



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ

Декан ФФКиСМ

Р.А. Козлов

01.03.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
заочная

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

Магнитогорск  
2021 год

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

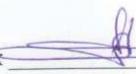
18.02.2021, протокол № 6

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:  
зав. кафедрой СС, канд. пед. наук

 В.В. Алонцев

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук

 Е.Г. Цапов

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

### 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

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

### 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

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

Теория и методика подвижных игр

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в системе образования

Производственная - летняя педагогическая практика

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

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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

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

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции  |
|----------------|---|
| УК-7           | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| УК-7.1         | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности   |
| УК-7.2         | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  |
| УК-7.3         | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности   |
| ОПК-3          | Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов |
| ОПК-3.1        | Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с  |

|  |  |
|--|--|
|  | особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов |
|--|--|

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

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

- контактная работа – 19,6 акад. часов;
- аудиторная – 16 акад. часов;
- внеаудиторная – 3,6 акад. часов
- самостоятельная работа – 111,8 акад. часов;
- подготовка к экзамену – 12,6 акад. часа

Форма аттестации - зачет с оценкой, экзамен

| Раздел/ тема дисциплины  | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |           |             | Самостоятельная работа студента | Вид самостоятельной работы   | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код компетенции                 |
|--|------|--|-----------|-------------|---------------------------------|--|---|---------------------------------|
|  |      | Лек.   | лаб. зан. | практ. зан. |                                 |  |   |                                 |
| <b>1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА</b>  |      |  |           |             |                                 |  |   |                                 |
| 1.1 Характеристика спортивных игр и их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического и спортивного воспитания                     | 3    |  |           |             | 10                              | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы                                      | Тестирование на образовательном портале. Опрос                  | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1 |
| 1.2 Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр  |      |  |           |             | 10                              | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы                                      | Тестирование на образовательном портале. Опрос                  | УК-7.1, УК-7.3                  |
| Итого по разделу   |      |  |           |             | 20                              |  |   |                                 |
| <b>2. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований</b>  |      |  |           |             |                                 |  |   |                                 |
| 2.1 Структура соревновательной деятельности в спортивных играх. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх | 3    |  |           |             | 10                              | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. | Тестирование на образовательном портале. Опрос.                 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1 |

|  |   |   |     |   |    |  |  |                                 |
|--|---|---|-----|---|----|--|--|---------------------------------|
| 2.2  | Управление соревновательной деятельностью игроков и команды. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша) |   |     |   | 2  | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. | Тестирование на образовательном портале. Опрос.                              | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1 |
| Итого по разделу   |   |   |     |   | 12 |  |  |                                 |
| 3. Основы обучения технике, тактике, игровой и соревновательной        |   |   |     |   |    |  |  |                                 |
| 3.1  | Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх. Двигательные умения, навыки и качества в процессе обучения  |   | 0,5 |   |    | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками  | Тестирование на образовательном портале. Опрос                               | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3          |
| 3.2  | Факторы, обуславливающие успешность обучения технико-тактическим действиям. Структура обучения навыкам игры и развития физических качеств   | 3 |     |   |    | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками  | Тестирование на образовательном портале. Опрос                               | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3          |
| Итого по разделу   |   | 1 |     |   |    |  |  |                                 |
| 4. Волейбол. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания |   |   |     |   |    |  |  |                                 |
| 4.1  | Техника игры в защите: стойки и перемещения, прием подачи, прием мяча снизу одной и двумя руками, блокирование  |   | 0,5 |   |    | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. | Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3          |
| 4.2  | Обучение технике игры в защите и нападении: стойкам и перемещениям, передаче мяча двумя руками сверху, подачам мяча, атакующим ударам, приему мяча снизу двумя руками, блокированию                     | 3 |     | 2 | 10 | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. | Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1 |

