

Учреждение образования «Гомельский государственный технический
университет имени П.О.Сухого»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

ГГТУ им. П.О. Сухого

А.В. Путято

« 26 » 06 2025

Регистрационный № УД- 61-62 /уч.

ВОЛЕЙБОЛ (ДЕВУШКИ)
СПОРТИВНОЕ УЧЕБНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине «Физическая культура» для обучающихся
технических и экономических специальностей дневной формы обучения

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов общего и специального высшего образования, и учебных планов учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» по специальностям:

6-05-0714-03 «Инженерно-техническое проектирование и производство материалов и изделий из них» регистрационный № 6-05-07-12/уч от 08.02.2023г., регистрационный № 6-05-07-13/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0715-03 «Автомобили, тракторы, мобильные и технологические комплексы» регистрационный № 6-05-07-08/уч от 19.02.2024г.;

6-05-0722-03 «Производство изделий из композиционных материалов» регистрационный № 6-05-07-14/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0722-05 «Производство изделий на основе трехмерных технологий» регистрационный № 6-05-07-15/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0713-04 «Автоматизация технологических процессов и производств» регистрационный № 6-05-07-29/уч от 14.02.2023г.;

7-07-0712-01 «Электроэнергетика и электротехника», регистрационный № 7-07-07-24/уч от 14.03.23 г., регистрационный № 7-07-07-25/уч от 14.03.23 г.;

7-07-0712-02 «Теплоэнергетика и теплотехника», регистрационный № 7-07-07-26/уч от 14.03.23 г., регистрационный № 7-07-07-27/уч от 14.03.23 г.;

6-05-0611-01 «Информационные системы и технологии» регистрационный № 6-05-06-05/уч от 08.02.2023г., регистрационный № 6-05-06-06/уч от 08.02.2023г., регистрационный № 6-05-06-07/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0612-02 «Информатика и технологии программирования» регистрационный № 6-05-06-09/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0612-03 «Системы управления информацией» регистрационный № 6-05-06-10/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0713-02 «Электронные системы и технологии» регистрационный № 6-05-07-11/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0713-05 «Робототехнические системы» регистрационный № 6-05-07-20/уч от 14.02.2023г.;

6-05-0714-02 «Технология машиностроения, металлорежущие станки и инструменты» регистрационный № 6-05-07-16/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0715-04 «Гидропневмосистемы мобильных и технологических машин и оборудования» регистрационный № 6-05-07-20/уч от 14.02.2023г.;

7-07-0724-02 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений» регистрационный № 7-07-07-28/уч от 14.03.23 г.

6-05-0311-02 «Экономика и управление» регистрационный № 6-05-03-02/уч от 08.02.2023г., № 6-05-03-03/уч от 08.02.2023г.;

6-05-0611-07 «Цифровой маркетинг» регистрационный № 6-05-06-05/уч от 09.04.2025г.;

6-05-0718-01 «Инженерная экономика» регистрационный № 6-05-07-22/уч от 14.02.2023г., регистрационный № 6-05-07-23/уч от 14.02.2023г..

СОСТАВИТЕЛЬ:

Д.Л. Грицев, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.В.Осипенко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»

Г.И.Нарский, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» (протокол № 10 от 22.05.2025);

Научно-методическим советом машиностроительного факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

(протокол № 5 от 10.06.2025);

Научно-методическим советом энергетического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

(протокол № 10 от 24.06.2025);

Научно-методическим советом гуманитарно-экономического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

(протокол № 6 от 04.06.2025);

Научно-методическим советом механико-технологического факультета учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

(протокол № 9 от 30.05.2025);

Научно-методическим советом факультета автоматизированных и информационных систем учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

(протокол № 10 от 02.06.2025);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

(протокол № 6 от 25.06.2025).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — учебная дисциплина модуля «Дополнительные виды обучения», содержащая систематизированные научные знания о физическом воспитании, спорте, физической рекреации, физической реабилитации. Направлена на общее укрепление организма, физическую подготовку к профессиональной и общественной деятельности, удовлетворение потребности в двигательной активности обучающихся. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» «Волейбол» (девушки), разработана на основе образовательных стандартов общего высшего образования и учебных планов учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого».

