

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГУБКИНСКИЙ ГОРНО-ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Методические рекомендации по физической культуре  
для студентов СПО по разделу «Волейбол»**

**Губкин 2025 г.**

Методические рекомендации предназначены для обучающихся средних профессиональных образовательных учреждений для занятий по разделу «Волейбол». Данные рекомендации способствуют развитию у обучающихся скоростно-силовой подготовки, координации движений, точности, ловкости, содействует воспитанию волевых, моральных качеств, чувства коллективизма и взаимопомощи необходимых для укрепления здоровья и самосовершенствования.

**Организация-разработчик:** ОГАПОУ «Губкинский горно-политехнический колледж»

**Разработчик:** Костягин И.К., руководитель физического воспитания

## ВВЕДЕНИЕ.

Волейбол — это спортивная игра, и цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на стороне соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 удара мяча. В настоящее время действует правило «каждый розыгрыш - очко».

Современный волейбол – атлетичная игра. Существуют различные ее версии (виды), чтобы показать ее многогранность, в т.ч. и пляжный волейбол. Волейболисты должны обладать очень многими физическими качествами - хорошей прыгучестью, силой, координацией, выносливостью, быстротой, а также природными физическими данными. Игрокам в настоящее время присуща узкая специализация: пасующий, диагональный, нападающий первого темпа, доигровщик, либеро. Большое количество выполняемых прыжков, ударов, блоков, падений, красивые розыгрыши мяча определяют оздоровительное, воспитательное значение этой игры и поддерживают ее зрелищность.

Волейбол как спортивная игра появился в 1895-1896г.г., когда преподаватель физической культуры колледжа в городе Холиоке (США) Вильям Морган предложил новую игру: перебрасывать наполненную воздухом камеру через сетку. Игра пришлась по душе и получила название «волейбол» (летающий мяч). В нашей стране игра начала развиваться в 1921-1922г.г., а с 1938 года проводится ежегодное первенство среди клубных команд. В 1964 году волейбол впервые включен в программу Олимпиад. На тех, 17-ых Олимпийских Играх в Токио, наша мужская команда стала первой, женская — второй, уступив лишь хозяйкам.

Международная Федерация волейбола - ФИВБ - объединяет более 160 стран и более 150 млн. регулярно занимающихся этой игрой. Высокая напряженность волейбольных поединков, эстетическая красота и атлетичность по достоинству оцениваются зрителями.

## **1.Рекомендованные упражнения.**

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Волейбол», в данном методическом руководстве не рассматриваются и не предлагаются.

### **1.1. Специальная разминка.**

Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения как без мяча, так и с мячом, в том числе и с баскетбольным.

#### Упражнение 1.

Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга.

#### Упражнение 2.

Исходное положение (и.п.) - упор лежа на пальцах. Держать!

#### Упражнение 3.

И.п.- в парах, стоя лицом друг к другу, опереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче - «волейбольное».

-немного «потолкать» друг друга,

-сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

#### Упражнение 4.

И.п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки.

-броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

#### Упражнение 5.

И.п. – то же.

-броски мяча двумя руками из-за головы после прогибания назад,

-то же с отскоком мяча от пола,

-броски мяча из-за головы по высокой (под потолок) траектории.

#### Упражнение 6.

И.п. – то же, стоя на расстоянии три - пять метров.

-выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории,

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, назад.

### **1.2. Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу.**

Техника выполнения данных передач, конечно, разная. Однако общая схема формирования двигательного навыка едина. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих передач.

1. Имитация положения рук, кистей в передаче двумя сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратить внимание на правильность.
2. В парах.1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!
3. В парах.1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.
4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.
5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.
6. Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».