|  |   |     |  |      |    |  |  |                                 |
|--|---|-----|--|------|----|--|--|---------------------------------|
| 4.3 Обучение тактике игры в защите и нападении: индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите                                 |   | 0,5 |  |      | 7  | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. | Работа с образовательным порталом  | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1 |
| 4.4 Физическая подготовка волейболистов. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести                             |   | 0,5 |  | 1/ИИ | 10 | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. | Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1 |
| 4.5 Техника игры, классификация. Техника игры в нападении: стойки и перемещения, передача мяча двумя руками сверху, подачи мяча, атакующие удары                 |   | 0,5 |  |      | 6  | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. | Выполнение нормативов. Проведение занятия. Работа с образовательным порталом | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1 |
| Итого по разделу   |   | 2,5 |  | 3/ИИ | 33 |  |  |                                 |
| 5. Подготовка спортсменов в игровых видах спорта как система   |   |     |  |      |    |  |  |                                 |
| 5.1 Системный характер подготовки спортсменов в спортивных играх. Спортивная подготовка как многолетний непрерывный процесс                                      | 3 | 0,5 |  |      |    | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. | Тестирование на образовательном портале. Опрос.                              | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3          |
| 5.2 Структура системы подготовки в спортивных играх. Цели, модельные характеристики и нормативы. Обеспечение подготовки спортсменов. Реализация целей подготовки |   | 0,5 |  |      |    | Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. | Тестирование на образовательном портале. Опрос.                              | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3          |
| Итого по разделу   |   | 1   |  |      |    |  |  |                                 |
| 6. Баскетбол. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.  |   |     |  |      |    |  |  |                                 |

|   |     |     |      |      |      |  |
|---|-----|-----|------|------|------|--|
| 6.1 История развития баскетбола в мире. Характеристика игры в баскетбол. Средства и способы ведения игры  | 3   | 0,5 |      | 10   |      | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3,<br>ОПК-3.1 |
| 6.2 Классификация техники игры. Техника игры в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину, заслоны,   |     | 0,5 |      | 10   |      | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3,<br>ОПК-3.1 |
| 6.3 Техника игры в защите: стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.  |     | 0,5 |      | 10   |      | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3,<br>ОПК-3.1 |
| 6.4 Обучение приемам техники игры в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину, заслоны, добивание мяча. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике                                  |     | 1   |      | 2/ИИ |      | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3,<br>ОПК-3.1 |
| 6.5 Обучение приемам техники игры в защите: стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Подготовительные и подводящие упражнения, |     | 0,5 |      | 1/3И | 6    | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3,<br>ОПК-3.1 |
| 6.6 Физическая подготовка волейболистов. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения для развитие координационных способностей  |     | 0,5 |      | 2/ИИ | 10,8 | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3,<br>ОПК-3.1 |
| Итого по разделу  | 3,5 |     | 5/5И | 46,8 |      |  |
| 7. Промежуточная аттестация   |     |     |      |      |      |  |

|                              |   |  |      |       |   |  |                                 |
|------------------------------|---|--|------|-------|---|--|---------------------------------|
| 7.1 Промежуточная аттестация | 3 |  |      |       | Проработка конспектов лекций и практических занятий. Работа с электронными образовательным и системами. Сбор дополнительной информации. | Тестирование на образовательном портале. Экзамен | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1 |
| Итого по разделу             |   |  |      |       |   |  |                                 |
| Итого за семестр             | 8 |  | 8/6И | 111,8 |   | зао, экзамен                                     |                                 |
| Итого по дисциплине          | 8 |  | 8/6И | 111,8 |   | зачет с оценкой, экзамен                         |                                 |

## **5 Образовательные технологии**

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

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

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

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444895>.

2. Губа В.П., Теория и методика спортивных игр : учебник / Губа В.П. - М. : Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225411.html>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Аверьянов И.В., Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : Электронное пособие / Аверьянов И.В., Эртман Ю.Н., Блинов В.А. - Омск : СибГУФК, 2019. - ISBN 978-5-91930-129-5 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301295.html>

2. Губа В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / Губа В.П. - М. : Спорт, 2019. - 192 с. - ISBN 978-5-9500184-1-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018411>.

3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС

Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/445294>.