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование у обучающихся специальных знаний, которые призваны стать одной из фундаментальных основ высшего образования, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

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.

Воспитательное значение учебной дисциплины «Физическая культура» заключается в формировании у учащихся патриотизма, чувства гордости за белорусский народ, гражданственности, национального самосознания (например, достижения белорусских спортсменов в международных соревнованиях и Олимпийских играх, Олимпийское движение в Беларуси), а также мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта, соблюдение правил здорового образа жизни.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающийся должен приобрести не только теоретические знания, практические умения и навыки по специальности, но и проложить развивать свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового активно принимать участие в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны; осознать социальную значимость своей будущей

профессиональной деятельности, научиться соблюдать учебную и трудовую дисциплину.

Роль и место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

Освоение дисциплины «Физическая культура» позволит обучающемуся приобщиться к ценностям физической культуры, приобрести специальные знания и умения для улучшения качества жизни вне зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, формирования физической культуры личности будущего специалиста, достижения им 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.

Связь учебной дисциплины с другими дисциплинами учебного плана

По своему месту в системе подготовки специалистов физическая культура связана с другими учебными дисциплинами, которые взаимно обогащают и дополняют друг друга, использует как теоретические, так и практические достижения, например, в области экономики, химии, физики, математики и др.

Требования к освоению учебной дисциплины (модуля) в соответствии с образовательным стандартом и учебным планом университета.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется следующая **компетенция**:

- использовать занятия физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

Обучающиеся спортивного учебного отделения должны *знать*:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладной 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;
- достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.

иметь навык:

- использовать тренировочные средства по курсу общефизической подготовленности и по организации учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта;
- применять меры предупреждения и профилактики спортивного травматизма;
- использование специальной терминологии в избранном виде спорта;
- владеть навыками здоровьесбережения.

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

Дисциплина цикла «Дополнительные виды обучения» «Физическая культура» «Волейбол» (девушки) для обучающихся 1-4 курсов технических и экономических специальностей дневной формы обучения.

Форма получения высшего образования: дневная.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам, промежуточная аттестация на 1-4 курсах проводится в соответствии с учебным планом по специальностям:

Курс	1-4
Семестр	1-8
Лекции (часов)	-
Практические (семинарские) занятия (часов)	204 (в год)
Всего аудиторных (часов)	204 (в год)
Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине	
Зачет	1-8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Теоретический раздел.

Тема 1.1. Развитие волейбола в мире и Республике Беларусь.

Тема 1.2. Современное состояние волейбола в мире и Республике Беларусь.

Тема 1.3. Правила игры в волейбол, изменения и дополнения.

2. Методико-практический раздел

Тема 2.1. Техническая подготовка

Совершенствование всех видов и способов передвижений в различных сочетаниях с остановками, принятием стоек и последующим выполнением отдельных приемов техники в состоянии среднего утомления.

Техника нападения:

Совершенствование верхних передач руками для нападающих ударов передвижений в опорном и безопорном положении, различные по направлению, скорости, длине и удаленности от сетки. Верхние подачи с глубины площадки.

Поддачи:

Верхняя прямая на силу и точность в определенные зоны площадки. Поддачи в прыжке.

Нападающие удары:

Прямой нападающий удар из различных зон передней линии с передач, различных по высоте и скорости. Нападающие удары с переводом с поворотом и без поворота туловища. Удары слабой рукой.

Техника защиты:

Совершенствование приема подач и нападающих ударов снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой, направленный в зону расположения «связующего» игрока. Блокирование: одиночное, групповое, блокирование, зонное. Страховка и само страховка двумя и одной рукой.

Тема 2.2. Тактическая подготовка

Техника нападения:

Индивидуальные тактические действия:

Верхние передачи, различные по высоте и направлению в зависимости от расположения и готовности нападающих и расположения блокирующих игроков противника. Загрузка зон в зависимости от расположения нападающих. Выбор способа и разновидности нападающих ударов.

Групповые тактические действия:

Взаимодействие нападающих игроков между собой внутри линии со «связующими» игроком линии нападения и линии защиты, с перемещением нападающих в соседние зоны при приеме подач и в доигровках.

