

**Приложение 1 к РПД Теория и методика спортивных игр
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), направленность (профили): Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
3.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика спортивных игр
4.	Форма обучения	очная
5.	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.

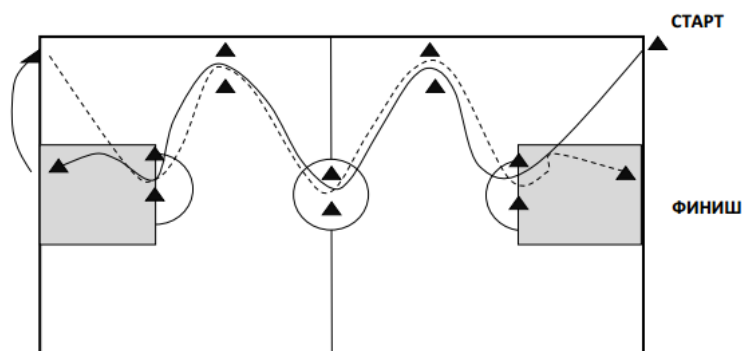
1.2. Методические рекомендации для студентов по выполнению нормативов

1. Передача мяча в парах на быстроту.
2 участника встают друг напротив друга на расстоянии 6 метров. По сигналу начинают выполнять передачу мяча двумя руками от груди своему партнеру. Оценивается количество точных передач за 30 секунд.
2. Бросок мяча в движении.
Баскетболист из квадрата «А» бегом приближается к щиту. В 2—3 м от щита получает передачу от партнера, стоящего на вершине полукруга области штрафного броска, выполняет два шага и бросок мяча в корзину. Сам подбирает мяч, передает его партнеру и бежит в квадрат "Б". Повторяет то же, только бросает в корзину мяч другой рукой. Всего выполняется 10 бросков.

Оценивается количество попаданий и техника броска. Попадание не засчитывается при технически неправильном броске пробежка, бросок после одного шага и др.

3. Скоростное ведение мяча

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу начинает ведение левой рукой до первых ворот (2 рядом поставленные фишки). Выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и поменять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет бросок мяча в корзину с 2-х шагов, сам снимает мяч с кольца и движется в обратном направлении. Выполняет ведение мяча правой рукой, а в конце – левой.



1.3. Методические рекомендации для студентов по составлению карточек подвижных игр

Учебное задание. Составить учебные карточки подвижных игр с элементами баскетбола для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

При подготовке карточек студенту необходимо изучить программный материал по баскетболу, изучить основные задачи интегральной подготовки в баскетболе – выбрать наиболее эффективные подвижные игры для решения задач, оформить карточку по образцу.

Образец оформления.

Учебная карточка подвижной игры

Подготовил: студент ___ курса

Группы _____

ФИО

Подвижная игра «_____»

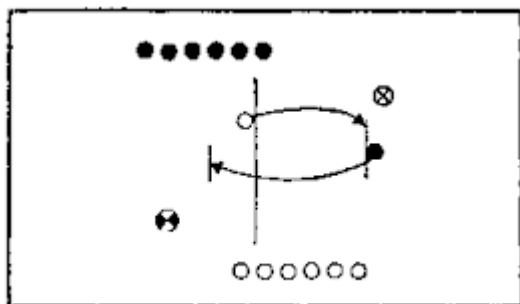
Задачи:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Инвентарь: _____

Суть игры: _____

Схема игры:



- Игроки команды 1
- Игроки команды 2

Ход игры: _____
 Правила игры: _____

При подготовке к проведению необходимо хорошо разобрать правила предлагаемой игры, проанализировать возможные варианты нарушения правил, продумать способы организации занимающихся, провести анализ материально-технической базы и возможности ее применения в соответствии с правилами.

Во время проведения игры необходимо организовать занимающихся, объявить название игры, озвучить задачи, подробно и четко объяснить правила игры. Разделить группу на команды удобным способом, если это необходимо. Начать игру и следить за соблюдением правил - при необходимости игру можно остановить и провести разъяснительную работу с участниками.

1.4. Методические рекомендации для студентов по составлению комплекса подводящих упражнений

Цель. Усвоение знаний о закономерностях обучения техническим приемам. *Задачи.* Освоить применение методов обучения двигательным действиям; освоить конструктивные умения, связанные с подбором физических упражнений для обучения техническим действиям.

Учебное задание: составить и провести комплекс подводящих упражнений для обучения 1 техническому действию (по выбору). Подобрать не менее 5 упражнений с мячом, с применением различных форм и способов организации занимающихся. Рассчитать количество повторений, последовательность в выполнении упражнений, условия выполнения и др. При выполнении упражнений в группах, нарисовать схему.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И. п. О.с. 1- 2-	4-6 раз	

1.5. Методические рекомендации для студентов по составлению плана-конспекта урока по баскетболу.