7. В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное – своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.
8. В парах – передачи с 1-й промежуточной передачей себе.
9. Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.
10. В парах – передачи через сетку.
11. Передачи над собой 10-15-20 раз.
12. Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.
13. Передачи над собой
  - не выходя из баскетбольного круга
  - не делая более 1 шага (выпада) в сторону
  - не сходя с места
14. В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренгой, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

### **1.3. Нижняя прямая подача**

**Техника выполнения:** выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди.левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5 м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

#### **Распространенные ошибки и их причины.**

1. Не попадает по мячу
  - неправильное подбрасывание мяча.
  - отсутствие зрительного контроля.
  - кисть не напряжена.
2. Мяч не долетает до сетки
  - кисть расслаблена.
  - медленный удар по мячу.
  - нет переноса тяжести тела вперед при ударе.
3. Мяч не попадает в площадку
  - неправильное (неточное) подбрасывание
  - рука не вытягивается в направлении полета мяча

#### **Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники**

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
7. Выполнение подачи из-за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.

### **2. Примерные вопросы для контрольных работ по разделу «Волейбол».**

Правила соревнований изучаются в ходе учебных занятий как теоретическая «пятиминутка», а также непосредственно на учебных играх. Ближе к окончанию раздела «Волейбол» проводится

контрольная работа по правилам соревнований. Ниже на некоторые вопросы приводятся ответы с комментариями.

1. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?
2. Мяч после удара противника коснулся рук одного блокирующего. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника? При ответе на этот вопрос учитывайте п.4.4.1. Правил «касание на блоке не считается за касание команды...» следовательно...
3. Мяч после удара противника коснулся рук двух блокирующих. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника.
4. Каких частей тела может касаться мяч? см.п.9.2.1. «мяч может касаться любой части тела»
5. Какие требования существуют к удару (касанию) мяча? см.п.9.2. «характеристики удара» (мяч должен быть ударен, а не схвачен и (или) брошен)
6. Можно ли касаться мяча более одного раза последовательно (подряд) или одновременно различными частями тела? см. п. 9.2.3. «Мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновение происходит одновременно». Исключение см.п.9.2.3.1 (при блокировании) и пункт 9.2.3.2 (при первом ударе команды)
7. Каков состав команды в волейболе? Сколько человек должно участвовать в игре?
8. Опишите позиции игроков на площадке до подачи и после подачи. Учитывайте, что: поз.1- задний правый, поз. 2 передний правый, поз.3- передний центральный, поз.4- передний левый, поз.5- задний левый, поз.6- задний центральный.
9. Опишите, как должна происходить замена игроков.
10. Какие существуют ограничения замены? см.п.15.6 правил соревнований
11. Когда мяч считается в площадке? см.п.8.3. «...когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии»
12. В каких случаях мяч может касаться сетки?
13. Что такое подача? Какие к ней существуют требования? (хотя бы 4 шт)
14. Что такое атакующий удар? см.п.13.1.1 «все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами»
15. В каких случаях может атаковать игрок задней линии
16. Что такое блокирование?
17. Что такое состоявшийся блок и коллективный блок?
18. Что такое тайм аут? Его продолжительность.
19. Кто такой игрок «либеро»?
20. Каковы разрешенные действия «либеро»?
21. Каковы запрещенные действия «либеро»?
22. Каков размер игровой площадки. Название линий на площадке,
23. Для чего служит волейбольная антенна?
24. Входят или не входят линии в размер площадки? Если мяч коснулся 1 мм линии, то он «в площадке» или «аут»

### **3. Контрольные нормативы (тесты)**

#### **3.1. Обоснование контрольных нормативов (тестов)**

В качестве критериев подготовленности студентов выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, и, как результата, овладение определенным уровнем двигательных навыков в волейболе.

Предлагается пользоваться упражнениями и требованиями варианта, где предъявляются более высокие (по сравнению со школьными) требования к уровню овладения техническими действиями в волейболе. Тем самым,

- ставятся посильные цели перед каждым студентом, одновременно не допуская падения интереса вследствие легко выполнимых нормативов (тестов),
- позволяет добиваться именно факторы сдвига в уровне овладения техническими действиями в волейболе.

Это оправдано, в том числе и в следствии увеличения времени учебного индивидуального плана на раздел волейбол.