Командные тактические действия:

Расположение игроков при системе игры со второй передачи через «связующего» игрока передней линии при выходе из зон 1 и 6 при приеме и в доигровках.

Тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия:

Выбор места и способа приема подач и нападающих ударов в различных расстановках. Страховка своих нападающих, блокирующих и игроков, принимающих подачи. Самостраховка при блокировании и нападении.

Групповые практические действия:

Взаимодействие игроков внутри линии нападения и защиты между собой, игроков линии защиты с игроками линии нападения при приеме подач и нападающих ударов.

Командные взаимодействия:

Расположение игроков при системе игры «углом вперед» и «углом назад» со страховкой средним игроком и крайними игроками задней линии.

Тема 2.3. Игровая подготовка

Выполнение технических приемов в нападении и защите в различных сочетаниях, в конкретных расстановках в состоянии среднего утомления.

Выполнение технических приемов в сочетании с физическими упражнениями на определенные группы мышц.

Участие в учебных, контрольных и официальных играх.

Тема 2.4. Общая физическая подготовка

Развитие силы:

Тренировочные занятия включают в себя комплекс различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для укрепления голеностопного сустава, развития мышц голени, бедра, плечевого пояса, предплечья кисти, спины, живота.

Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

Развитие быстроты:

Целенаправленное развитие силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движений.

Тема 2.5. Специальная физическая подготовка

Развитие силы:

Упражнения с отягощением выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод – сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением.

Развитие быстроты:

Основными факторами, способствующими развитию быстроты, являются пространство, время и соперник. Исходя из них, строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или удлиняются – вариативный метод), время выполнения упражнений сокращается для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. Итоговые упражнения выполняются на максимальной скорости.

Развитие специальной ловкости достигается путем:

- введения необычных исходных положений при стартах;
- изменения скорости и темпа движений;

- изменения пространственных границ, в пределах которых выполняются упражнения (например, уменьшение размеров площадки);
 - усложнения упражнений посредством добавочных движений (прыжок, приседание и т.д.);
 - создания необычных условий выполнения упражнений.
- Контрольные испытания по физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УРС	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1. Ознакомление с группой. Теоретический раздел 2. Содержание учебно – тренировочных занятий. 3. Программа и расписание занятий.	-	2	-	-	-	-	
2.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям в волейболе. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	-	2	-	-	-	-	
3.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование перемещениям волейболиста. 3. Совершенствование верхней передаче мяча двумя руками.	-	2	-	-	-	-	
4.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Совершенствование верхней передачи. 3. Обучение прямой верхней передаче.	-	2	-	-	-	-	
5.	1. Совершенствование верхним передачам в средней и низких стойках после перемещения. 2. Совершенствование верхней прямой передаче.	-	2	-	-	-	-	
6.	1. Совершенствование верхней передаче после перемещения. 2. Изучение тактики первых и вторых передач. 3. Обучение с прямым нападающим ударом.	-	2	-	-	-	-	
7.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху. 3. Совершенствование верхней прямой передаче. 4. Прием мяча с подачи.	-	2	-	-	-	-	
8.	1. Теоретическое занятие. 2. Характеристика волейбола как	-	2	-	-	-	-	

	средство физического воспитания. 3. История возникновения волейбола. 4. Правила игры в волейбол.							
9.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование подачи и приема.	-	2	-	-	-	-	
10.	1. Скоростно – силовая подготовка. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 4. Прямой нападающий удар.	-	2	-	-	-	-	
11.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. 5. Прямой нападающий удар.	-	2	-	-	-	-	
12.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.	-	2	-	-	-	-	
13.	1. Прием мяча от нападающего удара. 2. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Верхняя прямая подача. 4. Обучение передачи мяча в прыжке.	-	2	-	-	-	-	
14.	1. Обучение верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование верхней прямой подачи и прием подачи. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.	-	2	-	-	-	-	
15.	1. Обучение верхней передаче мяча. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование верхней прямой подачи и прием с подачи.	-	2	-	-	-	-	
16.	1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Верхняя прямая передача.	-	2	-	-	-	-	
17.	1. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	-	2	-	-	-	-	

