Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

О.В. Молокова, М.М. Пимкин

Спортивные игры

Методические рекомендации
для студентов очной формы обучения
по специальностям
49.02.01 – физическая культура и
49.02.02 – адаптивная физическая культура

Екатеринбург
2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Молокова О.В., Пимкин М.М. Спортивные игры Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 29 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Молокова О.В., Пимкин М.М., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Примерная программа учебной дисциплины 8

Краткий курс лекций 10

Примерные практические занятия 12

Вопросы к зачету 26

Список рекомендуемой литературы 28

ВВЕДЕНИЕ

Задачами курса являются овладение студентами комплексом знаний, умений и навыков, которые позволяют им успешно самостоятельно реализоваться в педагогической и организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе той или иной спортивной игры, при опоре на специфику спортивных игр и конкретный учебный материал.

Содержание учебной работы по спортивным играм является компонентом целостной профессиональной подготовки студентов вуза. Будущий педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения, применять на практике и осуществлять поиск активных методов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых.

Непременным условием успешной деятельности педагога, преподавателя физической культуры является уверенное овладение навыками спортивных игр, знание структуры игры, техники и тактики. Дисциплина «Спортивные игры» представляет специальный учебный предмет, который раскрывает вопросы истории, теории и методики спортивных игр; как общие основы обучения в спортивных играх реализуются конкретно в каждой спортивной игре с учетом ее специфики; теории и методике обучения технике, тактике, игровой и соревновательной деятельности с учетом специфики спортивных игр, структуры соревновательной деятельности в игровых видах спорта.

*Цель дисциплины***:** познакомить студентов с методикой проведения спортивных игр;

Задачи дисциплины:

- Формирование навыков организации игровой деятельности;
- Знакомство с методикой обучения спортивным играм;
- Обеспечение безопасности проведения массовых спортивных мероприятий.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

49.02.01 –физическая культура

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно - коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно - тренировочного процесса и организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.3.	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 1.5.	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 1.6.	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно - спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения
ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физ-

	культурно - спортивной деятельности
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно - спортивные мероприятия и занятия
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно - финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 3.3.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

- основные технические приемы в футболе, баскетболе и волейболе;
- основы тактики спортивных игр;
- правила проведения соревнований по спортивным играм;
- особенности физической нагрузки для разного возраста.

Уметь:

– овладение основными приемами техники и тактики игры в волейбол;

– развивать физические качества на занятиях СИ;

–

Дисциплина «Спортивные игры» относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.0.2 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп» (МДК.02.01«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой спортивной тренировки»)

Занятия проводятся в практической форме, а также в форме лекционных занятий и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «Спор-

тивные игры» изучается на 3-4 курсах. Максимальная учебная нагрузка составляет 198 часов, из них 132 часа – аудиторная нагрузка и 66 часов – самостоятельная работа. Итоговый контроль – зачет.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура курса дисциплины «Спортивные игры» включает 7 тем, которые дают представление об основных особенностях организации спортивных игр в различных возрастных и нозологических группах в профессиональной педагогической сфере.

49.02.01 – физическая культура

	Спортивные игры	
Тема 1. Введение. История развития спортивных игр.	**Содержание**	
	1.	Футбол как вид спорта. Краткая история футбола, достижения сборных России, СССР. Место и значение футбола в системе физического воспитания в РФ. Футбол в Единой всероссийской спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов.
	2.	Возникновение и развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и на международной арене. Сущность и характеристика игры в баскетбол.
	3.	Становление волейбола как вида спорта. История развития волейбола в СССР. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских и российских волейболистов на международных соревнованиях. Волейбол в Единой Всероссийской спортивной классификации. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 2. Инвентарь и оборудование мест для занятий спортивными играми. Профилактика травматизма.	**Содержание**	
	1.	Оборудование мест для учебных и тренировочных занятий футболом, мини-футболом, баскетболом, стритболом, волейболом. Особенности проведения занятий в различных условиях (в помещении, на открытых площадках, в разное время года с учетом погодных условий, покрытий).
	2.	Инвентарь, его подготовка, хранение и переноска. Оборудование для проведения соревнований по футболу, баскетболу, волейболу
	3.	Причины возникновения травм при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма.
	4.	Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий по спортивным играм.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Проведение студентами инструктажа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.
	2.	Выбор и подготовка мест для игры в спортивные игры.
	3.	Организация деятельности занимающихся на занятиях спортивными играми.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 3. Техника и тактика игры в	**Содержание**	
	1.	Характеристика игровой деятельности.

футбол Методика обучения технике и тактике игры по футболу.	2.	Классификация технических элементов и тактических систем игры.(1-2-2-4,1-4-4-2 и т.д.)
	3.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
	4.	Цели и задачи обучения. Средства и методы обучения.
	5.	Последовательность обучения технике и тактике нападения.
	6.	Последовательность обучения технике и тактике защиты.
	7.	Методика обучения техническим элементам игры.
	8.	Методика обучения тактическим действиям игры в защите и нападении, взаимосвязь техники нападения и защиты.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1	Изучение и совершенствование техники и тактики игры.
	2	Овладение методикой обучения технике и тактике игры.
	3	Педагогический контроль в процессе проведения занятий.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 4. Техника и тактика игры в баскетбол. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол.	**Содержание**	
	1	Техника игры и её характеристика.
	2	Особенности современной техники баскетбола тенденция её дальнейшего развития.
	3	Классификация технических приемов: техника нападения, техника защиты, взаимосвязь техники нападения и защиты. Терминология.
	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
	5	Цели и задачи обучения. Средства и методы обучения.
	6	Последовательность обучения технике и тактике нападения.
	7	Последовательность обучения технике и тактике защиты.
	8	Технология обучения игровым приемам.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	
	1	Техника передвижения в защитной стойке, техника остановки
	2	Техника ведения мяча на месте и в движении, техника поворота
	3	Техника передачи мяча в движении
	4	Подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча, двумя руками от груди, одной рукой от плеча.
	5	Бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча.
	6	Бросок одной рукой снизу, двумя руками снизу.
	7	Ловля мяча двумя руками сбоку на уровне груди, низко и высоко летящего на месте и в движении. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким, со зрительным контролем, и без зрительного контроля. передача двумя руками от груди , одной рукой от плеча ,от головы, над плечом, из-за спины.
	8	Тактика нападения - индивидуальные действия: действия игрока без мяча и с мячом
	9	Тактика нападения - групповые действия: взаимодействия двух игроков и трех
	10	Тактика защиты - индивидуальные действия: действия против игрока без мяча и с мячом.
	11	Тактика защиты - групповые действия: взаимодействия двух игроков и трех игроков.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 5. Техника и тактика игры в волейбол. Методика обучения игре в волейбол.	**Содержание**	
	1.	Техника игры, ее характеристика. Техника нападения, техника защиты. Классификация технических приемов. Терминология Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.
	2.	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