Баллы	Характеристики письменной работы
10	Конспект составлен верно, без ошибок и замечаний
8	Есть 1-2 недочета или неточности
6	Есть 2-3 ошибки в содержании

4	Большое количество ошибок
2	Большое количество ошибок, неверное оформление.
0	Задание не выполнено

Цель. Приобретение знаний о принципах организации занятий по баскетболу, методике обучения двигательным действиям.

Задачи. Сформулировать цель и задачи занятия; подобрать средства и методы обучения; определить способы организации, управления и контроля в целях решения задач обучения.

Учебное задание. В соответствии с темой занятия выделить его цель, сформулировать задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) и определить соответствующие им средства, методы (практические, словесные, наглядные) и приемы обучения.

Подобрать специально-подготовительные или подводящие, основные или вспомогательные упражнения, используя адекватные методические приемы (слуховые или зрительные ориентиры, дополнительные технические средства для обучения, взаимосвязь упражнений подготовительной и основной части занятия, дозировку используемых средств, в целях решения задач обучения).

Определить способы выполнения упражнений в соответствии с их характером и возможностями спортивного инвентаря, а также способы оказания помощи или страховки и исправления ошибок в процессе обучения упражнениям.

Выделить приемы стимулирования двигательной деятельности занимающихся, приемы текущего контроля и критерии оценки изучаемого упражнения.

Подобрать упражнения и игры для основной и заключительной части занятия.

Оформить конспект урока по сложившейся в практике форме.

Конспект урока № ___ для _____

Тема _____,

Цель _____

Задачи: 1. _____

2. _____

3. _____

Инвентарь _____

Место проведения _____

Часть занятия	Содержание средств (упражнения)	Дозировка	Организационно - методические указания
---------------	---------------------------------	-----------	--

1.6. Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тест)

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

1.7 Методические рекомендации по проведению ролевой игры

Студенты выполняют обязанности 1 судьи при проведении учебной игры. Они должны знать правила игры, судейские жесты и методику проведения судейства. Иметь при себе свисток и судейские карточки.

При проведении ролевой игры к студенту предъявляются следующие требования:

1. Знание Официальных правил волейбола.
2. Знание прав и обязанностей 1 и 2 судей.
3. Умение правильно оценить и показать жестом ошибку.
4. Умение заполнения протокола встречи.

1.8 Методические рекомендации по проведению комплекса упражнений по обучению техническому приему

Проведение комплекса упражнений по обучению техническому приему волейбола осуществляется в виде ролевой игры – студент выполняет обязанности преподавателя по физической культуре (тема: «Волейбол»). Для этого он должен составить и согласовать с преподавателем комплекс упражнений по начальному обучению 1 из технических приемов (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача). Количество упражнений – 10-12. Затем на методико-практическом занятии провести его на учебной группе.

1.9 Методические рекомендации по подготовке реферата

Рефераты в системе физкультурно-педагогического образования являются одной из форм проверки знаний студентов.

Перед написанием реферата, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению *своими словами* содержания реферата, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, например (1, С.53). *Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия.*

Реферат должен быть соответствующим образом оформлен, составлять не более 8-10 страниц печатного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура реферата:

- 1) *титульный лист* – без нумерации;
- 2) *план*;
- 3) *введение* – с краткой аннотацией выполненной работы, содержит актуальность проблемы, обоснование темы, цели и задачи. Объем: 1-2 стр.;
- 4) *основная часть*: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению, анализ изучаемой темы. Объем: 5-7 стр.
- 5) *заключение* – по существу выполненной работы. Объем: 1-2 стр.
- 6) *список литературы* – перечень литературы, используемой для написания текста реферата (в алфавитном порядке) – не менее 5-7 источников.

1.10 Методические рекомендации по подготовке презентаций

При подготовке презентаций должны быть соблюдены следующие требования:

1. Выполнение презентации в программе Microsoft Office Power Point 2003, 2007 г.г.;
2. Количество слайдов – 8 -10 шт.;
3. Структура: титульный слайд, слайды с основным содержанием, итоговый слайд (Спасибо за внимание!);

4. Эргометрические требования: количество строк на слайде – 10 – 12; шрифт – 24 – 28; темный фон – светлый шрифт и наоборот.

Видеоролики и видеофрагменты сохранить отдельным файлом

1.11 Методические рекомендации для студентов 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.

II. Планы практических занятий

Тема: Техника игры в баскетболе

План

1. Техника передвижений в баскетболе.
2. Техника владения мячом в нападении: ловля и передачи мяча, бросок, ведение.
3. Техника овладения мячом и противодействия: вырывание, выбивание, подбор отскока, перехват, отбивание.

Список литературы: [2, с. 18], [3, с. 26-27],

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте классификацию техники игры в баскетбол.
2. Перечислите игровые приемы в защите и нападении.
3. Что такое условия и способы выполнения технических действий?
4. Перечислите фазы выполнения технического действия.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить развернутую схему классификации техники игры.
2. Записать фазовый анализ двух приемов игры (защита и нападение) по выбору.
3. Составить комплекс упражнений на совершенствование техники выполнения одного приема нападения.