4. Ковыршина Е.Ю., Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Ковыршина Е.Ю. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 108 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_025.html](https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_025.html)

**в) Методические указания:**

Приложение 3

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**

| Наименование ПО                        | № договора                | Срок действия лицензии |
|--|---------------------------|------------------------|
| MS Windows 7 Professional(для классов) | Д-1227-18 от 08.10.2018   | 11.10.2021             |
| MS Office 2007 Professional            | № 135 от 17.09.2007       | бессрочно              |
| 7Zip                                   | свободно распространяемое | бессрочно              |
| FAR Manager                            | свободно распространяемое | бессрочно              |

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

| Название курса  | Ссылка  |
|---|---|
| Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»         | <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>                                 |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования | URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>        |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar)  | URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>                            |
| Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам                    | URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                                      |
| Российская Государственная библиотека. Каталоги   | <a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a> |
| Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова                                       | <a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>   |

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

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

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Спортивный инвентарь и оборудование

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

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

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Перечень тем для подготовки к практическим занятиям:

*Тема 1. Спортивные игры в системе физического воспитания.*

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

*Тема 2. Формирование знаний в процессе обучения спортивным играм.*

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

*Тема 3. Особенности обучения детей и подростков.*

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

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

Обучение игровой и соревновательной деятельности.

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

*Тема 5. Подготовка в учебно-тренировочном процессе.*

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

*Тема 6. Значение соревнований и их виды.*

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

*Тема 7. Волейбол: техническая подготовка.*

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

*Тема 8. Волейбол: методика обучения и тренировки.*

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

Обучение групповым и командным взаимодействиям на площадке и совершенствование приобретенных навыков

*Тема 10. Баскетбол: обучение основным техническим приемам.*

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

*Тема 11. Баскетбол: техника игры в защите.*

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

*Тема 12. Баскетбол: тактика игры в защите.*

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

*Тема 13. Баскетбол: техника игры в нападении.*

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

*Тема 14. Баскетбол: тактика игры в нападении.*

Быстрый прорыв, позиционное нападение, нападение против прессинга.

*Тема 15. Баскетбол: методика обучения и тренировки.*

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

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

### **Комплекс упражнений на развитие быстроты**

| Содержание |                                      | Методические рекомендации  | Дозировка           |
|------------|--------------------------------------|--|---------------------|
| 1          | Бег                                  | В спокойном темпе, не переходя на ходьбу   | 10 минут            |
| 2          | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе (с головы до ног) | 10 раз              |
| 3          | Специальные игровые упражнения (СБУ) | Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения.                        | 30 метров x 2 серии |
| 4          | Пробегание отрезков                  | Ускорения с максимальной скоростью   | 3 раза              |
|            | 1) 30 метров с ходу                  | Упражнение выполняется с использованием предстартового разгона (10-15 метров).               | 3 раза              |
|            | 2) 30 метров                         | Упражнение выполняется с низкого старта  | 3 раза              |
|            | 3) 50 метров                         | Упражнение выполняется с высокого старта   | 3 раза              |
| 5          | Упражнения на технику                | Дозировка данных упражнений различна (от 10 до 20 мячей, от 5 до 7 прямых) в                 | 5 прямых            |

| Содержание |  | Методические рекомендации  | Дозировка  |
|------------|--|--|------------|
|            |  | зависимости от усвоение данного упражнения   |            |
| 1)         | прыжки на двух ногах через набивные мячи | При выполнении данного упражнения ноги расположены вместе, руки согнуты в локтях. Расстояние между мячами 3-4 стопы  | 10 мячей   |
| 2)         | бег через набивные мячи                  | Мячи располагаются на расстоянии 5-7 стоп. Упражнение выполняется с максимальной частотой.   | 10 мячей   |
| 3)         | смена ног на возвышенности               | Данное упражнение выполняется с максимальной частотой  | 20 раз     |
| 4)         | высокое поднятие бедра с продвижением    | Упражнение выполняется с медленны продвижением вперёд (один шаг на 20-30 см)   | 30 метров  |
|            | 5) шаг в шаге                            | Упражнение выполняется с максимальной частотой.  | 30 метров  |
| 6          | Пресс, спина                             | Пресс:<br>1. Подъём туловища из положения лёжа на спине.<br>2. Подъём верхней части туловища.<br>3. Скручивание.   | по 100 раз |
|            |  | Спина<br>1. Лодочка<br>2. Одновременный подъём разноимённой ноги и руки (чередование рук и ног)<br>3. Подъём туловища из положения лежа на животе с разворотом |            |
| 7          | Заминочный бег                           | Бег в спокойно темпе, для восстановления всех систем организма   | 5 минут    |

### Комплекс упражнений на развитие прыгучести

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

1. Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову - прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч. То же, лежа лицом вверх - прогибание назад и сгибание.