	3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.							
18.	1. Совершенствование второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	-	2	-	-	-	-	
19.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование нижней и верхней прямой подач. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 4. Тактика вторых передач мяча.	-	2	-	-	-	-	
20.	Игровая тренировка.	-	2	-	-	-	-	
21.	1 Совершенствование переводов в партер захватом ног. 2 Совершенствование бросков через спину, плечи, наклоном. 3 Общая физическая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
22.	1. Совершенствование второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. 4. Обучение одиночному блокированию.	-	2	-	-	-	-	
23.	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. 4. Исправление ошибок в технике нападающих ударов и передач мяча: овладение нижней передачей двумя руками.	-	2	-	-	-	-	
24.	1. Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. 2. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника.	-	2	-	-	-	-	
25.	1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника.	-	2	-	-	-	-	
26.	1. Установка на контрольную игру. 2. Контрольная встреча. 3. Анализ встречи.	-	2	-	-	-	-	
27.	1. Совершенствование вторых передач и нападающих ударов с них. Развитие наблюдательности при блокировке. 2. Совершенствование первых передач с подачи.	-	2	-	-	-	-	
28.	1. Совершенствование техники защиты. 2. Совершенствование взаимодействия	-	2	-	-	-	-	

	игроков в передачах для нападающих ударов после приема мяча с подачи.							
29.	1 Совершенствование бросков через спину, плечи, наклоном. 2 Совершенствование переворотов в партере накато, разгибанием, скручиванием. 3 Развитие физических качеств посредством спортивных игр.	-	2	-	-	-	-	
30.	1. Совершенствование защиты и нападения. 2. Совершенствование тактических систем игры при подачах.	-	2	-	-	-	-	
31.	1. Совершенствование одиночного блокирования. 2. Совершенствование нападающему удару с переводом влево. 3. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	-	2	-	-	-	-	
32.	1. Совершенствование групповым тактическим действиям в защите. 2. Совершенствование нападающему удару с переводом влево. 3. Одиночное блокирование. 4. Совершенствование верхней прямой подачи.	-	2	-	-	-	-	
33.	1. Совершенствование навыков в защитных действиях. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия защиты.	-	2	-	-	-	-	
34.	Игровая тренировка.	-	2	-	-	-	-	
35.	1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.	-	2	-	-	-	-	
36.	1. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 2. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.	-	2	-	-	-	-	
37.	1. Совершенствование групповым тактическим действиям защиты. 2. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и	-	2	-	-	-	-	

	перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование одиночного блокирования.							
38.	1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование командным тактическим действиям в защите. 3. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	-	2	-	-	-	-	
39.	1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. 3. Совершенствование командным тактическим действиям нападения.	-	2	-	-	-	-	
40.	1. Игровая тренировка. 2. Совершенствование прима мяча с подачи. 3. Верхняя прямая подача (на точность). 4. Совершенствование групповым тактическим действиям.	-	2	-	-	-	-	
41.	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – (сильный и нацеленной). 3. Совершенствование командно – тактическим действиям.	-	2	-	-	-	-	
42.	1. Совершенствование групповому блокированию. 2. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите.	-	2	-	-	-	-	
43.	1. Совершенствование верхней подачи мяча назад за голову. 2. Верхняя прямая подача (на точность). 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах.	-	2	-	-	-	-	
44.	1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи. 3. Совершенствование групповым тактическим действиям нападения.	-	2	-	-	-	-	
45.	1. Совершенствование приема мяча с подачи. 2. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу). 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 4. Совершенствование групповым тактическим действиям.	-	2	-	-	-	-	

46.	Занятие 53 1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование нападающего удара против блока. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в защите.	-	2	-	-	-	-	
47.	1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – сильно и целевой. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.	-	2	-	-	-	-	
48.	1. Совершенствование второй передачи. 2. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с нападением. 3. Совершенствование групповому блокированию. 4. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите. 5. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	-	2	-	-	-	-	
49.	1. Совершенствование верхней передачи после перемещения. 2. Совершенствование тактики первых и вторых передач. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 4. Развитие быстроты и прыгучести. 5. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи.	-	2	-	-	-	-	
50.	1. Совершенствование приема сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 2. Совершенствование верхней прямой подачи и прием мячам с подачи. 3. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу).	-	2	-	-	-	-	Конт. норм.
51.	1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование нападающего удара против блока. 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах.	-	2	-	-	-	-	
Всего часов за 1 семестр		-	102	-	-	-	-	зачет
52.	1. Совершенствование приема и передачи мяча. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.	-	2	-	-	-	-	