	3.	Последовательность и этапы обучения технике игры в волейбол. Методика обучения отдельному техническому приему. Методика определения и исправления ошибок.
	4.	Классификация тактики, ее значение. Терминология. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Взаимосвязь тактики нападения и защиты.
	5.	Последовательность и методика обучения тактическим действиям в волейболе.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Методика обучения технике стоек и перемещений игроков в волейболе.
	2.	Методика обучения технике верхних передач.
	3.	Методика обучения технике подач.
	4.	Методика обучения технике нападающих ударов.
	5.	Методика обучения технике блокирования
	6.	Тактические действия в защите(игра углом вперед, игра углом назад).
	7.	Тактические действия в нападении (игра диагональных игроков, игра первым темпом).
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 6. Планирование, организация и проведение физкультурно-спортивных занятий и мероприятий по спортивным играм с различными возрастными группами. .	**Содержание**	
	1.	Значение и виды планирования.
	2.	Основные документы планирования. Цели, задачи и формы физкультурно – спортивных мероприятий и занятий по спортивным играм.
	3.	Планирование физкультурно – оздоровительных мероприятий и занятий по спортивным играм в общеобразовательной школе, физкультурно – оздоровительных учреждениях, группах.
	4.	Организация и проведение занятий по спортивным играм в образовательных учреждениях, учреждениях дополнительного образования, в оздоровительных лагерях. Комплектование состав групп секции по спортивным играм.
	5.	Основы оздоровительной тренировки с помощью средств спортивных игр. Физическая подготовка занимающихся спортивными играми.
	6.	Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.
	7.	Особенности методики проведения занятий (урока) по спортивным играм. Требования к конспекту урока. Педагогический контроль в процессе проведения занятий.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Составление примерных планов физкультурно-спортивных мероприятий по спортивным играм на год для различных возрастных групп. Анализ планов, их обсуждение, разработка предложений по их коррекции.
	2.	Разбор требований и правил составления плана – конспекта занятия спортивными играми с учетом образовательных, воспитательных, оздоровительных задач.
	3.	Проведение фрагмента занятия спортивными играми студентом с подгруппой занимающихся. Обсуждение. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения занятий.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 7. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.	**Содержание**	
	1.	Значение соревнований, виды соревнований. Системы соревнований по спортивным играм.
	2.	Документация по организации и проведению соревнований (календарь соревнований, положение о соревнованиях и др.)
	3.	Судейская коллегия, ее обязанности. Особенности правил соревнований по спортивным играм.
	4.	Особенности организации массовых соревнований по спортивным играм.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Разбор (анализ) примерного положения о соревнованиях по спортивным

		играм.
	2.	Составление календаря игр (по круговой и олимпийской системе). Таблица соревнований, ее оформление.
	Контрольные работы не предусмотрены	

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

49.02.01 – физическая культура

Тема 1. Введение. История развития спортивных игр.

Футбол как вид спорта. Краткая история футбола, достижения сборных России, СССР. Место и значение футбола в системе физического воспитания в РФ. Футбол в Единой всероссийской спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов.

Возникновение и развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и на международной арене. Сущность и характеристика игры в баскетбол.

Становление волейбола как вида спорта. История развития волейбола в СССР. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских и российских волейболистов на международных соревнованиях. Волейбол в Единой Всероссийской спортивной классификации. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов

Тема 2. Инвентарь и оборудование мест для занятий спортивными играми. Профилактика травматизма

Оборудование мест для учебных и тренировочных занятий футболом, мини-футболом, баскетболом, стритболом, волейболом. Особенности проведения занятий в различных условиях (в помещении, на открытых площадках, в разное время года с учетом погодных условий, покрытий). Инвентарь, его подготовка, хранение и переноска. Оборудование для проведения соревнований по футболу, баскетболу, волейболу. Причины возникновения травм при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий по спортивным играм.

Тема 3. Техника и тактика игры в футбол

Методика обучения технике и тактике игры по футболу.

Характеристика игровой деятельности. Классификация технических элементов и тактических систем игры.(1-2-2-4,1-4-4-2 и т.д.) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Цели и задачи обучения. Средства и методы обучения. Последовательность обучения технике и тактике нападения. Последовательность обучения технике и тактике защиты. Методика обучения техническим элементам игры. Методика обучения тактическим действиям игры в защите и нападении, взаимосвязь техники нападения и защиты.

Тема 4. Техника и тактика игры в баскетбол. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол

Техника игры и её характеристика. Особенности современной техники баскетбола тенденция её дальнейшего развития. Классификация технических приемов: техника нападения, техника защиты, взаимосвязь техники нападения и защиты. Терминология. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Цели и задачи обучения. Средства и методы обучения. Последовательность обучения технике и тактике нападения. Последовательность обучения технике и тактике защиты. Технология обучения игровым приемам.

Тема 5. Техника и тактика игры в волейбол. Методика обучения игре в волейбол.

Техника игры, ее характеристика. Техника нападения, техника защиты. Классификация технических приемов. Терминология. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Последовательность и этапы обучения технике игры в волейбол. Методика обучения отдельному техническому приему. Методика определения и исправления ошибок. Последовательность и методика обучения тактическим действиям в волейболе. Классификация тактики, ее значение. Терминология.

Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Взаимосвязь тактики нападения и защиты.

Тема 6. Планирование, организация и проведение физкультурно-спортивных занятий и мероприятий по спортивным играм с различными возрастными группами.