2. Упражнения с отягощениями (мешок с песком, штанга). Масса отягощения устанавливается в процентах от массы тела волейболиста и в зависимости от характера упражнения: приседание до 80 %, выпрыгивание до 40 %, выпрыгивание из приседа до 30 %, пояс; манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет, куртка:

приседание и выпрямление ног, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8-10, высота 0,5-0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).

4. Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

5. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8-10, их высота 0,6-0,7 м.

7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.

8. Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.

9. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.

10. Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать гирю 16 кг в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок толчком двух ног с места вверх. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

| Индикаторы   | Оценочные средства   |   |
|--|--|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  |   |
| УК-7.1   | <p>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> | <p>Конспект учебного занятия по волейболу, баскетболу.<br/>                     Проведение занятия.<br/>                     Использование подводящих упражнений при обучении техническим приемам игры в волейбол.<br/> <i>Обучение стойкам и перемещениям</i><br/>                     Подводящие упражнения.<br/>                     1. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.<br/>                     2. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале - 1-2 м, затем - 3-6 м.<br/>                     3. Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.<br/>                     4. Упражнения в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной. 5. Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают вначале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости.<br/>                     6. Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, за тем ловлю и броски набивного мяча.<br/> <i>Обучение передаче мяча двумя руками сверху</i></p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Подводящие упражнения.</p> <p>1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: «мяч приближается» - выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.</p> <p>2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.</p> <p>3. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.</p> <p>4. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются.</p> <p><i>Обучение подачам мяча</i></p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.</p> <p>2. подача мяча, установленного в держателе. При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).</p> <p>3. подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см - 3 м</p> |
|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку.</p> <p>4. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.</p> <p><i>Обучение атакующим ударам</i></p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.</p> <p>2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).</p> <p>3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.</p> <p>4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.</p> <p>5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега.</p> <p>6. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.</p> <p>7. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью приспособления, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.</p> <p>8. Нападающий удар с передачи.</p> <p><i>Обучение приему мяча снизу двумя руками</i></p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счет разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых</p> |
|--|--|---|

|        |   |  |
|--------|---|--|
|        |   | <p>отсутствует. Основная задача - почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперед, вправо, влево и остановки.</p> <p>2. Прием мяча, наброшенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15 м.</p> <p>3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.</p> <p>4. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой.</p> <p>5. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер. Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создает прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.</p>               |
| УК-7.2 | <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Проведение обучающего занятия по заранее составленному плану-конспекту. Тактика игры и методика обучения тактическим действиям (баскетбол)</p> <p>1. Индивидуальные тактические действия при игре в нападении (без мяча; с мячом: выбор способа ловли, передачи, ведения, броска в зависимости от игровой ситуации). Методика обучения.</p> <p>2. Групповые действия при игре в нападении. Взаимодействие двух игроков: «передай мяч и выходи», «двойка». Взаимодействия трех игроков: с использованием разновидностей заслонов, наведения, пересечения: «тройка», «скрестный выход», «малая восьмерка». Методика обучения.</p> <p>3. Командные действия при в нападении. Распределение функций игроков при позиционном нападении. Стремительное нападение (нападение быстрым прорывом раннее нападение). Методика обучения.</p> <p>4. Индивидуальные тактические действия при игре в защите. Опека игрока с мячом и без мяча («игровой</p> |