#### **Приложения №1**

#### **Контроль усвоения учебного материала по разделу «Волейбол».**

- 1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**
  - а) нижняя передача мяча двумя руками;
  - б) нижняя передача одной рукой;
  - в) верхняя передача двумя руками.
- 2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**
  - а) на все пальцы обеих рук;
  - б) на три пальца и ладони рук;
  - в) на ладони;
  - г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**
  - а) на сомкнутые предплечья;
  - б) на раскрытые ладони;
  - в) на сомкнутые кулаки.
- 4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**
  - а) прием игроком стойки волейболиста;
  - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
  - в) своевременное сгибание и разгибание ног.
- 5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**
  - а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
  - б) полусогнутыми руками;
  - в) полным выпрямлением рук и ног.
- 6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**
  - а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
  - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
  - в) уровне груди;
- 7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**
  - а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
  - б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
  - в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?**

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).**

- а) 1;
- б) 2.

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.

- б) Два.
- в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

**24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

**25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?**

**26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?**

**27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

**28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

**29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

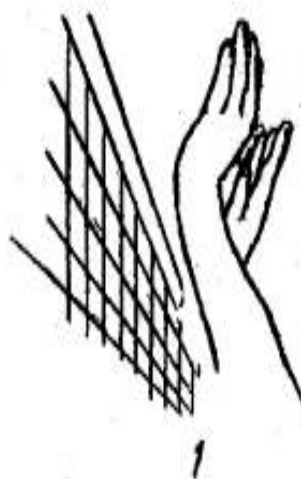
- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