Значение и виды планирования. Основные документы планирования. Цели, задачи и формы физкультурно – спортивных мероприятий и занятий по спортивным играм. Планирование физкультурно – оздоровительных мероприятий и занятий по спортивным играм в общеобразовательной школе, физкультурно – оздоровительных учреждениях, группах. Организация и проведение занятий по спортивным играм в образовательных учреждениях, учреждениях дополнительного образования, в оздоровительных лагерях. Комплектование состав групп секции по спортивным играм. Основы оздоровительной тренировки с помощью средств спортивных игр. Физическая подготовка занимающихся спортивными играми. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Особенности методики проведения занятий (урока) по спортивным играм. Требования к конспекту урока. Педагогический контроль в процессе проведения занятий.

Тема 7. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.

Значение соревнований, виды соревнований. Системы соревнований по спортивным играм. Документация по организации и проведению соревнований (календарь соревнований, положение о соревнованиях и др.) Особенности организации массовых соревнований по спортивным играм. Судейская коллегия, ее обязанности. Особенности правил соревнований по спортивным играм.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 2.

Практическое занятие 1. Профилактика травматизма.

Проведение студентами инструктажа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Выбор и подготовка мест для игры в спортивные игры. Организация деятельности занимающихся на занятиях спортивными играми.

Тема 3.

Практическое занятие 2-4. Удары по мячу

Удар внутренней стороной стопы

1. У стенки. Встать в 5-10 шагах от стенки. Выполнить 20-25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем совершить такое же число ударов с небольшого разбега.

2. Забей гол. Соорудить перед стенкой из флажков или стоек ворота шириной в один шаг. С расстояния 10 м, посылая мяч низом, постараться попасть в эту цель. Сделать 3 повторения по 10 ударов, затем перенести мяч на 3-4 м в сторону. В этом случае удар наносится под углом к воротам.

3. Точная передача. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 7-9 м. Поочередно посылают мяч друг другу. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3-4 занимающихся. Один из игроков встает перед колонной и посылает мяч игроку, стоящему первым. Тот сходу возвращает мяч обратно и бежит в конец колонны. После 10-15 передач мяча происходит смена ведущего игрока.

4. Мяч в кругу. Участники встают в круг диаметром 20 м на одинаковом расстоянии друг от друга. Один из игроков встает внутрь круга, посылая мяч поочередно каждому участнику. После 15-20 передач ведущего меняют другой игрок.

5. В движении. Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру.

Удар серединой подъема.

1. Имитация. Выполнить ударное движение несколько раз без мяча.

2. Медленный удар. С расстояния 3 м выполнить удар по неподвижному мячу в стенку. Движение выполнять, как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполнить 10-15 ударов.

3. Между стоек. Двумя стойкими обозначить ворота шириной 1-1,5 м. Два игрока встают по ту и другую стороны ворот напротив друг друга на расстоянии

8-10 м от ворот. Мяч посылается партнеру так, чтобы он прошел между стоек. Выполнить 20-25 ударов.

4. По касательному мячу. Один из партнеров накатывает мячи с боку, а другой совершает удары с разбега в цель (ворота, мишень на стене). Выполнив по 8 ударов с обоих ног партнеры меняются местами.

5. Навстречу. Два игрока встают в 10-12 м друг от друга. Один накатывает мяч другому, тот ударом по катящемуся мячу, направляет мяч точно партнеру, который ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10-15 ударов, происходит смена ролями.

Удар внутренней частью подъема

1. В цель. На стене размечают квадрат 1х1 м. С расстояния 10 м выполняется 15-20 ударов в цель по неподвижному мячу с места. Затем удары повторяются, но уже с разбега.

2. Через шнур. Между двумя стойками протягивается шнур на высоте 1,5 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от шнура, посылая мяч друг другу так, чтобы он пролетал над шнуром. Кто совершит меньше ошибок из 20 попыток, тот выиграл.

3. Через стойку. Партнеры встают в 20-25 м друг от друга. Ударом по неподвижному мячу поочередно направляют его друг другу так, чтобы он пролетал над стойкой стоящей между ними. Выполнить 20-25 ударов.

4. Удар с ходу. На стене чертится мишень диаметром 1,5 м. Удар наносится по мячу, который накатывается партнером сбоку или спереди. Стараться попасть в цель на стене. Поочередно меняться с партнером местами.

Удар пяткой

1. Вдвоем. Партнеры встают в 5-6 м друг от друга. Причем один спиной к другому и наносит удар пяткой, направляя мяч партнеру. Тот останавливает мяч и, повернувшись на 180^{0}, таким же образом отправляет мяч обратно. Выполнить 10-15 ударов.

2. По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч низом вперед. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает мяч партнеру. После 5 рывков происходит смена.

Удары с полулета.

1. В стенку. Встать в 3-4 м от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема. Повторить 10 раз. Выполнить также по 10 ударов внешней и внутренней частями подъема.

2. В круг. Начертить на стене круг диаметром 1 м. С расстояния 10 м от цели, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета попасть в цель. Выполнить по 10-15 ударов каждой ногой.

Удар с лета.

1. Подбрось мяч. Встать в 10-15 м от стенки. Подбросить мяч перед собой и в момент удара с лета. Поупражняться сначала в ударах внутренней стороны стопы, затем серединой и внешней частью подъема.

2. Друг к другу. Два игрока встают в 15 м друг от друга. Ударом по неподвижному мячу один направляет мяч партнеру так, чтобы мяч опускался перед ним. Принимающий мяч должен нанести удар с лета, направляя мяч обратно. После 10-15 ударов произвести смену.

3. Забей гол. Упражняются три игрока. Один встает в ворота, другой занимает место в 10 м от ворот, а третий, встав на линию ворот в 5-8 м от стойки выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются.

Практическое занятие 5. Остановка летящих мячей

1. Ударь и останови. С 5 м мяч направляется низом в стенку, а отскочивший останавливается. Сделать 15 остановок той и другой ногой.

2. Останови и передай. В парах выполняются вместе передачи остановки мяча внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно увеличивается расстояние между партнерами.

3. Передача в центр. Участники образуют круг диаметром 10 м. Один игрок, в центре круга, поочередно передает мяч партнерам. Игрок, получивший мяч от центрового, отправляет его обратно с предварительной остановкой внутренней стороной стопы или подошвой.