|        |   |  |
|--------|---|--|
|        |   | <p>защитный треугольник»).</p> <p>Противодействие передачам, ведению, броскам мяча в корзину. Методика обучения.</p> <p>5. Групповые тактические действия при игре в защите. Взаимодействие двух игроков: «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Методика обучения.</p> <p>6. Командные действия при игре в защите. Личная, зонная, смешанная система защиты. Методика обучения. Тактика игры и методика обучения тактическим действиям (волейбол)</p> <p>1. Индивидуальные и групповые тактические действия при игре в нападении (способы осуществления ударов, передач, подач, отвлекающих действий). Методика обучения.</p> <p>2. Индивидуальные и групповые действия при игре в защите. Методика обучения.</p> <p>3. Индивидуальные и групповые действия при блокировании. Методика обучения.</p> <p>4. Командные тактические действия (системы игры, игровых расстановок). Методика обучения.</p> |
| УК-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | <p><i>Практические нормативы по технике игры (баскетбол)</i></p> <p>1. 10 штрафных бросков любым изученным способом, мяч подает партнер. Оценка норматива – не менее 6 попаданий.</p> <p>2. Бросок в движении после ведения, с правой (левой) стороны от места пересечения средней и боковой линии, ведение мяча к кольцу с последующим броском движением – 5 повторений. Оценивается техника выполнения и количество попаданий. Оценка норматива – не менее 3 попаданий при правильном техническом выполнении. Норматив выполняется сильнейшей рукой.</p> <p>3. Сочетание приемов. Занимающийся с мячом в руках встает в точке пересечения трехочковой и лицевой линии лицом к противоположному щиту. Два партнера (помощники) занимают позицию под обоими щитами. Сдающий последовательно выполняет ведение мяча; остановку двумя шагами;</p>  |

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

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | точно в зоны, которые называет преподаватель.   |
| ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов |   |   |
| ОПК-3.1  | Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретико-методические основы спортивных игр.</li> <li>2. Базовые виды спортивных игр. История, техника, тактика, методика обучения.</li> <li>3. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта.</li> <li>4. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.</li> <li>5. Характеристики спортивных игр их специфические признаки.</li> <li>6. Волейбол. Техника игры. Классификация.</li> <li>7. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.</li> <li>8. Волейбол. Техника игры в нападении, в защите.</li> <li>9. Процесс обучения и тренировки.</li> <li>10. Волейбол. Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия.</li> <li>11. Методы обучения в учебно-тренировочном процессе.</li> <li>12. Волейбол. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные.</li> <li>13. Особенности обучения детей и подростков: младшая возрастная группа.</li> <li>14. Волейбол. Обучение технике игры: стойки и перемещения; подачи мяча; атакующим ударам.</li> <li>15. Особенности обучения детей и подростков: средняя возрастная группа.</li> <li>16. Баскетбол. Основные правила игры. История развития баскетбола.</li> <li>17. Особенности обучения детей и подростков: старшая возрастная группа.</li> <li>18. Баскетбол. Классификация техники игры: нападение, защита.</li> <li>19. Формы организации занятий по спортивным играм.</li> <li>20. Баскетбол. Тактика игры: нападение, защита.</li> <li>21. Обучение игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>22. Физическая подготовка в учебно-тренировочном процессе.</li> <li>23. Планирование</li> </ol> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>учебно-тренировочной работы.</p> <p>24. Баскетбол. Индивидуальные и командные взаимодействия в защите.</p> <p>25. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.</p> <p>26. Баскетбол. Индивидуальные и командные взаимодействия в нападении.</p> <p>27. Способы проведения соревнований по спортивным играм (система розыгрыша)</p> <p>28. Волейбол. Обучение технике игры: передача мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>29. Знание соревнований и их виды.</p> <p>30. Составление положение по спортивным играм.<br/>(цели и задачи, место и сроки, организаторы, участники, программа, подведение итогов, награждение, форма заявок).</p> <p>31. Проведение соревнований.</p> <p>32. Провести анализ игры на основании статистики матча.</p> <p>33. Проведение урока 45 минут со студентами группы по спортивным играм по программе общеобразовательной школы.</p> |
|--|--|--|

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

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, практические задания, а также выполнение тестовых заданий на образовательном портале, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета с оценкой и экзамена.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения соответствующих заданий.