	4. Совершенствование приема с подачи.							
53.	1. Совершенствование приема мяча снизу от верхней прямой подачи. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке). 2. Совершенствование навыков защитных действий. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара с переводом влево. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке).	-	2	-	-	-	-	
54.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков подач мяча. 3. Совершенствование нападающего удара.	-	2	-	-	-	-	
55.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 4. Обучение приема мяча от прямой подачи в прыжке.	-	2	-	-	-	-	
56.	1. Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков защитных действий. 4. Совершенствование первых и вторых передач.	-	2	-	-	-	-	
57.	1. Совершенствование одиночному блокированию. 2. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям.	-	2	-	-	-	-	
58.	1. Совершенствование передач мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи. 3. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.	-	2	-	-	-	-	
59.	1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование первых и вторых передач. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении. 4. Совершенствование нападающих ударов. 5. Изучение групповых тактических действий в нападении.	-	2	-	-	-	-	

60.	1. Совершенствование групповым тактическим действиям. 2. Совершенствование подачи мяча. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.	-	2	-	-	-	-	-
61.	1. Совершенствование прием мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование сильной подачи. 3. Совершенствование навыков подачи мяча.	-	2	-	-	-	-	-
62.	1. Совершенствование второй подачи. 2. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.	-	2	-	-	-	-	-
63.	1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Совершенствование верхней прямой подачи.	-	2	-	-	-	-	-
64.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение легкоатлетическим упражнениям. 3. Игровая тренировка.	-	2	-	-	-	-	-
65.	1. Совершенствование приема мяча снизу. 2. Совершенствование сильных подач. 3. Совершенствование группового блокирования.	-	2	-	-	-	-	-
66.	1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование приема далеких мячей. 3. Совершенствование нападающих ударов.	-	2	-	-	-	-	-
67.	1. Ознакомление с системой игры в нападении с первой передачи. 2. Ознакомление с системой игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшему к сетке.	-	2	-	-	-	-	-
68.	1. Ознакомление с игрой в нападении с первой передачи. 2. Ознакомление с игрой в нападении через выходящего игрока.	-	2	-	-	-	-	-
69.	1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.	-	2	-	-	-	-	-
70.	1. Совершенствование защитным	-	2	-	-	-	-	-

	действиям. 2. Индивидуальные тактические действия в защите. 3. Совершенствование передачи мяча в прыжке.							
71.	1. Совершенствование защиты и нападения. 2. Совершенствование тактических систем игры при подачах.	-	2	-	-	-	-	
72.	1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника.	-	2	-	-	-	-	
73.	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование верхней подачи и приема мяча с подачи.	-	2	-	-	-	-	
74.	1. Верхняя передача в прыжке. 2. Совершенствование прямого нападающего удара с поворотом влево. 3. Совершенствование верхней прямой подачи на силу.	-	2	-	-	-	-	
75.	1. Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. 2. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника.	-	2	-	-	-	-	
76.	1. Совершенствование вторых передачи нападающих ударов с них. 2. Развитие наблюдательности при блокировании. 3. Совершенствование первых передач с подачи.	-	2	-	-	-	-	
77.	1. Совершенствование передач от ударов и подач. 2. Совершенствование нападающих ударов после розыгрыша мяча и подачи.	-	2	-	-	-	-	
78.	1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействия линий защиты при атаках противника.	-	2	-	-	-	-	
79.	1. Совершенствование защиты и нападения. 2. Совершенствование тактических систем игры при подачах и закрепление пройденного в учебных играх.	-	2	-	-	-	-	
80.	1. Тренировка защиты. 2. Совершенствование взаимодействия блокирующих игроков.	-	2	-	-	-	-	

	Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 3. Совершенствование верхней передачи в прыжке.							
81.	1. Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи (на точность). 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	-	2	-	-	-	-	
82.	1. Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи.	-	2	-	-	-	-	
83.	1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке.	-	2	-	-	-	-	
84.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	-	2	-	-	-	-	
85.	1 Совершенствование защитных действий от переводов в партер захватом ног. 2 Совершенствование бросков прогибом, обвивом, вращением, зашагиванием. 3 Общая физическая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
86.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование защитным действиям. 3. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	-	2	-	-	-	-	
87.	Игровая тренировка.	-	2	-	-	-	-	
88.	1. Совершенствование навыков приему мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 3. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.	-	2	-	-	-	-	
89.	1. Совершенствование одиночному блокированию.	-	2	-	-	-	-	

	2. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.							
90.	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 3. Совершенствование нападающего удара с переводом влево.	-	2	-	-	-	-	
91.	Занятие 106 1. Совершенствование тактических систем нападения и защиты в учебно-тренировочных играх. 2. Специальные упражнения с мячом для разминки в приемах защиты и нападения.	-	2	-	-	-	-	
92.	Игровая тренировка.	-	2	-	-	-	-	
93.	1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.	-	2	-	-	-	-	
94.	1. Совершенствование передач от ударов и подач. 2. Совершенствование нападающих ударов после розыгрыша мяча с подачи.	-	2	-	-	-	-	
95.	1. Совершенствование тактических систем игры при подачах и закрепление пройденного в учебных играх.	-	2	-	-	-	-	
96.	1. Совершенствование приему мяча сверху с последующим падением. 2. Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке.	-	2	-	-	-	-	
97.	1. Совершенствование взаимодействия блокирующих игроков. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Совершенствование верхней передачи в прыжке.	-	2	-	-	-	-	
98.	1. Совершенствование приема и передачи сверху двумя руками. 2. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 3. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 4. Совершенствование нападающего удара с переводом влево.	-	2	-	-	-	-	
99.	1. Совершенствование навыков приему мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 3. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.	-	2	-	-	-	-	
100.	1. Совершенствование тактических	-	2	-	-	-	-	

	систем нападения и защиты в учебно-тренировочных играх. 2. Специальные упражнения с мячом для разминки в приемах защиты и нападения.							
101.	1. Совершенствование тактических систем нападения и защиты в учебно-тренировочных играх. 2. Специальные упражнения с мячом для разминки в приемах защиты и нападения. 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах и закрепление пройденного в учебных играх.	-	2	-	-	-	-	Конт. норм.
102.	1. Игровая тренировка. 2. Контрольные испытания по физической подготовке.	-	2	-	-	-	-	
	Всего часов за 2 семестр	-	102	-	-	-	-	зачет
	ВСЕГО	-	204	-	-	-	-	зачет

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 322 с.
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 609 с.
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 224 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 424 с.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник для вузов / И. С. Барчуков. - Москва : КНОРУС, 2017. - 297 с.

Дополнительная литература

6. Захарова, Н. А. Новые виды физического воспитания и спорта – Челябинск : Типография «НИЗКИХ ЦЕН», 2023. — 57 с.
7. Фурманов, А. Г. Волейбол — Минск: Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК), 2022. – 379 с.
8. Гаврилова, Л. Г. Методика обучения и совершенствования тактики защиты в волейболе – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – 35 с.
9. Малышева, Т. А. Подвижные игры в системе подготовки волейболистов — Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. — 41 с.
10. Коруковец, А. П. Обучение технике волейбола в вузе / А. П. Коруковец, Н. Б. Кутергин, В. В. Дододжанова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – 122 с.
11. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под. ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

Электронные учебно-методические материалы

12. Развитие прыгучести у спортсменов-волейболистов [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители: Д. Л. Грицев, В. А. Ильков, М. Г. Демиденко ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования

"Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2019. - 23 с. - URL: <https://elib.gstu.by/handle/220612/20615> (дата обращения: 30.05.2025)

13. Техничко-тактическая подготовка в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол) [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители: Д. Л. Грицев, В. В. Царун, Д. А. Хихлуха ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2020. - 107 с. - URL: <https://elib.gstu.by/handle/220612/22631> (дата обращения: 30.05.2025)

14. Функциональная и психологическая подготовка в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол) [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители: Д. Л. Грицев, В. В. Царун ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2019. - 22 с. - URL: <https://elib.gstu.by/handle/220612/20322> (дата обращения: 30.05.2025)

Формы контроля знаний

Контрольные нормативы специальной физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Волейбол (девушки)» при прохождении промежуточной аттестации.

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
девушки										
1. Челночный бег «елочка», 92 м, с	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	29,6 и более
2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,4 и менее
3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	56	55	53	50	48	45	43	40	38	37 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14 и менее
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);

1. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

1. Практический зачёт

Контрольные нормативы

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

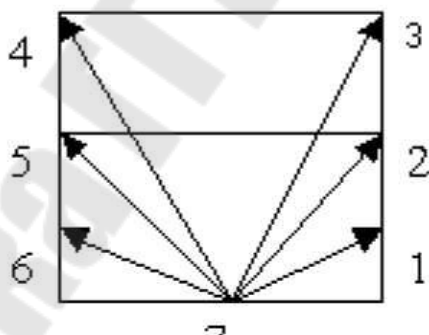
Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося волейболом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Челночный бег «елочка», 92 м, с. Выполняется на половине волейбольной площадки, боковые линии которой разделяются на три равные части. Старт и финиш - на середине лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к месту старта, испытуемый бежит вначале к первой точке, расположенной в трех метрах от угла на правой боковой линии, затем ко второй точке, составляющей пересечения линий нападения и боковой, затем к третьей точке на пересечении средней и боковой линий. Далее также три раза, но к левой боковой линии. Каждому испытуемому предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью



2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м.

Испытуемый стоит у линии, ноги на ширине плеч, держит мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производит замах двумя руками назад за голову, прогибаясь в поясничном и грудном отделе позвоночника, выполняет бросок мяча вперед. Наступать на линию запрещается. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см. Высота прыжка измеряется при помощи устройства для измерения высоты прыжка. Вначале у испытуемого производят замеры высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх стоя на месте, а затем в прыжке. Высота прыжка определяется по разнице между показателями двух замеров. Каждому испытуемому предоставляется по

три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз. Высота выполнения передачи не ниже 1,5 метра. Оценивается количество передач и техника выполнения. Если во время выполнения передачи испытуемый выходит за пределы круга, попытка засчитывается, но испытание прекращается.

Основные ошибки в технике исполнения: несимметричное положение кистей; большие пальцы направлены вперед; руки в локтевых суставах чрезмерно согнуты или выпрямлены; мяч принимается на уровне груди или за головой; отсутствие согласованности в движении рук, ног и туловища.

Критерии оценки:

- 10 - 20 передач выполнены без погрешностей в технике;
- 9 - 20 передач выполнены с одной ошибкой в технике исполнения;
- 8 - 20 передач выполнены с двумя ошибками в технике исполнения;
- 7 - 20 передач выполнены с тремя ошибками в технике исполнения;
- 6 - 19 передач выполнены без технических ошибок;
- 5 - 18 передач выполнены без ошибок в технике;
- 4 - 17 передач выполнены без ошибок в технике;
- 3 - 16 передач выполнены без ошибок в технике;
- 2 - 15 передач выполнены без ошибок в технике;
- 1 - 14 и менее передач выполнены без ошибок в технике;

5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5 по заданию, полученному в момент выпрыгивания. Удар по мячу должен наноситься над верхним краем сетки без касания ее мячом. После удара мяч направляется вниз в пределы площадки (каждому игроку дается 6 попыток).

Критерии оценки:

- 10 - шесть сильных нападающих ударов, выполненных технически безупречно;
- 9 - шесть сильных нападающих ударов, но в одном из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения;
- 8 - шесть сильных нападающих ударов, но в двух из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения;
- 7 - пять сильных нападающих ударов, выполненных технически правильно;
- 6 - пять нападающих ударов выполнены не сильно, но технически правильно;
- 5 - четыре нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно;
- 4 - три нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно;
- 3 - три нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения;
- 2 - два нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения;

1 - один нападающий удар выполнен не сильно и имеются ошибки в технике исполнения.