4. В движении. Партнеры встают в 5 м друг от друга. Продвигаясь вперед передают мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивается.

5. Подбрось мяч свечкой. Подбросить над собой мяч и остановить его с лета внутренней стороной стопы. Затем повторить упражнение, но остановкой мяча серединой подъема. Выполнить 15-20 раз.

Практическое занятие 6. Удары по мячу головой.

1. Подвешенный мяч. Подвесить мяч к планке ворот, так чтобы мяч был выше головы на 10-15 см. Выполнить удары лбом в прыжке по подвешенному мячу 10-15 раз.

2. Жонглер. Подбросить мяч над собой, отклонить туловище и голову назад, прогнуться в пояснице, мышцы спины и шеи напрячь. Резким движением туловища и головы вперед-вверх наносить удары по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямить одновременно с ударами головой.

3. У стенки. Подкинуть мяч над собой на 1-2 м и направит его ударом головы с места в стенку. Повторить упражнение 15-20 раз.

4. Передачи мяча. Два игрока встают на расстоянии 3 м друг от друга. Постараться ударами головой направлять мяч друг другу так, чтобы он дальше не опускался на землю.

5. Сквозь кольцо. К перекладине ворот подвешивается гимнастический обруч. Игроки встают по обе стороны обруча. Один, подбросив мяч над головой, и ударив лбом, направляет его партнеру так, чтобы мяч прошел сквозь обруч. Второй ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение.

Практическое занятие 7. Ведение мяча.

1. По прямой. Вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередовать удары по мячу то правой, то левой ногой.

2. По кругу. По линии условного круга диаметром 5-6 м вести мяч поочередно правой и левой ногой. Постепенно увеличивая темп.

3. Коридор. Обозначить коридор длиной 0-25 м и шириной 1 м. Вести мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать коридор до 50 см.

4. Изменяя направление и скорость. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

Практическое занятие 8. Обманные движения.

Для освоения финтов сначала выполняются упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделать рывок вправо (влево) или вперед.

2. После быстрого бега резко остановиться и вновь совершить рывок, но в другом направлении.

3. Пробежать между стойками, все время меняя направление.

4. Сделать рывок, затем неожиданно выполнить выпад в сторону и вновь сделать рывок.

5. Поставить на площадке одну за другой 6-7 стоек на расстоянии 2-3 м. Выполнить бег между стойками зигзагообразно.

6. Совершив ускорение, выполнить остановку, предварительно сделать обманное движение туловищем.

Финты с мячом - обводка стоек, игра один на один и т.д. Применять обманное движение в учебной двусторонней игре.

Практическое занятие 9. Отбор мяча

1. Стоя на месте. Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, тот выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

2. Как в игре. Выполняется в парах. Один из игроков выполняет роль отбирающего, а второй - ведущего мяч. Партнеры встают в 15 м друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый выполняет роль отбирающего 10 раз.

3. Выбери момент. Выполняют два игрока. Один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Оба двигаются шагом по площадке плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнею от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически идет смена ролей.

4. Во время бега. Упражнение аналогично предыдущему. Разница лишь в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

5. С мячом. В этом упражнении вводится мяч. Содержание же остается прежним. Однако, владеющий мячом игрок, противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.

6. С набивным мячом. Расставит несколько набивных мячей. Во время бега выполнять выпад и ударом ноги стараться выбить мяч как можно дальше, применяя большую силу удара.

Практическое занятие 10. Обучение технике игры вратаря.

1. Наклоны туловища. Из стойки ноги врозь выполняются наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. Затем попробовать сделать наклоны из стойки ноги вместе.

2. Накати мяч. Выполняется в парах. Приняв основную стойку, вратарь при приближении мяча, накатываемого партнером с 3-4 м, наклоняется, подхватывая мяч и выпрямляясь, прижимает его к груди.

3. После удара. Вратарь занимает место в воротах, а партнер - в 6-7 шагах от него. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, посылаемые партнером ударом внешней стороны подъема.

4. Удар в строну. Упражнение напоминает по содержанию предыдущее, только мяч направляется чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

5. С двух сторон. Одновременно упражняются три игрока. Двое встают друг против друга на расстоянии 20 м. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи третьему низом. Он ловит их, стоя на месте или делая движения в сторону. Овладев мячом, средний игрок возвращает его тому же занимающемуся, поворачивается кругом и принимает мяч другого партнера и т.д. Игроки периодически меняются ролями.

Практическое занятие 11. Ведение и обводка.

1. Дриблеры. Проводится в виде эстафеты. Участвуют две или три команды. В составе каждой одинаковое количество игроков. Команды строятся за общий линией старта в колонну по одному. В 5 м от линии старта параллельно ей проводится линия передачи мяча. По сигналу головные игроки команд ведут мяч по прямой, обходят поворотный пункт (в 20 м от линии старта) и по прямой ведут мяч назад. От линии передач они направляют мяч вторым номерам команд, а сами занимают место в конце своей колонны. Вторые и последующие номера действуют также. В ходе игры каждый игрок должен сделать по три ведения мяча. Побеждает команда, быстрее других закончившая эстафету.

2. Только в перед. Выполняется в парах. Один из игроков с мячом. Он ведет мяч по площадке на расстоянии 3-4 м и делает передачу напарнику, движущемуся в стороне на расстоянии -5 м от первого. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т.д. Задача игрока без мяча - быстро открыться вперед, когда партнер собирается сделать передачу. Игрок же владеющий мячом должен, контролируя мяч, заметить движение партнера.

3. Обведи партнера. Участвуют несколько игроков. Они встают в колонну по одному, соблюдая дистанцию в 2-3 м. Таким образом группа медленно продвигается по полю. Последний игрок имеет мяч. Он поочередно обходит всех партнеров сзади «змейкой», а затем, заняв место впереди колонны, передает мяч ставшему последним, который действует так же.

Практическое занятие 12. Удары по воротам.

1. По указанной цели. Изобразить на стене ворота. Разбить на квадраты. В каждом из них поставить номер. Выполняется данное упражнение в парах. Один наносит удар по квадрату, номер которого предварительно указывает партнер. Сделав 5 ударов по цели, партнеры меняются ролями. Сравнить: кто добился лучшего результата.