**30. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.



Рис. I

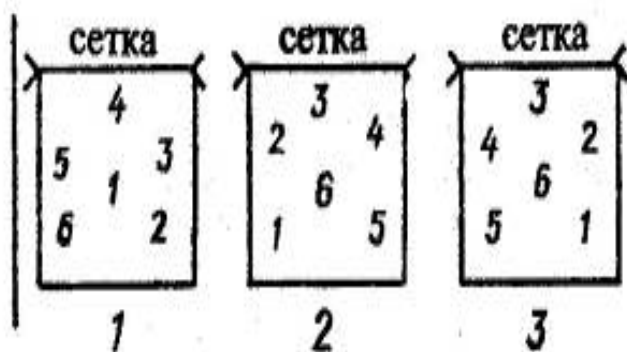


1



2

Рис. II

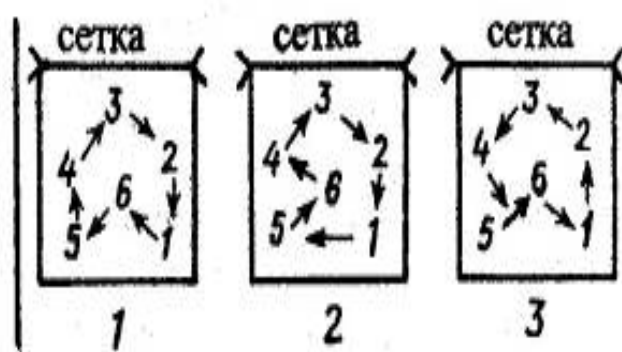


1

2

3

Рис. III

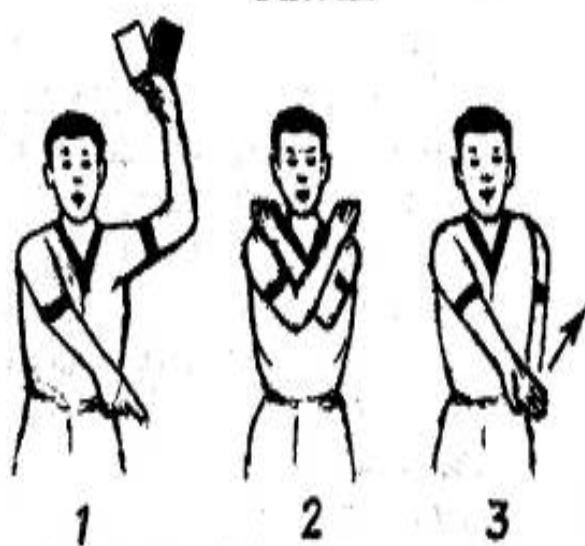


1

2

3

Рис. IV

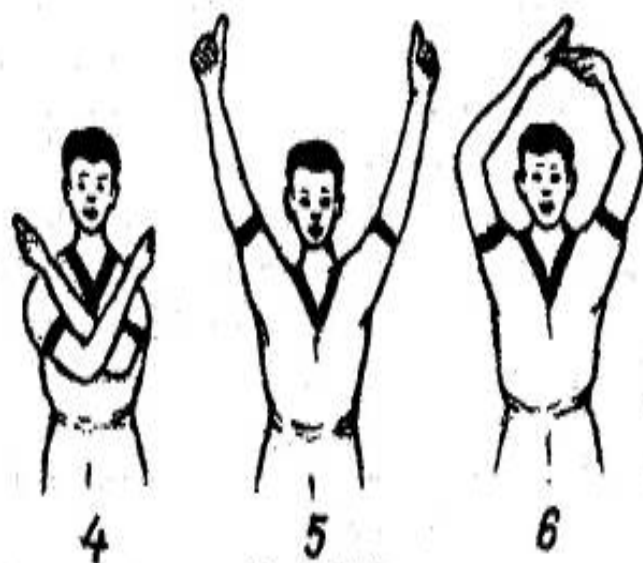


1

2

3

Рис. V



4

5

6

Рис. VI

**Правильные ответы:**

| <b>Номер<br/>вопроса</b> | <b>Вариант<br/>ответа</b> | <b>Номер<br/>вопроса</b> | <b>Вариант<br/>ответа</b> | <b>Номер<br/>вопроса</b> | <b>Вариант<br/>ответа</b> |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>1.</b>                | <b>В</b>                  | <b>11.</b>               | <b>Б</b>                  | <b>21.</b>               | <b>А</b>                  |
| <b>2.</b>                | <b>А</b>                  | <b>12.</b>               | <b>Б</b>                  | <b>22.</b>               | <b>Б</b>                  |
| <b>3.</b>                | <b>Б</b>                  | <b>13.</b>               | <b>А</b>                  | <b>23.</b>               | <b>Б</b>                  |
| <b>4.</b>                | <b>Б</b>                  | <b>14.</b>               | <b>А</b>                  | <b>24.</b>               | <b>В</b>                  |
| <b>5.</b>                | <b>В</b>                  | <b>15.</b>               | <b>В</b>                  | <b>25.</b>               | <b>А</b>                  |
| <b>6.</b>                | <b>А</b>                  | <b>16.</b>               | <b>А</b>                  | <b>26.</b>               | <b>Б</b>                  |
| <b>7.</b>                | <b>В</b>                  | <b>17.</b>               | <b>В</b>                  | <b>27.</b>               | <b>Б</b>                  |
| <b>8.</b>                | <b>Б</b>                  | <b>18.</b>               | <b>А</b>                  | <b>28.</b>               | <b>Б</b>                  |
| <b>9.</b>                | <b>Б</b>                  | <b>19.</b>               | <b>Б</b>                  | <b>29.</b>               | <b>В</b>                  |
| <b>10.</b>               | <b>А</b>                  | <b>20.</b>               | <b>Б</b>                  | <b>30.</b>               | <b>А</b>                  |

## Литература

1. Барбар Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху. (Пер. с англ.).- М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель».-2019.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Медников А.Г.Волейбол в школе. - М: Просвещение. -2012.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М: Просвещение.-1999.
4. Физическая культураⓈ(учеб. пособие для образоват. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников и др.). -7-е изд., испр. - М: Академия,2008
5. Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч. (Методическое руководство для студентов факультета физического воспитания.) - Казань. -1981
- 6.Официальные правила волейбола. 2005-2008 гг.