

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Методические рекомендации для самостоятельной работы
ПМ 01
ПРЕПОДАВАНИЕ В ОДНОЙ ИЗ ОБЛАСТЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ (В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

**Специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(в области физкультурно-оздоровительной деятельности)
углубленной подготовки**

*Авторы-составители:
Подаровская Л.В.
Шалагина Л.В.*

Рассмотрено на заседании ПЦК

«_____» _____ 20_____

Председатель ПЦК

_____/_____

Вологда
2015

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и его физическое развитие, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

| Код | Наименование результата обучения |
|---------|---|
| ПК 1.1. | Определять цели и задачи, планировать занятия. |
| ПК 1.2. | Организовывать и проводить занятия. |
| ПК 1.3. | Демонстрировать владение деятельностью в области физкультурно-оздоровительной деятельности |
| ПК 1.4. | Оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на занятии и освоения дополнительной образовательной программы. |
| ПК 1.5. | Анализировать занятия. |
| ПК 1.6. | Оформлять документацию, обеспечивающую образовательный процесс. |
| ПК 3.1. | Разрабатывать методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных в области физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся. |
| ПК 3.2. | Создавать в кабинете предметно-развивающую среду. |
| ПК 3.3 | Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физкультурно-оздоровительной деятельности на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов. |
| ПК 3.4 | Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений. |
| ПК 3.5. | Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физкультурно-оздоровительной деятельности |
| 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 руководством, коллегами и социальными партнерами. |
| ОК 7. | Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. |

| | |
|-------|---|
| 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, смены технологий. |
| ОК 10 | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). |
| ОК 11 | Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. |