**Показатели и критерии оценивания зачета с оценкой и экзамена:**

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

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

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

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

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

## ВИДЫ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПАДЕНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

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

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

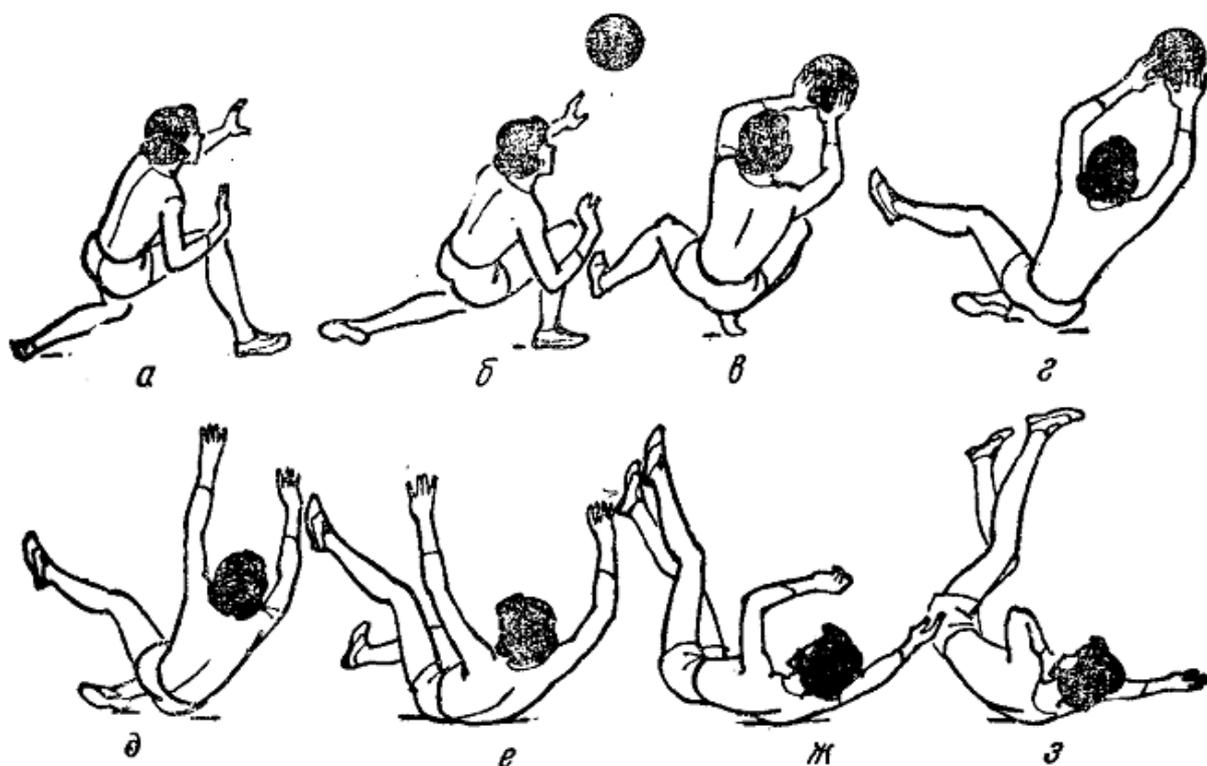


Рисунок - 1

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

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



Рисунок - 2

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

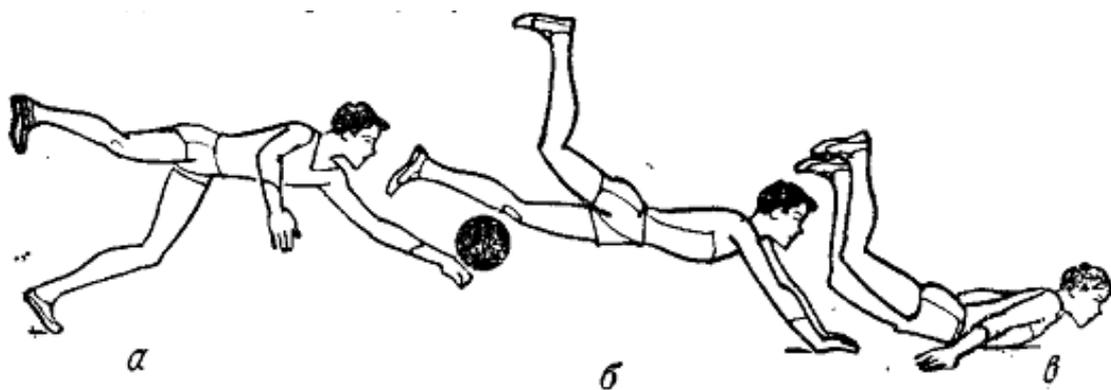


Рисунок -3

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

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

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