Тема: Тактика игры в баскетболе

План:

- 1. Тактика нападения.**
- 2. Тактика защиты.**

Список литературы: [2, с. 146-151], [4, с. 22-52],

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение и характеристику понятиям: «тактика игры», «тактическое взаимодействие», «система игры», «комбинация игры».
2. Что представляет собой классификация тактики игры в баскетбол?
3. Какое распределение игроков по амплу принято в современном баскетболе?

Задания для самостоятельной работы:

1. Записать и составить схемы тактических взаимодействий:
 - двух игроков: заслон наведением и пересечением;
 - трех игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка»
 - командных действий: стремительное и позиционное нападение.

Тема: Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол

План:

- 1 Методика обучения технике игры.
- 2 Методика обучения тактике игры.

Список литературы: [2, с. 23-285]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какова последовательность обучения технике игры в баскетбол?
2. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие средства и методы применяются при этом.
3. Расскажите о структуре и содержании обучения тактике игры. Какие средства и методы применяются при этом.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить план-конспект урока по баскетболу. Образовательная задача урока – обучение технике выполнения приема игры в баскетбол (прием по выбору студента). С применением различных способов организации занимающихся.

Тема: Методика обучения игровой деятельности в баскетболе

План:

1. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности.
2. Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности.
3. Учебные и контрольные игры как средство обучения игровой деятельности.

Список литературы: [2, с. 301-334], [5, с. 5-28]

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику методам обучения игровой деятельности.
2. Что представляет собой интегральная подготовка по структуре и содержанию?
3. Назовите и дайте характеристику нескольким разнонаправленным подвижным играм, используемым в качестве средства обучения игровой деятельности баскетболистов.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить 3 карточки подвижных и подготовительных игр.

Тема: Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками

План:

1. Стойки волейболиста.
2. Перемещения волейболиста.
3. Упражнения для развития быстроты и ловкости.
4. Перемещения двойным и приставным шагом в чередовании с остановками и принятием стойки.
5. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и кистей рук для выполнения передач сверху.
6. Имитация передачи на месте и после передвижения.
7. Расположение кистей и пальцев рук на мяче.
8. Передачи с собственного набрасывания и набрасывания партнера.
9. Передачи над собой.
10. Передачи в стену.
11. Передачи в парах.
12. Учебная игра.

Литература: [1, с.87-108]

Вопросы для самоконтроля:

1. Из какой стойки выполняется:
 - а) атакующий удар;
 - б) прием подачи;
 - в) прием нападающего удара.
2. Чем характеризуются устойчивая и неустойчивая стойки?
3. Чем характеризуются перемещения бегом и шагом?
4. Назовите известные Вам упражнения для развития быстроты.
5. От чего зависит скорость и траектория полета мяча?
6. Чем характеризуется ударное движение при передаче?

Задания для самостоятельной работы

1. Подбор и выполнение упражнений для развития быстроты, ловкости.
2. Тестовое задание: бег 6 X 5 – определение быстроты передвижения/
3. Принятие И.П. для выполнения передачи сверху.
4. Имитация встречного движения рук к мячу (многократно)

Тема: Передачи мяча снизу двумя руками

План:

1. Перемещения: сочетание приставных шагов боком, спиной и лицом вперед.
2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.
3. Передачи сверху в тройках.
4. И.П. для выполнения передач снизу.
5. Имитация передач снизу на месте и после передвижения.
6. Передачи с набрасывания партнера.
7. Учебная игра.

Литература: [2, с.258]

Вопросы для самоконтроля:

- 1) Из какой стойки удобнее выполнять передачу снизу двумя руками?
- 2) От чего зависит траектория полета мяча при передаче снизу?

Задания для самостоятельной работы:

1. Принятие И.П. для передачи снизу двумя руками (множественно)
2. Имитация передачи снизу двумя руками (множественно)

Тема: Подачи мяча (нижние)

План:

1. Перемещения: скрестные шаги с остановкой и движением в обратном направлении «челнок».
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Передачи в зонах 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 5-3-2, 1-3-4, 1-3-2 сверху и снизу.
4. Нижняя прямая подача.
5. Нижняя боковая подача.
6. Прием мяча с подачи.
7. Учебная игра.

Литература: [2, с.289]

Вопросы для самоконтроля:

1. Чем обусловлена точность подачи?
2. На каком уровне должна быть точка удара по мячу?

Задания для самостоятельной работы:

1. Подбор и выполнение упражнений для развития силы мышц плеча и спины.
2. Имитация удара по мячу.
3. Подачи в стену (постепенно увеличивая расстояние до 10 м).

Тема: Подачи мяча (верхние)

План:

1. Перемещения: сочетание перемещений с передачей мяча двумя руками сверху и приемом двумя руками снизу.
2. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и спины.
3. Передачи сверху и снизу в чередовании на месте и после перемещений.
4. Верхняя прямая подача.
5. Верхняя боковая подача.
6. Прием мяча после верхних подач.
7. Учебная игра.