2. Удар с хода. Упражняются несколько партнеров. Цель упражнения - точно нанести удар по воротам после передачи мяча низом. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10-12 ударов.

3. Удар с лета. Выполняется в парах. Один становится на 9-метровую отметку. Наносит удары с лета по воротам мячом, который ему набрасывает партнер. Периодически идет смена ролями.

4. Борьба в воздухе. Участвуют в упражнении 3 игрока. Два из них располагаются в 6-7 м от ворот. Их партнер с линии ворот посылает им мяч на голову. Один из стоящих перед воротами стремится забить мяч в ворота, а второй оказывает ему противодействие. Выполнить каждому по 10 попыток.

Практическое занятие 13. Передачи мяча

1. По прямой. Выполняется в парах. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 м друг от друга, выполнять передачи друг другу в одно касание.

2. На ходу партнеру. В парах. Один бежит по кругу диаметром 10 м по ходу часовой стрелки. Второй из центра круга делает передачи на ход первому. Затем выполнить упражнение против хода часовой стрелки. Периодически меняться ролями.

3. Диагональные и поперечные передачи. Четверо игроков образуют квадрат 10х10 м. Выполняют передачи друг другу, чередуя диагональные и поперечные передачи.

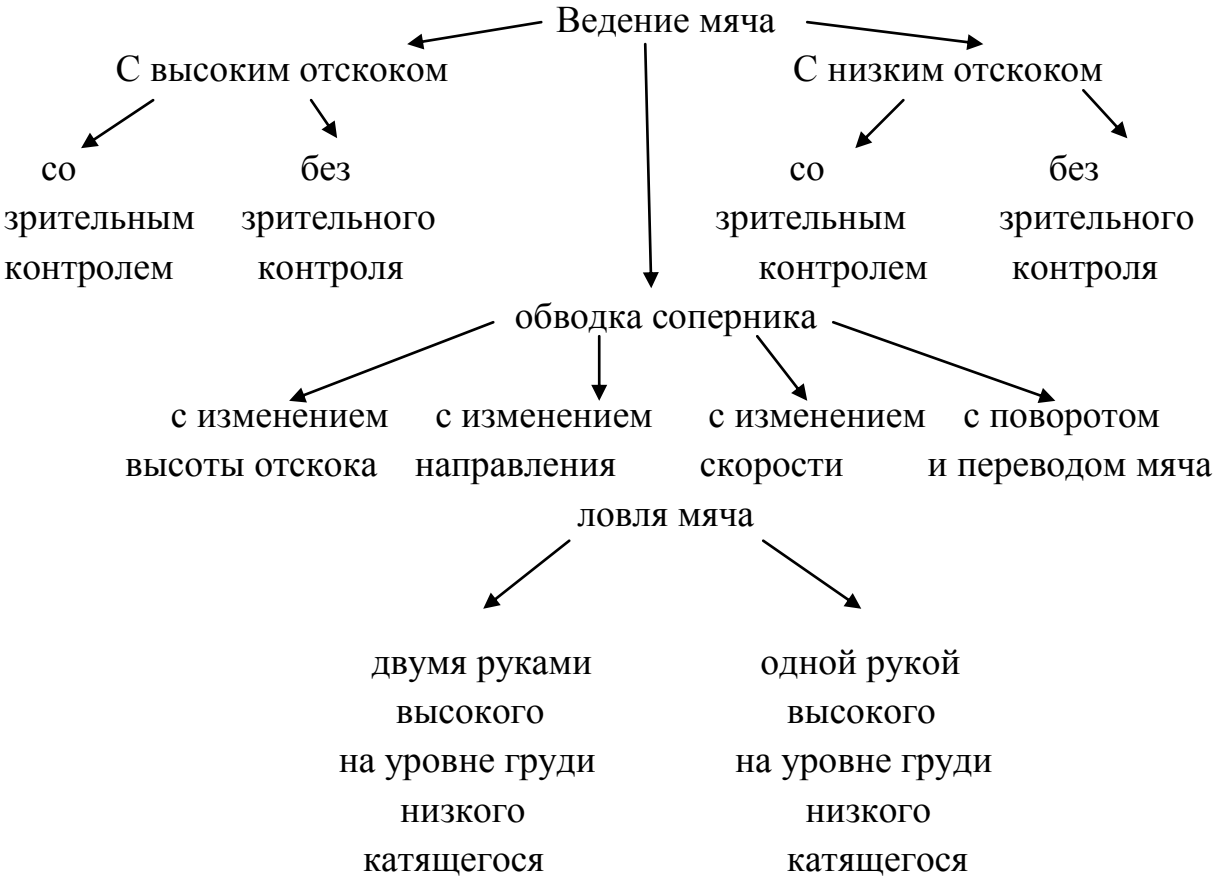
4. Смена позиций. Передвигаясь вчетвером по кругу, партнеры передают низом мяч друг другу сначала по ходу, а за тем против хода часовой стрелки.

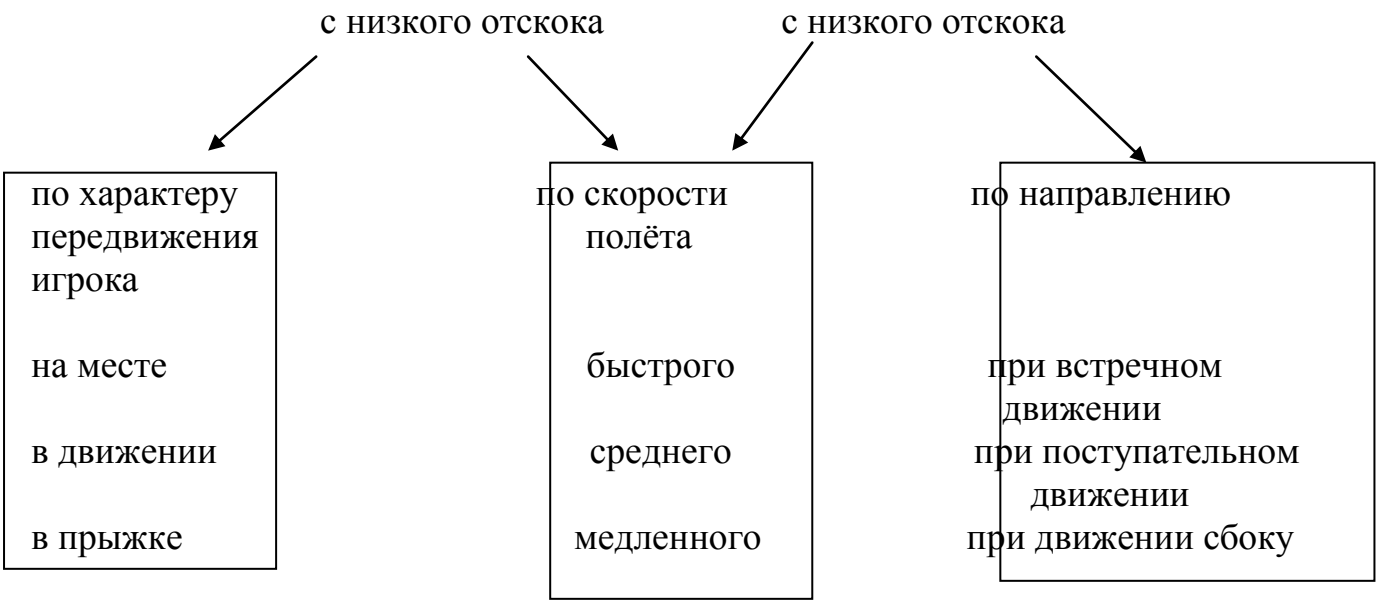
Тема 4.

Практическое занятие 14. Физическая подготовка баскетболиста.

Челночный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки на скакалке, метание мяча, бросок и передачи набивным мячом, бег на средние и длинные дистанции.

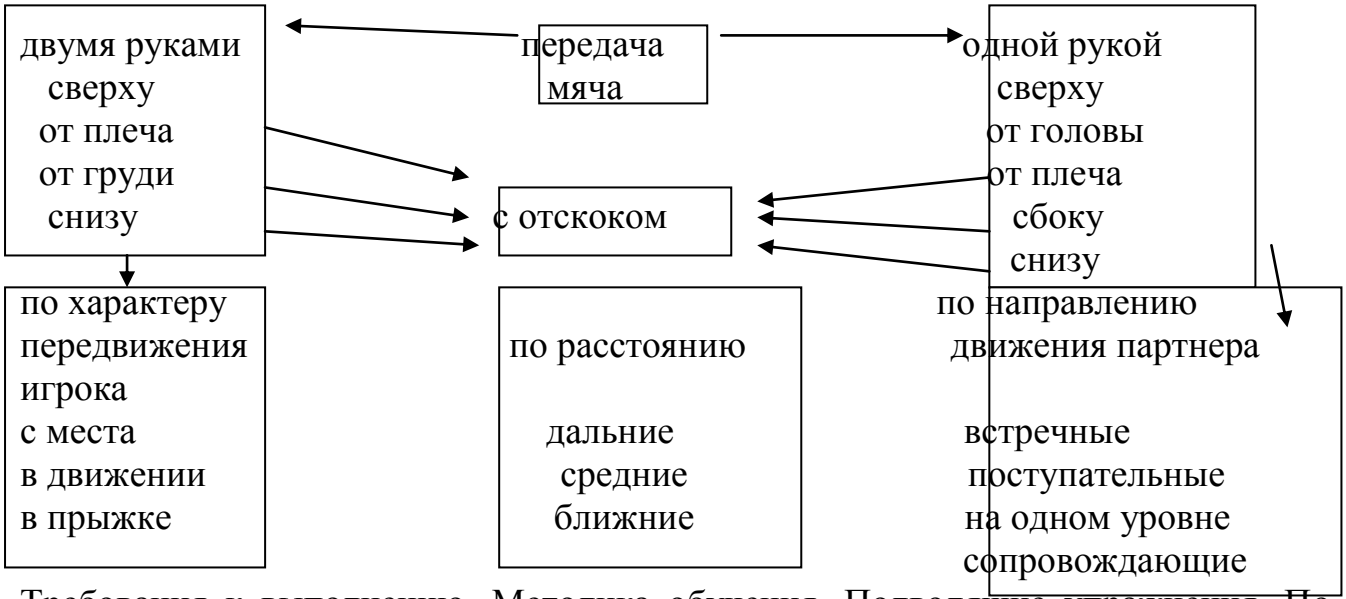
Практическое занятие 15-16. Ведение мяча и обводка соперника. Способы ловли мяча.





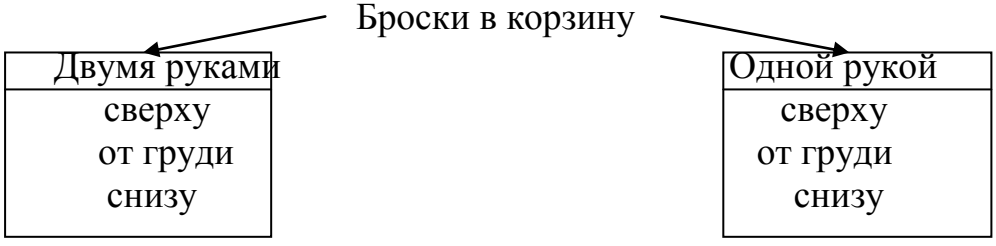
Требования к выполнению. Методика обучения. Подводящие упражнения. Подвижные игры с использованием данной техники.

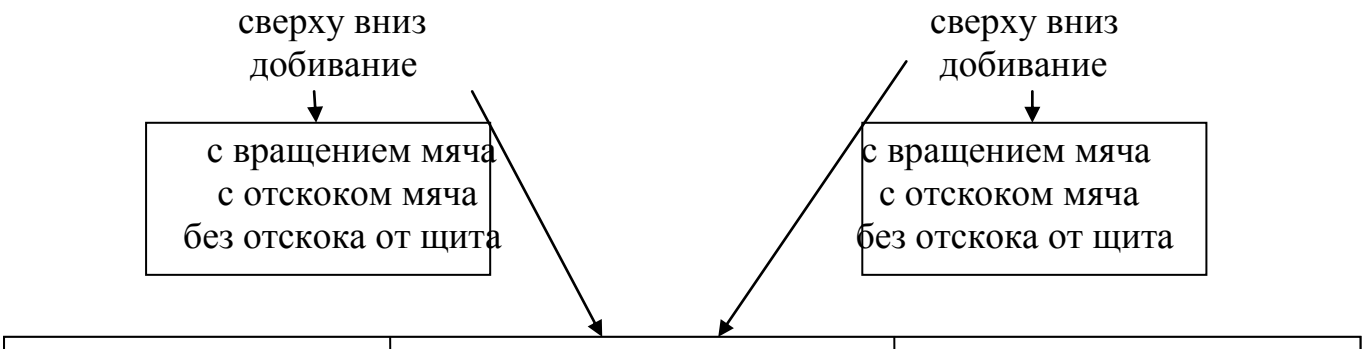
Практическое занятие 17. Передачи мяча.