**МДК 01.01 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПО ПРОГРАММАМ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--|--|--|
| МДК 01.01. Методика преподавания по программам дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности | | | | | | | | |
| Тема 1.2. Средства и методы физического воспитания | Самостоятельная работа | | | | | | | |
| | <p>Конспект «Формирование отечественной системы дополнительного образования в области физкультурно-спортивной деятельности», «Примеры использования ИКТ в работе педагога дополнительного образования».</p> <p>Подбор средств на развитие физических качеств.</p> <p>Можно заполнить в таблице:</p> <table border="1"> <tr> <td>Физические качества</td> <td>Средства</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> | | Физические качества | Средства | | | | |
| Физические качества | Средства | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Тема 1.3. Методики и технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста | Самостоятельная работа | | | | | | | |
| | <p>Конспект «Формы физкультурно-оздоровительной работы с одаренными детьми дошкольного возраста и детьми дошкольного возраста с ОВЗ»</p> <p>Создание картотеки спортивных игр для детей дошкольного возраста.</p> <p>Карточка подвижных игр:</p> <table border="1"> <tr> <td>Содержание подвижной игры</td> <td>Графическое изображение</td> <td>Варианты усложнений игры</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> | | Содержание подвижной игры | Графическое изображение | Варианты усложнений игры | | | |
| | Содержание подвижной игры | Графическое изображение | Варианты усложнений игры | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Тема 1.4. Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста | Самостоятельная работа | | | | | | | |
| | <p>Конспект «Учет возрастных особенностей детей младшего школьного возраста при занятиях спортом»</p> <p>Составление рекомендаций по физическому воспитанию для работы с детьми девиантного поведения</p> <p>Анализ показателей физического развития</p> | | | | | | | |
| Тема 2.1. Внеурочная работа в школе | Самостоятельная работа | | | | | | | |
| | <p>Анализ форм внеурочной работы по физическому воспитанию.</p> | | | | | | | |
| Тема 2.2. Методика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня | Самостоятельная работа | | | | | | | |
| | <p>Изучение ФГОС НОО</p> | | | | | | | |
| Тема 2.3. Методика общешкольных физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий | Самостоятельная работа | | | | | | | |
| | <p>Подготовка списка инвентаря и оборудования для спортивного праздника, соревнований «Веселые старты», Спартакиады.</p> | | | | | | | |
| Тема 3.1 Организация дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности | Самостоятельная работа | | | | | | | |
| | <p>Конспект «Критерии оценки деятельности учреждений дополнительного образования спортивного профиля»</p> | | | | | | | |
| Тема 3.2 Методика организации внешкольных форм занятий с детьми школьного возраста | Самостоятельная работа | | | | | | | |
| | <p>Конспект «Роль педагога дополнительного образования в организации внешкольных занятий</p> | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| | с детьми дошкольного возраста» Создать «копилку» программ по различным видам спорта |
| Тема 3.3. Методика работы педагога дополнительного образования детей с семьей обучающихся | Самостоятельная работа |
| | Составление комплексов утренней гимнастики для семьи (по указанной схеме) |
| | Проведение и анализ анкетирования родителей по вопросам здорового образа жизни |
| | Разработка рекомендаций по взаимодействию педагога дополнительного образования с родителями (лицами их заменяющими) |
| Тема 4.1. Целеполагание, планирование и анализ деятельности педагога дополнительного образования детей | Самостоятельная работа |
| | Анализ индивидуального перспективного плана подготовки занимающихся в спортивной секции. |
| Тема 4.2. Учебно-тематическое планирование | Самостоятельная работа |
| | Отбор учебного материала для занятия |
| Тема 4.3. Документационное обеспечение деятельности педагога дополнительного образования | Самостоятельная работа |
| | Сообщение «Положение о проведении спортивного мероприятия в избранном виде спорта». Составление сметно-финансовой документации спортивных соревнований в избранном виде спорта. |
| Тема 4.4. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа | Самостоятельная работа |
| | Составить индивидуальный перспективный план подготовки по избранному виду спорта |
| Тема 5.1. Педагогический и врачебный контроль при проведении физкультурно-спортивных мероприятий. | Самостоятельная работа |
| | Подбор информации по обеспечению общественной безопасности при проведении соревнований по различным видам спорта. Подготовка информации по технике безопасности и предупреждению травматизма при проведении тренировочных занятий. |
| Тема 5.2. Организация промежуточной и итоговой аттестации в учреждении дополнительного образования детей | Самостоятельная работа |
| | Подбор методик тестирования физической подготовленности занимающихся. Разработка критериев оценки |
| Тема 5.3. Анализ и самоанализ занятия | Самостоятельная работа |
| | Самоанализ занятия. |
| Тема 6.1. Основы взаимодействия с социальными партнёрами по вопросам организации дополнительного образования | Самостоятельная работа |
| | Конспект «Взаимодействие педагога дополнительного образования с социальными партнерами учреждения». |