Литература: [3, с. 307]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какая нога должна быть впереди при выполнении подачи (для правши и левши)?
2. На какую высоту должен быть подброшен мяч?
3. Как определить правильность подброса мяча при подаче?

Задания для самостоятельной работы:

1. Подбор и выполнение упражнений с резиновым амортизатором для развития скоростно-силовых качеств.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в стену (постепенно увеличивая расстояние до 10 м).

Тема: Прямой нападающий удар

План:

1. Перемещения: сочетание способов, ускорения, эстафеты.
2. Упражнения для развития прыгучести.
3. Передачи сверху и снизу во встречных колоннах с чередованием передач.
4. Верхняя прямая подача:
 - 4.1. в стену;
 - 4.2. через сетку с укороченного расстояния;
 - 4.3. соревнование на большее количество подач.
 - 4.4. чередование нижних и верхних подач.
 - 4.5. подачи в левую и правую часть площадки
5. Нападающий удар:
 - 5.1. замах и удар по мячу;
 - 5.2. прыжок вверх с места;
 - 5.3. прыжок вверх с разбега в 1,2,3 шага;
 - 5.4. удар с собственного набрасывания.
 - 5.5. с набрасывания партнера;
 - 5.6. с передачи из № 3;
 - 5.7. в зонах 4,2 , различные по высоте.
6. Учебная игра.
7. Нападающий удар:
 - с передач, различных по высоте;
 - в правую и левую часть площадки;
 - «обманный удар»;
 - нападающие удары против одного блокирующего.

Литература: [1, с.201]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие физические качества необходимы при выполнении нападающего удара?
2. Назовите упражнения для развития прыгучести?
3. Какая нога ставится первой при выполнении «стопорящего шага»?

Задания для самостоятельной работы

1. Подбор и выполнение упражнений для развития прыгучести.
2. Имитация прямого нападающего удара в прыжке с места и разбега.
3. Многократные удары по мячу, стоя у стены.

Тема: Блокирование

План:

1. Перемещения: смена способа перемещения по звуковому (зрительному) сигналу.
2. Упражнения на развитие прыгучести и координации движений в безопорном положении.
3. Передачи сверху, стоя спиной в направлении передачи.
4. Приём нижней подачи, первая передача на точность.
5. Прием нападающего удара через сетку.
6. Нападающий удар с переводом.
7. Блокирование:
 - 7.1. прыжок у сетки;
 - 7.2. вынос и постановка рук;
 - 7.3. блокирование подвешенных мячей;
 - 7.4. блокирование мячей наброшенных партнером.
8. Учебная игра.

Литература: [2, с. 305]

Вопросы для самоконтроля:

1. Как определить своевременность прыжка при блокировании?
2. Как определить место для выполнения прыжка?
3. Каким способом осуществляется перемещение вдоль сетки?
4. В какой зоне располагается основной блокирующий?
5. Сколько человек участвуют в групповом блокировании?

Задания для самостоятельной работы

1. Подбор и выполнение упражнений на развитие координации движений в безопорном положении.
2. Подбор и выполнение упражнений, связанных с дифференцированной работой кистей рук.
3. Имитация блокирования на месте и после передвижения вдоль сетки.

Тема: Тактика нападения

План:

1. Индивидуальные тактические действия:
 - 1.1. действия без мяча (выбор места для выполнения технического приема);
 - 1.2. действия с мячом:
 - при выполнении передач;
 - при выполнении подач;
 - при выполнении нападающего удара.
2. Групповые тактические действия:
 - 2.1. между игроками задней и передней зон при игре пасующего в передней зоне;
 - 2.2. то же, при выходе пасующего со второй линии;
 - 2.3. между игроками защиты и нападения;
 - 2.4. между нападающими.
3. Учебная игра.
4. Командные тактические действия:
 - нападение со второй передачи игрока передней зоны;
 - нападение со второй передачи игрока, выходящего из задней зоны;
 - нападение с первой передачи или откидки.

Литература: [5, с.211]

Вопросы для самоконтроля:

1. Определите зону выполнения атакующего удара нападающим.
2. В каком номере должен находиться пасующий при атаке с передачи игрока передней зоны?
3. То же, с передачи игрока задней зоны?
4. С какой целью выполняется выход пасующего из задней зоны?
5. Назовите количество игроков, участвующих в комбинациях тактики нападения?

Задания для самостоятельной работы

1. Просмотр к/ф «Тактика волейбола: игра в нападении».

Тема: Тактика защиты

План:

1. Индивидуальные тактические действия:
 - 1.1. действия без мяча (выбор места для выполнения технического приема);
 - 1.2. действия с мячом:
 - при приеме подач;
 - при приеме атакующих ударов;
 - при блокировании;
 - при приеме мяча, отскочившего от сетки, блока.
1. Групповые тактические действия:
 1. при приеме подач;
 2. при приеме атакующих ударов;
 3. при блокировании;
 4. при приеме мяча, отскочившего от сетки, блока.
 5. Учебная игра.

Литература: [1, с.306]

Вопросы для самоконтроля:

1. В каком номере располагается основной блокирующий?
2. Что обозначает «смешанный вариант» страховки?

Задания для самостоятельной работы

1. Просмотр к/ф «Тактика волейбола: игра в защите».

Тема: Тактика защиты

План:

1. Командные тактические действия:
 - 1.1. система игры «углом назад»;
 - 1.2. система игры «углом вперед».
2. Учебная игра.

Литература: [1, с. 266]

Вопросы для самоконтроля:

1. Когда применяется система игры «углом назад»?
2. Когда применяется система игры «углом вперед»?
3. Чем определяется эффективность защитных действий команды?

Задания для самостоятельной работы

1. Просмотр к/ф «Тактика волейбола: игра в защите».

Тема: Методика обучения стойкам и перемещениям, передачам мяча

План:

1. Специальные физические качества при передвижении:
 - а) быстрота двигательной реакции
 - б) скорость передвижения
2. Подводящие упражнения.
3. Стойки.
4. Техника перемещений.
5. Способы реализации перемещений (упражнения по технике и тактике).
6. Подвижные игры как средство обучения стойкам и перемещениям.

7. Специальные физические качества при передачах мяча (подготовительные упражнения):
 - а) сила мышц кистей рук и плечевого пояса;
 - б) быстрота передвижения.
8. Подводящие упражнения:
 - а) И.П.;
 - б) расположение рук и кистей;
 - в) ударное движение.
9. Упражнение по технике:
 - а) на месте;
 - б) после передвижения;
 - в) в различных направлениях (вперед, назад, в стороны);
 - г) на различные расстояния (длинные, короткие);
 - д) различной высоты (высокие, средние, низкие);
 - е) различной скорости (медленные, скоростные);
 - ж) в игре.
10. Подвижные игры – как средство обучения передачам мяча.

Литература: [1, с.142]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие средства являются основными при обучении перемещениям?
2. Какие физические качества необходимо развивать при совершенствовании перемещений?
3. Какие дидактические принципы используются при обучении перемещениям?
4. Как предотвратить травматизм при обучении перемещениям?
5. Какова связь упражнений, направленных на развитие быстроты передвижений с техникой их выполнения?

Задания для самостоятельной работы

1. Выполнение упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств.
2. Подобрать 10-12 упражнений для обучения стойкам и перемещениям волейболиста.
3. Составить картотеку игр, подготовительных к волейболу.
4. Выполнение упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств.
5. Подобрать 10-12 упражнений для обучения передачам сверху двумя руками.
6. Составить картотеку игр, по обучению передаче сверху двумя руками.

Тема: Методика обучения приему мяча, подачам

План:

1. Подготовительные упражнения (развитие специальных физических качеств, необходимых при приеме).
2. Подводящие упражнения:
 - а) И.П.;
 - б) расположение кистей и предплечий рук;
 - в) ударное движение.
3. Упражнения по технике:
 - а) на месте;
 - б) после передвижения;
 - в) прием подач;

- г) прием атакующих ударов;
 - д) одной рукой с падением на бедро – снизу;
 - е) то же, с падением на грудь.
4. Подвижные игры как средство обучения приему мяча. Подготовительные упражнения.
 5. Подводящие упражнения:
 - а) И.п.;
 - б) подбрасывание;
 - в) удар;
 - г) слитное выполнение подачи;
 6. Упражнение по технике:
 - а) снизу прямая (боковая);
 - б) сверху прямая (силовая, планирующая);
 - в) сверху боковая (силовая, планирующая);
 - г) подача в прыжке.
 7. Подвижные игры как средство обучения подачам.

Литература: [3, с.271]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие физические качества необходимо развивать при обучении приему мяча?
2. Каков алгоритм обучения приему мяча?
3. Какие методы необходимо использовать при обучении приему мяча?
4. Какие методические приемы помогут поправить «согнутое» положение рук?
5. Чем определяется точность приема?
6. Какие физические качества необходимо развивать при обучении подачам?
7. Каков алгоритм обучения подачам?
8. Какие методы необходимо использовать при обучении подачам?

Задания для самостоятельной работы

1. Выполнение упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств.
2. Подобрать 10-12 упражнений для II и III раздела.
3. Составить картотеку игр.

Тема: Методика обучения нападающим ударам, блокированию

План:

1. Подготовительные упражнения (развитие специальных физических качеств, необходимых при нападающем ударе).
2. Подводящие упражнения:
 - а) замах и удар по мячу на месте;
 - б) прыжок вверх толчком двумя ногами с места;
 - в) прыжок вверх после передвижения в 1, 2, 3 шага;
 - г) слитное выполнение нападающего удара (с набрасывания партнера или самостоятельно);
3. Упражнения по технике:
 - а) прямой нападающий удар по ходу с разбега;
 - б) нападающий удар с переводом;
 - в) боковой;
 - г) после передач, различных по высоте и направлению;
 - д) с сопротивлением блокирующих;
4. Подвижные игры как средство обучения нападающим ударам.