Требования к выполнению. Методика обучения. Подводящие упражнения. Подвижные игры с использованием данной техники.

Практическое занятие 18-19. Броски мяча. Техника игры в нападении.

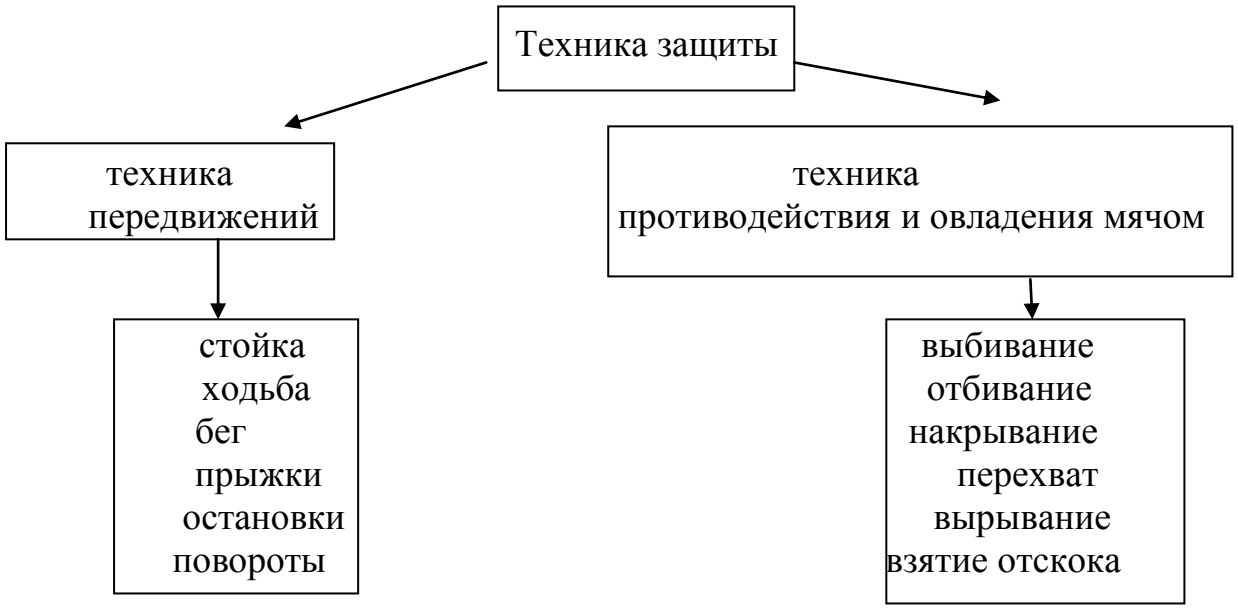




по характеру передвижения игрока	по расстоянию	по напрвлению к щиту
с места в движении в прыжке	дальние средние ближние	прямо под щитом под углом к щиту параллельно к щиту

Требования к выполнению. Методика обучения. Подводящие упражнения. Подвижные игры с использованием данной техники.

Практическое занятие 20-21. Техника защиты.



Требования к выполнению. Методика обучения. Подводящие упражнения. Подвижные игры с использованием данной техники.

Практическое занятие 22-23. Тактическая подготовка.
Индивидуальная защита. Зонная защита: 2-2-1, 2-3 и т.д.. «Прессинг». Перехват мяча. Быстрый прорыв. Командные, индивидуальные и групповые действия в нападении.

Практическое занятие 24-25. Судейство соревнований.
Судья площадки. Судья-секретарь. Секундометрист. Заполнение протокола. Жесты судьи. Написание положения и сметы о соревнованиях

Тема 5.

Практическое занятие 26. Техническая подготовка: передвижения.
Шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением. Сочетание способов передвижений.

Практическое занятие 27. Техническая подготовка: передачи.
Двумя сверху в опоре; двумя сверху назад (за голову) в упоре; двумя сверху в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передачи.
Требования к выполнению. Методика обучения. Подводящие упражнения. Подвижные игры с использованием данной техники.

Практическое занятие 28. Техническая подготовка: приём.
Двумя снизу стоя на месте; двумя снизу выпадом; двумя снизу после передвижения; двумя снизу назад стоя на месте; двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину; одной снизу в падении в сторону на бедро и бок; одной снизу в падении вперед на руки – скольжением; чередование способов приема.
Требования к выполнению. Методика обучения. Подводящие упражнения. Подвижные игры с использованием данной техники.

Практическое занятие 29-30. Техническая подготовка: прием – передача.
Мячей летящих медленной скоростью: двумя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения. Мячей ускоренных и скоростных: двумя снизу вперед стоя на месте; скоростных: двумя снизу вперед после передвижения.
Требования к выполнению. Методика обучения. Подводящие упражнения. Подвижные игры с использованием данной техники.

Практическое занятие 31. Техническая подготовка: подачи.

Нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя прямая с вращением; верхняя прямая силовая; верхняя прямая в прыжке.
Требования к выполнению. Методика обучения. Подводящие упражнения. Подвижные игры с использованием данной техники.

Практическое занятие 32-33. Техническая подготовка: отбивания, нападающие и атакующие удары.
Отбивания: двумя сверху в опоре; двумя сверху в прыжке; двумя снизу стоя на месте; двумя снизу после передвижения. Нападающие удары: одной сверху в опоре кулаком; одной сверху в опоре. Атакующие удары: по ходу разбега ускоренный и скоростной; по ходу разбега медленный; с переводом; с поворотом туловища; боковой; по блоку за линию; с задней линии.

