

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
филиал РГУПС в г. Туапсе

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
РГУПС в г. Туапсе



Д.М. Вердиев
20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения» в г. Туапсе

Разработчик:

Авакян Р.А., преподаватель филиала РГУПС в г. Туапсе

Рассмотрена на заседании ПЦК «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины (модули)» Протокол № 12 от 29.06.2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям технического и социально-экономического профилей СПО и разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012г. № 413, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в учебный цикл общеобразовательных учебных дисциплин.

1.3 Результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

сформированность устойчивости мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и

межличностных отношений, ценностно смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед родиной;

готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических, и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - **ИКТ**) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

физического развития и физических качеств;
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов.

Обязательная аудиторная учебная нагрузки обучающегося - 117 часов,

в том числе:

лекции, уроки – 15 часов;

практические занятия – 102 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции, уроки	15
практические занятия	102
Промежуточная аттестация в 1 семестре в форме зачета	
Итоговая аттестация во 2 семестре в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть. Лекционные занятия		7	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	1

<p>Тема 1.3. Простейшие методики самооценки работоспособности. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов</p>	<p>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. • Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. • Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. • Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. • Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. • Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. • Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. • Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). • Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. 	2	1
<p>Тема 1.4. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности</p>	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения функционального развития организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	1	1

Раздел 2. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия		44	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра (юноши, девушки). Кроссовая подготовка.	20	1
Тема 2.2 Гимнастика	Техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем, (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	12	1
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	8	1
Тема 2.4 Дыхательная гимнастика	Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко, Фролова и т. д.).	4	1
Итого за 1-й семестр		51	
Раздел 3. Теоретическая часть. Лекционные занятия		8	
Тема 3.1. Гимнастика в спорте высших достижений	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и	2	1

	<p>производственной гимнастики.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		
<p>Тема 3.2. Теоретические основы методики проведения занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики.</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий ФК и С.</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленностью, их формы и содержание.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленностью.</p> <p>Самоконтроль за эффективностью занятий.</p> <p>Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	2	1
<p>Тема 3.3. Теоретические основы судейства спортивных игр. Специфика правил игр</p>	<p>Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий-индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником. Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории и тактики спортивных игр. Специфика правил игр.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наличие специфического результата – выигрыша. 2. Наличие формулированных правил 3. Игры с правилами – всегда совместная деятельность. 4. Развертывается циклично. 5. Отношение между участниками – соперничество. 	4	1
Раздел 4. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия		58	
Тема 4.1.	Ведение мяча. Игра в парах. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги,	10	

Футбол	удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удар по воротам. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двусторонняя игра.		
Тема 4.2. Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра в тройках. Разыгрывание мяча. Подача мяча и виды подач. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.	10	
Тема 4.3. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.	10	
Тема 4.4. Настольный теннис	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	12	
Тема 4.5. Спортивная аэробика	Комбинации из спортивно-гимнастических акробатических элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимания в упоре лежа, кувырки вперед и назад, падения в упор лежа, перевороты назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.	16	
	Дифференцированный зачет. Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.		
Итого за 2-й семестр		66	
Итого по учебному плану		117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов и свойств);*
- 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*
- 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, плавательного бассейна, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосами препятствий.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной программы дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

перекладина для подтягивания, маты гимнастические, канат для перетягивания, легкоатлетические барьеры, скакалки, обручи, мячи для метания;

баскетбольные мячи, волейбольные мячи, секундомеры, свистки, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, шведская стенка.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

футбольное поле для мини-футбола, мини-футбольные ворота, мини-футбольные сетки, футбольные мячи, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, площадка для стрит бола, баскетбольная стойка, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, полоса препятствий, брусья параллельные, учебные гранаты и мячи для метания.

Тренажерный зал:

тренажеры, штанги, гантели, гири, оборудование и инвентарь для подготовки и сдачи нормативов ГТО.

Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся: места для переодевания в спортивную форму.

Технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.

3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Основные источники:

1.	Бишаева А.А. Физическая культура: уч. для студентов СПО /А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер.- М.: Изд. центр «Академия», 2015
2.	Физическая культура: уч. для студентов СПО /Н.В.Решетников, Ю.Л.

	Кислицын и др. – 15-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2015
3.	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образов / [Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков]; под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 7-е изд., стер.- М.: Изд. центр «Академия», 2012.- 520с.

Интернет-ресурсы:

1.	https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1 Аллянов Ю.Н. Физическая культура: уч. для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А.Письменный. –М.: Изд-во Юрайт, 2017.- 493с.
2.	https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#/#/ Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В приложениях к рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- современное состояние физической культуры и спорта. оздоровительные системы физического воспитания;- информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО. формы и содержание физических упражнений;- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену;- использование и оценку показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.	<p><u>Формы контроля обучения:</u> практические задания по работе с информацией; домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;- вносить коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями;- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<p><u>Методы оценки результатов:</u> практические занятия, устный опрос, исследовательская работа. Выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть), дифференцированный зачет.</p>

5. ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции
2. Развитие быстроты. Бег на средние дистанции
3. Развитие техники эстафетного бега
4. Развитие техники метания гранаты
5. Развитие техники плавания способом кроль на груди
6. Развитие техники плавания способом кроль на спине
7. Развитие техники плавания способом брасс
8. Развитие техники старта: из воды, с тумбочки
9. Развитие мышц плечевого пояса
10. Развитие мышц ног
11. Развитие мышц брюшного пресса и спины
12. Развитие силы
13. Развитие техники владения мячом
14. Развитие техники игры в нападении
15. Развитие выносливости при занятиях футболом
16. Развитие техники передач мяча «сверху и снизу»
17. Развитие техники приема мяча «сверху и снизу»
18. Развитие техники нападающего удара в волейболе
19. Развитие техники блокирования мяча
20. Развитие техники ведения мяча
21. Развитие техники штрафных бросков
22. Развитие техники бросков мяча в корзину в движении