**МДК 01.02 ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В
ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | | | | | |
|--|--|---------------------|-----------------|--------------------|---------------------------|--|--|
| 1 | 2 | | | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика с методикой обучения | | | | | | | |
| Тема 1.1. Основы техники легкоатлетических видов | <p>Самостоятельная работа: Участие студентов в соревнованиях по лёгкой атлетике на уровне колледжа, городских и областных соревнованиях. Составить таблицу «Типичные ошибки при метании, прыжках, способы их устранения».</p> <table border="1" data-bbox="719 927 1350 1028"> <thead> <tr> <th data-bbox="719 927 932 981">Вид легкой атлетики</th> <th data-bbox="932 927 1139 981">Типичные ошибки</th> <th data-bbox="1139 927 1350 981">Способы устранения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="719 981 932 1028">Бег на короткую дистанцию</td> <td data-bbox="932 981 1139 1028"></td> <td data-bbox="1139 981 1350 1028"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Составить конспект по теме: «Перечень судейской документации по легкой атлетике». Самостоятельные тренировки Подготовка к участию в соревнованиях Подготовка к проведению соревнований</p> | Вид легкой атлетики | Типичные ошибки | Способы устранения | Бег на короткую дистанцию | | |
| Вид легкой атлетики | Типичные ошибки | Способы устранения | | | | | |
| Бег на короткую дистанцию | | | | | | | |
| Тема 1.2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов | <p>Самостоятельная работа Составить письменный ответ по теме: «Меры предупреждения травм при обучении» Составить (письменно) ответ по теме «Особенности организации занятий по легкой атлетике». Составить конспект: «Принципы и методы, используемые на занятиях по легкой атлетике». Составить письменный ответ: «Подготовка педагога к занятиям легкой атлетики». Составить конспект: «Особенности занятий с детьми различного возраста и пола». Составить письменный ответ: «Подготовка педагога к занятиям легкой атлетики». Составить конспект "Упражнения, используемые на занятиях легкой атлетики" Составить конспект "Разновидности занятий по легкой атлетике с учащимися начальных классов"</p> | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | <p>Составить конспект "Разновидности занятий по легкой атлетике с учащимися средних классов"</p> <p>Подготовиться к письменному ответу по теме "Признаки усталости, первая помощь при переутомлении"</p> <p>Подобрать и продемонстрировать технику СБУ</p> <p>Подобрать варианты СБУ при недостаточном выносе бедра во время бега</p> <p>Подобрать упражнения для совершенствования техники бега по выражу</p> <p>Подобрать 6 упражнений с разными исходными положениями для развития быстроты</p> <p>Подготовить письменный ответ по теме "История развития эстафетного бега "</p> <p>Подготовить письменный ответ по теме "История развития прыжков в высоту "</p> <p>Подготовить сообщение про выдающегося прыгуна в высоту в Мировой легкой атлетике</p> |
| <p>Тема 1.3. Спортивная тренировка в легкой атлетике</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>подготовить сообщение "комплектование групп"</p> <p>Разработать игру для легкоатлетической тренировки</p> <p>подготовить сообщение "Средства восстановления легкоатлета"</p> <p>подготовить сообщения по видам многоборья</p> <p>составить план-конспект занятия по легкой атлетике</p> <p>подготовка к проведению спортивной тренировки</p> |

| Раздел 2. Гимнастика с методикой обучения | 8 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|-----|---------------------------|--|---------------|------------|-----------|-----|---------------------------|--|--|--|--|--|
| Тема 2.1. Основные средства гимнастики | <p>Самостоятельная работа Система школ гимнастики(немецкая, шведская, французская и сокольская) Знать команды, уметь их выполнять Правила записи ОРУ Например: И.п.-ст.руки на пояс 1.руки вверх, правую назад на носок; 2.и.п. 3. руки вверх, левую назад на носок; 4.и.п.</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.2. Основы гимнастических упражнений | <p>Самостоятельная работа Причины травматизма на занятиях гимнастикой, техника безопасности при выполнении акробатических упражнений Анализ техники гимнастических упражнений Выполнение группировок, перекатов</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.3. Виды гимнастических упражнений | <p>Самостоятельная работа Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах Комбинации из изученных элементов. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Отработка техники выполнения элементов Правила страховки при выполнении акробатических элементов Страховка и помощь при выполнении опорных прыжков Тренировка в подаче команд при выполнении упражнений</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.4. Организация внеурочной работы по гимнастике | <p>Самостоятельная работа Требования к одежде и обуви занимающихся Структура занятия Планирование учебной работы по гимнастике Педагогическое и агитационное значение соревнований Разработка фрагмента подготовительной части занятия Разработка фрагмента основной части занятия Разработка фрагмента заключительной части занятия</p> <table border="1" data-bbox="719 1563 1505 1688"> <thead> <tr> <th data-bbox="719 1563 876 1688">Часть занятия</th> <th data-bbox="876 1563 1032 1688">Содержание</th> <th data-bbox="1032 1563 1189 1688">Дозировка</th> <th data-bbox="1189 1563 1345 1688">УУД</th> <th data-bbox="1345 1563 1505 1688">Методические рекомендации</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>Разработка схемы контроля за организацией образовательного процесса Характеристика документов планирования</p> | | | | | Часть занятия | Содержание | Дозировка | УУД | Методические рекомендации | | | | | |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | УУД | Методические рекомендации | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Группировки

Техника выполнения. Группировка представляет собой серию относительно простых, тесно связанных между собой движений в суставах. Она является существенным фактором выполнения многих акробатических прыжков и используется в том случае, когда необходимо переместить тело из одного положения в другое.