5. Подготовительные упражнения (развитие специальных физических качеств, необходимых при блокировании).
6. Подводящие упражнения
 - а) постановка рук.
 - Б) выпрыгивание.
 - В) определение места блокирования.
 - Г) целостное выполнение приема.
7. Упражнения по технике:
 - а) одиночное (на месте, после передвижения)
 - б) коллективное (на месте, после передвижения)
8. Подвижные игры как средство обучения блокированию.

Литература: [2, с. 259]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие физические качества необходимо развивать при обучении нападающим ударам, блокированию?
2. Каков алгоритм обучения нападающему удару, блокированию?
3. Какие методы необходимо использовать при обучении нападающему удару, блокированию?
4. Чем отличается нападающий и атакующий удары?
5. Какие методические приемы помогут направить неправильную постановку ног при стопорящем шаге?
6. Какое нестандартное оборудование может быть использовано при обучении блокированию?

Задания для самостоятельной работы

1. Выполнение упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств.
2. Подобрать 12 упражнений для 3 раздела.
3. Составить картотеку игр.

Тема: Методика обучения тактике нападения

План:

1. Этапы обучения тактической подготовке:
 - а) формирование интеллектуальных и физических качеств.
 - Б) формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам.
 - В) изучение тактических действий в нападении и защите.
2. Методика обучения тактике нападения:
 - а) индивидуальным действиям.
 - Б) групповым действиям.
 - Г) командным действиям.

Литература: [2, с. 341]

Вопросы для самоконтроля:

1. На каком этапе начинают обучение тактике нападения?
2. Выделите ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий волейболиста в нападении?
3. Что составляет основу упражнений по формированию тактических действий в нападении (индивидуальных, групповых, командных – на выбор)

Задания для самостоятельной работы

1. Просмотр к /ф «Методика обучения навыкам игры в волейбол».

Тема: Методика обучения тактике защиты

План:

1. Этапы обучения тактической подготовке:
 - а) формирование интеллектуальных и физических качеств.
 - Б) формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам.
 - В) изучение тактических действий в нападении и защите.
2. Методика обучения тактике защиты:
 - а) индивидуальным действиям.
 - Б) групповым действиям.
 - Г) командным действиям.

Литература: [3, с. 277]

Вопросы для самоконтроля:

1. На каком этапе начинают обучение тактике защиты?
2. Выделите ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий волейболиста в защите?
3. Что составляет основу упражнений по формированию тактических действий в защите (индивидуальных, групповых, командных – на выбор)

Задания для самостоятельной работы

1. Просмотр к /ф «Методика обучения навыкам игры в волейбол».

Тема: Организация и проведение соревнований. Методика судейства.

План:

1. Ролевая игра: организация и проведение соревнований.
2. Методика судейства.

Литература: [2, с. 2-91]

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите последовательность мероприятий по организации и проведению соревнований в волейболе.
2. Перечислите обязанности судьи в волейболе.
3. Способы проведения соревнований в волейболе.

Задания для самостоятельной работы

1. Подготовка к участию в ролевой игре (знать обязанности судьи, секретаря, жесты судьи)

Тема: Техника игры (хватки ракетки, передвижения теннисиста)

План:

1. Хватки ракетки.
2. Стойки и передвижения теннисиста.
3. Учебные игры.

Литература: [2, с. 59]

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем отличие горизонтальной и вертикальной хваток ракеток?
2. Преимущества и недостатки хваток.
3. Чем характеризуются перемещения теннисиста?

Задания для самостоятельной работы

1. Подбор и выполнение упражнений для развития перемещения теннисиста.
2. Выполнение подготовительных упражнений с мячом и ракеткой:
 - а) упражнения без вращения мяча ракеткой;
 - б) упражнения на вращение мяча ракеткой.

Тема: Техника игры (удары: толчок, накат справа. Прямая подача)

План:

1. Удар «толчок».
2. Удар «накат справа».
3. Прямая подача.
4. Развитие быстроты при выполнении ударов.
5. Учебные игры.

Литература: [2, с. 78]

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите фазы удара по мячу.
2. По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно разделить на....?
3. К промежуточным ударам относятся?
4. Каким вращением мяча характеризуются защитные удары?

Задания для самостоятельной работы

1. Подбор и выполнение упражнений на овладение техникой ударов толчок, накат справа, прямой подачей.

Тема: Техника игры (удар «накат слева». Поддача накатом слева)

План:

- 1 Удар «накат слева».
- 2 Поддача накатом слева.
- 3 Развитие силовых качеств теннисиста.
- 4 Учебные игры.

Литература: [4, с. 121]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какое вращение придается мячу при ударе «накат слева».
2. В ответ на атаку накатом чаще всего атакуют.....?
3. Из какой стойки выполняется удар «накат слева»?

Задания для самостоятельной работы

1. Подбор и выполнение упражнений на овладение техникой ударов накат слева, поддачей накатом слева.

**Тема: Техника игры (Подрезка слева закрытой стороной ракетки.
Подача накатом справа)**

План:

- 1 Подрезка слева.
- 2 подача накатом справа.
- 3 Развитие ловкости и гибкости.
- 4 Учебные игры.

Литература: [4, с. 159]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какое вращение придается мячу при подрезке?
2. Как нужно вести ракетку во время контакта с мячом при выполнении подрезки?

Задания для самостоятельной работы

1. Подбор и выполнение упражнений на овладение техникой подрезки.

**Тема: Техника игры (подрезка справа открытой стороной ракетки.
Подача подрезкой слева)**

План:

- 1 Подрезка справа.
- 2 подача подрезкой слева.
- 3 Развитие координации движений.
- 4 Учебные игры.

Литература: [5, с. 95]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какое вращение придается мячу при подрезке?
2. Как нужно вести ракетку во время контакта с мячом при выполнении подрезки?

Задания для самостоятельной работы

1. Подбор и выполнение упражнений на овладение техникой подрезки.

Тема: Тактика одиночной и парной игры

План:

1. Тактика одиночных игр:
 - а) тактика подач;
 - б) тактика приема подач;
 - в) тактика розыгрыша очка;
2. Тактика парной игры:
 - а) тактика подач;
 - б) тактика приема подач;
 - в) тактика розыгрыша очка.

Литература: [2, с. 193]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие подачи наиболее эффективны в одиночной (парной) игре?
2. Наиболее эффективные способы перемещения в одиночной (парной) игре.
3. Назовите составляющие тактики розыгрыша очка.
4. Выбор тактики игры против «атакующего».

5. Выбор тактики игры против «защитника».

Задания для самостоятельной работы

1. Практически правильно построить игру:
 - а) против атакующего игрока.
 - б) против игрока защитника.

Тема: Методика обучения хватке ракетки, стойкам и перемещениям, взаимодействию ракетки с мячом

План:

1. Обучение стойкам и передвижениям.
2. Обучение хватке ракетки, взаимодействию ракетки с мячом

Литература: [4, с. 198]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие средства являются основными при обучении передвижениям?
2. Какие физические качества необходимо развивать при совершенствовании перемещений?
3. Предотвращение травматизма при обучении перемещениям?

Задания для самостоятельной работы

1. Выполнение упражнений, способствующих развитию спортивных физических качеств.
2. Подобрать по 10-12 упражнений для каждого раздела – подготовительные, подводящие упражнения; упражнения по технике.

Тема: Методика обучения ударам и подачам

План:

1. Последовательность обучения
 - а) накат (открытой, закрытой стороной ракетки)
 - б) срезка (закрытой, открытой стороной ракетки)
2. Обучение накатам
3. Обучение срезкам

Литература: [2, с. 190]

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие физические качества необходимо развивать при обучении ударам?
2. Какова последовательность обучения ударам?
3. Каков алгоритм обучения подачам?

Задания для самостоятельной работы

1. Выполнение упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств?
2. Подбор упражнений для каждого раздела: подготовительные упражнения, подводящие упражнения, по технике.

Тема: Методика обучения тактике игры

План:

1. Обучение тактике одиночной игры.
2. Обучение тактике парной игры.

Литература: [5, с. 212]

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем отличие техники передвижений в одиночной и парной игре?
2. Преимущества и недостатки ТТП игрока, оказывающие решающую роль в личной и парной игре.

Задания для самостоятельной работы

1. Освоить правила игры в парном (одиночном) разряде.
2. Осваивать тактику игры в парном (одиночном) разряде.

Тема: Организация и проведение соревнований. Методика судейства.

План:

1. Ролевая игра: организация и проведение соревнований.
2. Методика судейства.

Литература: [4, с. 123]

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите последовательность мероприятий по организации и проведению соревнований в настольном теннисе.
2. Перечислите обязанности судьи в настольном теннисе.
3. Способы проведения соревнований в настольном теннисе.

Задания для самостоятельной работы

1. Подготовка к участию в ролевой игре (знать обязанности судьи, секретаря, жесты судьи)

Тема: Техника передвижения

План:

1. Классификация техники передвижения футболиста.
2. Бег.
3. Прыжки.
4. Остановки.
5. Повороты.

Литература:[1,с. 121]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Преимущества и недостатки остановки.
2. Чем характеризуются перемещения футболиста?

Задания для самостоятельной работы:

1. Подбор и выполнение упражнений на обучение перемещениям футболиста.
2. Совершенствование физических качеств, необходимых для овладения перемещениями

Тема: Удары ногой и головой

План:

1. Удары ногой (по катящему мячу, с места, подъемом, щеткой).
2. Удары головой (с места, в прыжке).

