессиональной деятельности.

*Задачи ППФП* определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

*Средства ППФП* можно группировать в следующем порядке:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта (целостное использование);
- вспомогательные виды спорта, дополняющие образовательный процесс по разделу ППФП.

### **Оздоровительные системы**

Для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей могут быть использованы разнообразные оздоровительные системы и средства.

**Фитнесс.** Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

*Аэробика.* Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Калланетика.* Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп.

*Ритмическая гимнастика.* Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми и набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках.

*Шейпинг.* Научно обоснованная система оздоровительной физической культуры, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

**Дыхательная гимнастика.** Система специальных упражнений для регулирования процессов дыхания, улучшения вентиляции легких. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

**Хатха-йога.** Комплексы дыхательных, динамических, статических, статико-динамических и релаксационных упражнений хатха-йоги.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- интегративности функций физической культуры;
- системности учебно-воспитательного процесса;
- профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
- нормативном и методическом обеспечении образованности студентов в области физической культуры и спорта;
- этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Организационно-методическая часть программы, как обобщающая организационные и методические формы построения образовательного процесса, исходит из общих положений, закономерностей, принципов теории и методики физического воспитания и вузовского образования и раскрывает более подробно структуру и содержание учебного материала.

Содержание типовой учебной программы по физической культуре соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры), спортивное.

В соответствии со ст. 32, п.11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

**Основное учебное отделение** предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих хорошее функциональное состояние организма и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также для студентов с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающими от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;



- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Студенты основного учебного отделения должны знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;

уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

**Подготовительное учебное отделение** формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающие от сверстников в физической подготовленности, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

Образовательный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта не имеющими возрастных ограничений.

Студенты подготовительного учебного отделения должны знать:

- сущность и содержание основных оздоровительных программ;
- психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;
- профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

- основы организации и методики общей физической подготовки;  
уметь:
- использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**Специальное учебное отделение** формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного либо временного характера, а также проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. При комплектовании учебных групп и при проведении занятий рекомендуется учитывать показания и противопоказания к применению физических упражнений.

Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа «А» – студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;
- группа «Б» – студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;
- группа «В» – студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

В отдельных случаях возможно комплектование учебных групп по уровню функциональной подготовленности студентов. Образовательный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Студенты специального учебного отделения должны знать:

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства;

уметь:

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;
- организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;
- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

**Спортивное учебное отделение** формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Количество учебных часов и наполняемость групп спортивного учебного отделения зависит от спортивной квалификации студентов (таблица 2).

Таблица 2

Требования к формированию групп спортивного учебного отделения

№ п.п.	Спортивная квалификация	Численность учебной группы* (чел.)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год (не более)
1	Группы спортивного совершенствования (мс, кмс)	6–8	14–16	560
2	Учебно-тренировочные группы (кмс, I разряд)	8–10	12–14	480

3	Учебно-тренировочные группы (1–2 разряд)	10–12	10–12	360
4	Учебно-тренировочные группы (2–3 разряд)	12–15	6–8	240
5	Группы спортивной специализации	15	6	210
6	Игровые виды спорта	определяется спецификой вида спорта**	6–16	согласно спортивной квалификации

\* определяется 50%-ным составом спортсменов высшего разряда

\*\* специфику игровых видов спорта составляют регламент и правила соревнований, требования к материально-техническому обеспечению

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

- повышение уровня спортивного мастерства;

- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности. Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Студенты спортивного учебного отделения должны знать:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладный спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;

- правила избранного вида спорта;

- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;

- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;

- основы организации соревнований и их судейства;

уметь:

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

- организовывать учебно-тренировочные занятия по виду со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;
- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Рекомендуемые методы (технологии) обучения**

Среди эффективных педагогических методик и технологий, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить:

- технологии проблемно-модульного обучения;
- технологии учебно-исследовательской деятельности;
- проектные технологии;
- коммуникативные технологии (дискуссия, пресс-конференция, мозговой штурм, учебные дебаты и другие активные формы и методы);
- метод кейсов (анализ ситуации);
- игровые технологии, в рамках которых студенты участвуют в деловых, ролевых, имитационных играх и др.

Для управления образовательным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности педагогам рекомендуется использовать рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной и исследовательской деятельности студентов, вариативные модели управляемой самостоятельной работы, учебно-методические комплексы.

Целесообразно внедрять в практику проведения практических занятий методики активного обучения, дискуссионные формы, в целях формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника вуза.

### **Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т.д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. В практике вузов самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений): занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной

основе;

- собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим: физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.).

Самостоятельная работа студентов организуется кафедрами, преподавателями вузов в соответствии с Положением о самостоятельной работе студентов (курсантов, слушателей) (утверждено Приказом Министра образования Республики Беларусь от 26 мая 2013 г. № 405).

### **Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов**

#### ***1. Требования к осуществлению диагностики:***

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценивание результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

***2. Шкалы оценок.*** Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

***3. Критерии оценок.*** Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности).

Критерии успеваемости:

- *организационный* – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- *общеобразовательный* – усвоение студентом физкультурных знаний;
- *методический* – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- *практический* – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической

культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (Приложение 1).

**4. Диагностический инструментарий.** Для диагностики сформированности компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год и утверждается ректором (руководителем). Итоговой формой контроля является зачет или экзамен в зависимости от специальности в конце каждого семестра, где дисциплина «Физическая культура» включена в цикл «Дополнительные виды обучения».



Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на кафедре физической культуры на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура»;
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и осуществлять самоконтроль;
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе, факультете. Студенты, относящиеся к категории «Спортсмены высокой квалификации», решением кафедры могут быть освобождены от практического раздела зачетных требований по дисциплине «Физическая культура».