6. Двусторонняя игра (экспертная оценка). Экспертную оценку осуществляют три экзаменатора. Каждый экзаменатор выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале). Результатом является средняя арифметическая оценка трех экзаменаторов, полученная математическим округлением до целых.

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Баллы	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
1	В процессе игры экзаменуемый не смог выполнить ни одной подачи через сетку	Игрок не принимает мяч после подачи из-за неправильного выбора места для приема и не владения техникой исполнения этого технического приема	Игрок не владеет техникой нападающего удара и при атаке ни разу не перебивает мяч через сетку
2	Подача подается простым способом (верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая) с грубыми ошибками в технике исполнения. В процессе игры было совершено шесть ошибок при выполнении подачи мяча	Игрок выполняет прием подачи с ошибками в технике исполнения (несвоевременный выход под мяч, ноги не согнуты в коленных суставах, руки не выпрямлены при приеме мяча снизу, прием мяча сбоку и т.д.) и мяч после приема уходит за пределы волейбольной площадки	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет этот элемент с грубыми ошибками (в фазе разбега, прыжка, ударном движении по мячу, приземлении) и не попадает в площадку ни разу
3	Подача подается простым способом (см. «2»). В процессе игры было совершено пять ошибок при выполнении подачи мяча	Прием осуществляется технически неправильно (см. «2») За игру не принято шесть подач	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но осуществляет его с ошибкой в технике (не согласованное движение рук, ног и туловища) и не точно
4	Подача подается простым способом (см. 2) с тактической реализацией, но в процессе игры было совершено четыре ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи мяча принимающим игроком осуществляется связующим снизу из глубины площадки или связующий не в состоянии выполнить передачу мяча. За игру не принято пять подач	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет его с ошибкой в технике (отсутствует захлестывающее движение кистью при ударе по мячу) и не точно
5	Подача выполняется простым способом (см.2) с тактической реализацией, но в процессе игры было совершено три ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи мяча принимающим игроком осуществляется связующим снизу в площади нападения, за игру не принято четыре подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет его с ошибкой в технике (несвоевременный выход под мяч) и не точно
6	Подача осуществляется простым способом с	Вторая передача после приема подачи принимающим игроком	Игрок выполняет сильный нападающий удар с

	четкой тактической направленностью, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	осуществляется связующим сверху в площадки нападения, за игру не принято три подачи	тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры было совершено три ошибки при выполнении нападающего удара
7	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая, силовая) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи принимающим игроком осуществляется связующим сверху в площадки нападения в пределах второй зоны, за игру не принято две подачи	Игрок выполняет сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении нападающего удара
8	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередуются зоны куда выполняется подача), но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону, но за игру не принята одна подача	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры была совершена одна ошибка при выполнении нападающего удара
9	Подача выполняется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередуются способы выполнения подачи), но в процессе игры была совершена одна ошибка при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону и не совершает ни одной ошибки на приеме	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней линии
10	Подача выполняется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону. После приема организована комбинированная игра в нападении	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях

	(чередую способы выполнения подачи), но в процессе игры не совершено ни одной ошибки при выполнении подачи мяча		на передней и задней линиях
--	---	--	-----------------------------

2. Теоретический зачёт

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся волейболом в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

Примерный перечень вопросов

1. История возникновения и развития волейбола.
2. Основные приёмы игры в волейбол.
3. Разновидности волейбола.
4. Правила и техника игры в волейбол.
5. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
6. Общая и специальная подготовка волейболистов.
7. Специфика игры и развитие физических качеств в волейболе.
8. Психологическая подготовка волейболистов.
9. Методика обучения технике волейбола.
10. Тактическая подготовка волейболистов.
11. Использование тренажёров в технической и физической подготовке волейболистов.
12. Структура системы подготовки волейболистов.
13. Гигиенические требования к подготовке спортсменов в волейболе.
14. Прыжковая подготовка волейболистов.
15. Техника игры в защите в волейболе.
16. Судейство в волейболе.
17. Современная тактика игры в волейбол.
18. Техника игры в нападении в волейболе.
19. Обучение нападающему удару волейболистов.
20. Виды подачи в волейболе.
21. Правила безопасности при занятиях волейболом.