Литература: [1, с.134]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Влияние направления движения мяча при ведении ногой
2. В какой ситуации нужно выполнять удар головой
3. Недостатки и преимущества различных вариантов ударов мяча.
4. От чего зависит выбор способа удара мяча.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений по обучению технике игры.
2. Совершенствование физических качеств, необходимых для овладения техническими приемами игры.

Тема: Остановки мяча ногой, туловищем, головой

План:

1. Остановки ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, подъемом).
2. Остановка туловищем (грудью, плечом).
3. Остановка головой.

Литература:[4, с. 165]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. В какой ситуации нужно выполнять удар головой
2. Недостатки и преимущества различных вариантов остановок мяча.
3. От чего зависит выбор способа остановки мяча.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений по обучению технике остановками мяча.
2. Совершенствование физических качеств, необходимых для овладения остановок мяча.

Тема: Ведение и финты

План:

1. Ведение ногой (подъемом, внутренней стороной стопы, внешней)
2. Финты (уходом, ударом ногой, остановка головой, остановка туловищем)
3. Развитие силовых качеств футболиста.

Литература: [1, с. 176]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Влияние направления движения мяча при ведении ногой
2. В какой ситуации нужно принимать финты

Задания для самостоятельной работы:

1. Овладеть финтом Зидана, финтом Рональдо, финтом «уходом».
2. Подбор и выполнение упражнений для развития силы.

Тема: Передача мяча. Отбор мяча

План:

1. Передача «Щеткой».
2. Передача «Подъемом».
3. Передача «Сухой лист».
4. Отбор (ударом ногой).

5. Отбор (остановка ногой).
6. Отбор (толчком плеча).

Литература [1, с. 186]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Недостатки преимущества различных вариантов передачи мяча.
2. Выбор варианта передачи мяча.

Задания для самостоятельной работы:

1. Освоить технику передачи мяча различными вариантами.
2. Подбор и выполнение упражнений для развития ловкости и гибкости.

Тема: Тактика нападения. Тактика защиты

План:

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

Литература: [2, с. 205]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Выбор тактики игры против команды, играющей на прессинге
2. Выбор тактики игры против команды, играющей от защиты

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение индивидуальных упражнений по обучению тактике игры
2. Составление картотеки комбинаций тактики нападения (уметь объяснить суть комбинации).

Тема: Методика обучения передвижениям и остановке мяча

План:

1. Обучение передвижениям
2. Обучение остановке мяча ногой, головой, туловищем

Литература: [2, с. 243]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Назовите этапы обучения передвижения (остановкам) мяча.
2. Назовите методы обучения передвижения (остановкам) мяча.

Задания для самостоятельной работы:

1. Просмотр видеофрагментов по методике обучения передвижения (остановкам) мяча.

Тема: Методика обучения ведению и финтам

План

1. Последовательность обучения
 - подъемом
 - щеткой
 - шведкой
2. Обучение ведению подъемом
3. Обучение ведению щеткой

4. Обучение ведению шведкой
5. Подвижные игры как средство обучения ведению и финтам.

Литература: [4, с. 259]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Назовите этапы обучения ведению мяча.
2. Назовите методы обучения ведению мяча.

Задания для самостоятельной работы:

1. Просмотр видеофрагментов по методике обучения ведению мяча.

Тема: Методика обучения передачам и отбору

План:

1. Последовательность обучения:
 - передача щеткой
 - передача подъемом
 - передача шведкой (сухой лист)
 - отбор ногой
2. Обучение передаче щеткой
3. Обучение передаче подъемом
4. Подвижные игры как средство обучения передачам и отбору.

Литература: [4, с. 243]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Какие подвижные игры можно использовать при обучении передачам и отбору мяча?
2. Какова последовательность обучения передачам и отбору мяча?

Задания для самостоятельной работы:

1. Просмотр видеофрагментов по методике обучения передачам и отбору мяча.

Тема: Методика обучения тактике игры

План:

1. Обучение тактике игры в нападении.
2. Обучение тактике игры в защите.

Литература:[3, с. 287]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. На каком этапе начинают обучение тактике игры в защите и нападении?
2. Выделите ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий футболиста в защите и нападении?
3. Что составляет основу упражнений по формированию тактических действий в защите (индивидуальных, групповых, командных – на выбор)?

Задания для самостоятельной работы:

1. Просмотр видеофрагментов по методике обучения тактике игры.

Тема: Методика оценки подготовленности занимающихся футболом

План:

1. Оценка уровня физической подготовленности.
2. Оценка уровня технической подготовленности.
3. Оценка уровня тактической подготовленности.

Литература: [2, с.298]

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Назовите тесты для оценки уровня физической подготовленности футболиста.
2. Назовите тесты для оценки уровня технической подготовленности футболиста.
3. Назовите тесты для оценки уровня тактической подготовленности футболиста.

Задания для самостоятельной работы:

Подберите батарею тестов для оценки подготовленности футболиста групп ДЮСШ (ГНП,