### **Рекомендуемая литература**

#### **Для преподавателей:**

*основная:*

1. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Е.А.Бессмертная, Е.В. Аксютин, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. – Минск, 2015. – 79 с.
2. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С.Григорович [и др.]; под общей редакцией Е.С.Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск, 2011. – 352 с.
3. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов. – Минск, 1997. – 112 с.
4. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск, 2016. – 191 с.: ил.
5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М., 2005. – 544 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты

спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб., 2004. – 160 с.

8. Новикова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-метод. пособие / Л.В. Новикова, Е.А. Бессмертная, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. – Минск, 2012. – 72 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М., 2003. – 464 с.

10. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 2009. – 448 с.

11. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск, 2005. – 211 с.: ил.

12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.

*дополнительная:*

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев, 1998. – 248 с.

2. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Е.С. Ванда, Т.А. Глазько. – Минск: БГМУ, 2016. – 152 с.

3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.

4. Жамойдин, Д.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения средствами хатха-йоги: метод. рекомендации / Д.В. Жамойдин, И.И. Лосева. – Минск, 2008. – 175 с.

5. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / под ред. профессора С.Н. Попова. – М., 1998. – 343 с.

6. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск, 2006. – 178 с.

7. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.

8. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие / А.Г. Фурманов. – Минск, 2009. – 495 с.

**Для студентов:**

*основная:*

1. Бессмертная, Е.А. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Е.А. Бессмертная, Е.В. Аксютин, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. – Минск, 2015. – 79 с.

2. Жамойдин, Д.В. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения средствами хатха-йоги: метод.рекомендации / Д.В. Жамойдин, И.И. Лосева. – Минск, 2008. – 175 с.
3. Кулинкович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Кулинкович. – Минск, 1998. – 30 с.
4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
5. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова. / под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск, 2005. – 79 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб., М.: , 2004. – 160 с.
7. Новикова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений: учеб.-метод. пособие/ Л.В. Новикова, Е.А. Бессмертная, А.Р. Рафикова, И.И. Лосева. – Минск, 2012. – 72 с.
8. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. – Гродно, 2002. – 72 с.
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 2009. – 448 с.
10. Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов : монография / Т. Д. Полякова [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 105 с.

*дополнительная:*

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.
2. Коледа, В.А. Тесты по физической культуре : пособие для студентов БГУ / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2012. – 111 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.

## Словарь

*Внеурочные формы физической культуры* – занятия физическими упражнениями и спортивные мероприятия, организуемые в дополнение к урочным формам преимущественно в свободное от учебы время.

*Здоровый образ жизни* – отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

*Компетенция* – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

*Компетентность выпускника вуза* – выраженная способность применять знания и умения.

*Массовый спорт* (спорт для всех) – соревновательная форма физической культуры, преимущественно ориентированная на повышение эмоциональности занятий физическими упражнениями. Применительно к вузу – спартакиада факультетов, массовые кроссы, турниры и т.д.

*Основное учебное отделение* – состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная медицинская группа).

*Подготовительное учебное отделение* – состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья, но имеющих низкий уровень физической подготовленности или физического развития.

*Профессионально-прикладная физическая культура* – социальный опыт использования потенциала физической культуры в целях повышения эффективности профессиональной деятельности. Реализуется в формах профессионально-прикладной физической подготовки (обеспечение должного уровня личной физической и функциональной готовности к конкретному виду профессионально-трудовой деятельности) и профессиональной физической культуры специалиста (обеспечение должного уровня готовности специалиста – врача, педагога и т.д.), которая позволяет использовать потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности – профессиональной компетенции.

*Специальное учебное отделение* – состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения по физическим нагрузкам (специальная медицинская группа).

*Спорт* – социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях.

*Студенческий спорт* – часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях;

*Спорт высших достижений* – система подготовки и участия в соревнованиях, ориентированная на достижение высших результатов (рекордов) и победы на международной спортивной арене, применительно для студенческого спорта – Всемирная Универсиада, Чемпионаты мира среди студентов и т.д.

*Спортивное учебное отделение* – состав студентов, имеющих высокую физическую и технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта.

*Урочные формы физической культуры* – учебно-тренировочные, лекционные, методические занятия, предусмотренные учебной программой и рабочими планами по предмету физическая культура.

*Физическая культура* – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной

активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

*Физическая культура* – учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения ею жизненных и профессиональных целей.

физическая подготовка – процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека;

физическое воспитание – комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку;

физкультурно-оздоровительная работа – подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;

физкультурно-оздоровительное мероприятие – мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания;

*Физическая культура личности* – это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психической готовности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

*Физическое воспитание* – педагогически организованный процесс целенаправленного формирования физической культуры личности и оптимизации физического статуса.

*Физическая культура оздоровительная* – использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

*Физическая культура адаптивная* – использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных физических или ослабленных функций и физических способностей.

*Физическая культура рекреативная* – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

*Технология (педагогическая)* – это проект последовательно осуществляемой деятельности педагога и обучающихся, направленной на реализацию целей образования и обеспечение достижения прогнозируемых результатов.

Реализация технологии включает последовательно разворачиваемую систему операций и действий педагога и обучающихся, соответствующих поставленным целям – результатам, а также диагностические процедуры,

содержащие критерии, показатели и инструментарий измерения результатов деятельности. Технология является воспроизводимой в массовой педагогической практике с учетом индивидуального стиля педагога.

*Технологии образовательные* – это такие технологии, которые обеспечивают вовлеченность студентов в поиск и управление знаниями, приобретение опыта самостоятельного решения разнообразных задач, способствуя более эффективному формированию у студентов компетенций.

## Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17-18 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее

### Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17-18 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
Бег 3000 м, с	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее



### Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19-22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее

### Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19-22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
Бег 3000 м, с	1022 и более	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее