

**Приложение 1 к РПД Флорбол**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили) Физическая культура.**  
**Безопасность жизнедеятельности**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора - 2020**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
4.	Дисциплина (модуль)	Флорбол
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2020

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке и работе на семинарских (практических) занятиях**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по созданию презентаций**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Выполнение презентации в программе Microsoft Office Power Point.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-32-ым шрифтом, количество строк на слайде – 10 – 12; темный фон – светлый шрифт и наоборот.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Видеоролики и видеофрагменты сохранить отдельным файлом.
8. Графика должна органично дополнять текст.
9. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.4. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

### **1.5. Методические рекомендации по участию в соревнованиях по флорболу**

Участие в спортивных соревнованиях по флорболу допускается в качестве участника, судьи, технического секретаря.

## **II. Планы практических занятий**

### **Практическое занятие № 1 (2 часа)**

#### **Техника игры**

##### **План:**

1. Стойки и перемещения флорболиста.
2. Хват клюшки.
3. Удары и остановки.
4. Учебные игры.

*Литература:* [1, с.32]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Чем характеризуется перемещения во флорболе?
2. В каком режиме выполняется основной объем работы во время игры (аэробном или анаэробном)?
3. Назовите известные вам упражнения для развития быстроты.
4. В чем отличия хватов при ударах открытой и закрытой стороной клюшки?
5. Назовите виды ударов во флорболе?
6. От чего зависит скорость полета мяча?

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Подбор и выполнение упражнений для развития быстроты, ловкости.
2. Выполнение передвижений вперед и назад.
3. Отработка ударов у стены.

### **Практическое занятие № 2 (2 часа)**

#### **Техника игры**

##### **План:**

1. Удары и остановки.
2. Ведение.
3. Учебные игры.

*Литература:* [1, с.34]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите виды остановок мяча во флорболе?

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Подбор и выполнение упражнений для развития ловкости.

2. Выполнение передвижений назад.
3. Отработка остановок мяча после отскока от стены.

### **Практическое занятие № 3 (2 часа)**

#### **Техника игры**

##### **План:**

1. Удары и остановки.
2. Ведение и финты.
3. Учебные игры.

*Литература:* [1, с.35]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите виды финтов во флорболе.
2. Ошибки при выполнении ударов по мячу

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подбор и выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств
2. Задание: отработка финтов

### **Практическое занятие № 4 (2 часа)**

#### **Техника игры**

##### **План:**

1. Передачи и отбор.
2. Учебные игры.

*Литература:* [1, с.35]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Положение ног флорболиста при отборе мяча.
2. Ошибки при выполнении передач мяча.

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подбор и выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств
2. Задание: передачи открытой и закрытой стороной клюшки.

### **Практическое занятие № 5 (2 часа)**

#### **Техника игры**

1. Передачи.
2. Отбор.
3. Техника игры вратаря (перемещения, ловля и отбивание, ввод мяча в игру)
4. Учебные игры.

*Доп. литература:* [4, с.56]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Технические приемы игры вратаря во флорболе?
2. Правила ввода мяча в игру вратарем.

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Просмотр видеоролика «Техника игры вратаря во флорболе»

### **Практическое занятие № 6 (2 часа)**

#### **Тактика игры**

##### **План:**

1. Тактика нападения (индивидуальные, групповые действия, командные действия)
2. Учебные игры.

*Доп. литература:* [4, с.52]

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите факторы, определяющие успешность тактических действий в нападении флорболиста.

2. Какую информацию о противнике необходимо знать для составления плана ведения игры?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составление конспекта по технике обучения тактическим действиям в нападении в одиночной игре.
2. Фиксация приемов обучения тактике, рефлексия своих действий по обучению тактике нападения.

**Практическое занятие № 7 (2 часа)**

**Тактика игры**

**План:**

1. Тактика защиты (индивидуальные, групповые действия, командные действия)
2. Учебные игры.

*Доп. литература:* [4, с.70]

**Вопросы для самоконтроля:**

1. По каким направлениям строится обучение тактике игры в защите?
2. Какие зрительные ориентиры можно использовать при совершенствовании тактических действий игры в защите?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составление конспекта по технологии обучения тактическим действиям в защите.
2. Фиксация приемов обучения тактике игры, рефлексия своих действий по обучению тактике игры в защите.

**Практическое занятие № 8 (2 часа)**

**Методика обучения технике игры**

**План:**

1. Методика обучения технике стоек и перемещений полевого игрока
2. Методика обучения технике ударов и остановок
3. Учебные игры.

*Доп. литература:* [4, с.74]

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие средства являются основными при обучении перемещениям?
2. Какие физические качества необходимо развивать при совершенствовании перемещений?
3. Как предотвратить травматизм при обучении перемещениям?
4. Какие физические качества необходимо развивать при обучении ударам открытой стороной клюшки?
5. Какова последовательность обучения ударам открытой стороной клюшки?
6. Какие дидактические принципы используются при обучении перемещениям?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Выполнение упражнений, способствующих развитию СФК
2. Подобрать по 10 – 12 упражнений для каждого раздела:
  - подготовительные упражнения
  - подводящие упражнения
  - упражнения по технике
3. Составить картотеку игр

**Практическое занятие № 9 (2 часа)**

**Методика обучения технике игры**

**План:**

1. Методика обучения технике передач и отбора мяча

2. Методика обучения технике ведения и финтам
3. Методика обучения технике игры вратаря
4. Учебные игры.

*Доп. литература:* [4, с.78]

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие физические качества необходимо развивать при обучении ударам открытой стороной клюшки?
2. Какие физические качества необходимо развивать при обучении ведению мяча?
3. Какие методы необходимо использовать при обучении финтам?
4. Каков алгоритм обучения финтам?
5. Какова последовательность обучения ударам открытой стороной клюшки?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Выполнение упражнений, способствующих развитию СФК
2. Подбор упражнений для каждого раздела:
  - а) подготовительные упражнения
  - б) по технике
3. Составить картотеку игр

**Практическое занятие № 10 (2 часа)**

**Методика обучения основам тактики игры**

**План:**

1. Методика обучения тактике нападения
2. Учебные игры.

*Доп. литература:* [4, с.56]

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите средства обучения тактике игры в нападении
2. Назовите методы обучения тактике игры в нападении
3. Каков алгоритм обучения тактике игры в нападении

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Просмотр кинофильма по методике обучения тактике игры в нападении.

**Практическое занятие № 11(2 часа)**

**Методика обучения основам тактики игры**

**План:**

1. Методика обучения тактике защиты.
2. Учебные игры.

*Доп. литература:* [4, с.57]

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите средства обучения тактике игры в защите.
2. Назовите методы обучения тактике игры в защите.
3. Каков алгоритм обучения тактике игры в защите.

**Задания для самостоятельной работы:**

4. Просмотр кинофильма по методике обучения тактике игры в защите.