Требования к выполнению. Методика обучения. Подводящие упражнения. Подвижные игры с использованием данной техники.

Практическое занятие 34. Техническая подготовка: блокирование.
Одиночное зонное с места; одиночное зонное после передвижения; одиночное ловящее с места; одиночное ловящее после передвижения; двойное зонное; двойное ловящее.
Требования к выполнению. Методика обучения. Подводящие упражнения. Подвижные игры с использованием данной техники.

Практическое занятие 35-36. Тактическая подготовка.
Индивидуальные действия: выбор места для выполнения передач (приема, подач, отбивания, нападающих и атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования, страховки); выбор способов отбивания мяча: через сетку (передач, приема подач, атакующих ударов, блокирования); выбор направления: передач (подач, атакующих ударов, приема мяча, приема-передач, чередование способов и направления действий.
Групповые действия: взаимодействия игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач; взаимодействия игроков передней линии с игроками передней линии при передачах; взаимодействия игроков при блокировании; взаимодействия игроков передней линии с выходом

Тема 6
Практическое занятие 37-38. Планирование физкультурно-спортивных мероприятий.

Составление примерных планов физкультурно-спортивных мероприятий по спортивным играм на год для различных возрастных групп. Анализ планов, их обсуждение, разработка предложений по их коррекции.

Практическое занятие 39. Составление плана-конспекта.

Требования и правила составления плана – конспекта занятия спортивными играми с учетом образовательных, воспитательных, оздоровительных задач.

Практическое занятие 40. Педагогическое наблюдение.

Проведение фрагмента занятия спортивными играми студентом с подгруппой занимающихся. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения занятий.

Тема 7.

Практическое занятие 41. Работа судейской коллегии.

Работа судей, судейские категории их присвоение. Требования к судьям.

Практическое занятие 42-43. Составление документов о соревнованиях.

Разбор (анализ) примерного положения о соревнованиях по спортивным играм. Составление календаря игр (по круговой и олимпийской системе). Таблица соревнований, ее оформление.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

1. Контрольное тестирование по лекционному курсу или устный опрос.
2. Выполнение нормативов по видам спортивных игр.
3. Написать реферат по заданной теме с презентацией.

Нормативы по баскетболу

№	Виды нормативов	5	4	3
1	10 штрафных бросков	8р	7р	6р
2	Броски в обл. штрафной зоны	13р	12р	11р
3	Передача мяча от груди (20 сек)	27р	26р	25р
4	Ведение мяча в обл. штрафной зоны	10,8	11,5	12,0
5	Челночный бег 52 м	11,0	11,8	12,5
6	Ведение мяча в течении 2 мин.	16р	14р	12р
7	Ведение мяча с броском в два шага	Техника выполнения		
8	Ведение мяча 10*28	45с	47с	49с
9	2-х сторонняя игра, судейство, правила			

Нормативы по волейболу

№	Виды нормативов	5	4	3
1	Передача сверху над собой	22	20	18
2	Прием снизу над собой	16	15	14
3	Передача сверху в парах над сеткой	12	11	10
4	Прием снизу после набрасывания мяча над сеткой	10	9	8
5	Верхняя или нижняя подача (из 10 подач)	9	8	7
6				
7				
8				

Нормативы по футболу???

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Развитие и становление мини – футбола на Урале.
2. Быстрота мышления в современном футболе.
3. Использование соревновательно – игрового метода в тренировке юных футболистов.
4. Правила соревнований по футболу, мини – футболу. Обязанности судейской бригады. Жесты судьи.
5. Составление календаря соревнований по круговой и олимпийской системе.
6. Составление и выполнение тестовых заданий по футболу.
7. Использование подвижных игр в процессе обучения футболу.
8. Заполнение словаря специальных терминов и определений.
9. Развитие баскетбола на среднем Урале.
10. Мини – баскетбол как средство физического воспитания детей.
11. Выступление советских и российских баскетболистов на международных соревнованиях.
12. Творческая работа. Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировок и проведения соревнований (изготовление макетов).

13. Использование подвижных игр в процессе обучения баскетболу.

14. Правила соревнований. Жесты судьи. Составление и выполнение тестовых заданий.

15. Физическая подготовка баскетболиста.

16. Стритбол - средство физической подготовки и активного отдыха молодежи.

17. Выполнение имитационных упражнений (стойка волейболиста, передачи, подачи) в домашних условиях (перед зеркалом).

18. Написание реферата:

19. «Тенденции развития современного волейбола».

20. «Пляжный волейбол как средство активного отдыха »

21. «Развитие волейбола на Среднем Урале».

22. Выступление советских и российских волейболистов на международных соревнованиях.

23. Творческая работа. Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировок и проведения соревнований (изготовление макетов).

24. Использование подвижных игр в процессе обучения волейболу.

25. Правила соревнований. Жесты судей. Составление и выполнение тестовых заданий.

26. Физическая подготовка волейболиста. Составление комплексов упражнений для развития скоростно – силовых качеств, сложной двигательной реакции.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.

2. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. – М. : Советский спорт, 2010. – 216 с. : ил

3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства /под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2010

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/ Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2012

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура/А. А. Бишаева.- М.: Академия, 2010

2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта/Б. Р. Голощапов. – М.: Академия, 2010

3. Карпушин Б. А. Педагогика физической культуры/Б. А. Карпушин.- М.: сов. спорт, 2013

4. Психология физической культуры и спорта/под ред. А. В. Родионова.- М.: Академия, 2010

Интернет –источники:

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2.http://www.olimpik.ru (сайт Олимпийского комитета России)

3.http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)

4. http://russiabasket.ru/ (сайт Российской Федерации баскетбола)

5. http://fbso66.ru/ (Сайт Федерации баскетбола Свердловской области)

6. http://rsport.ru/tags/tag_RFB/ (сайт РФБ | Р-Спорт. Все главные новости спорта.)

7. http://www.volley.ru/ (Сайт Всероссийской федерации волейбола)

8. http://volley-ural.ru/ (Сайт Свердловской областной федерации волейбола)

9. http://ffso.ru/ (Сайт Федерации футбола Свердловской области)

10. http://www.rfs.ru/ (Российский футбольный союз)