Группировка, играет исключительно важную роль в нарушении ускорения движения тела в пространстве. В зависимости от плотности группировки изменяется и характер вращения тела. Причем чем плотнее, тем вращательный эффект становится более выраженным. Физический эффект этого явления проявляется именно при выполнении группировки.

Согласно специальной терминологии, под **группировкой** подразумевается согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени.



Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.

1. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
2. Лежа на спине руки вверх, поднимая туловище, принять группировку сидя.
3. Из упора сидя сзади, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из стойки руки вверх, быстро присесть, приняв положение приседа в группировке.

Типичные ошибки.

1. Откинута назад голова.
2. Ноги вместе, не разведены.
3. Ноги разведены слишком широко.
4. Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»).
5. Неплотная группировка (проверяется подниманием занимающегося на несколько сантиметров от пола, с захватом за лодыжки).

Требование к выполнению. Каждое упражнение выполнять несколько раз. Постепенно ускорять движение и фиксируя конечное положение.

Перекаты

Техника выполнения. Вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства в подготовке начинающих акробатов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но, в основном, используется как подводящее упражнение для обучения кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лежа на животе, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.



Последовательность обучения.

1. Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.
2. Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и. п.
3. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекатом вперед и. п.
5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекаат вперед и, разгибая их, перекаат назад.
6. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и. п.
7. Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и. п.
8. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечам).
9. Из положения лежа на спине повторить и. п. для выполнения «моста», т. е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.
10. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекаат вперед.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и. п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

Кувырки

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком. Характерной особенностью кувырок является последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенном владение техникой выполнения кувырок имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

Техника выполнения кувырка вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



Выполнение кувырка вперед.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора в широкой стойке ноги врозь кувырок вперед в упор присев.
6. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Техника выполнения кувырка в сторону. Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенное владение техникой выполнения кувырков имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

Техника выполнения кувырка вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



Выполнение кувырка вперед.
Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора в широкой стойке ноги врозь кувырок вперед в упор присев.
6. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.

5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Техника выполнения кувырка в сторону. Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо про должить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки.

1. В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

Страховка и помощь. Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

Техника выполнения кувырка назад. Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.



Выполнение кувырка назад.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания
5. через голову.

6. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Эта связка состоит из разученных ранее элементов. Поэтому необходимо предварительно повторить их отдельно, а затем соединить. Требования к технике выполнения, страховке и помощи те же.

Техника выполнения двух-трех кувырков вперед. После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.

Последовательность обучения.

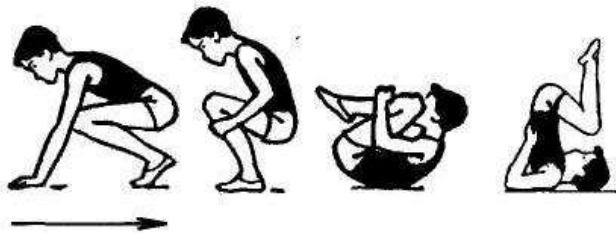
1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.
3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Остановка между кувырками.
2. Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.

Стойки

Под стойками подразумевается вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры, стойки подразделяются к различным категориям трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др. Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатики как вида спорта и широко используются как основные рабочие положения.



Выполнение стойки на лопатках согнув ноги.

Техника выполнения стойки на лопатках согнув ноги. Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойке на лопатках.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекаты назад и вперед.
2. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

Типичные ошибки.

1. Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
2. Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
3. Туловище не принимает вертикального положения.

4. Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.

Техника выполнения стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед в упор присев.

Убрав руки с поясницы, начать перекаат вперед, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.

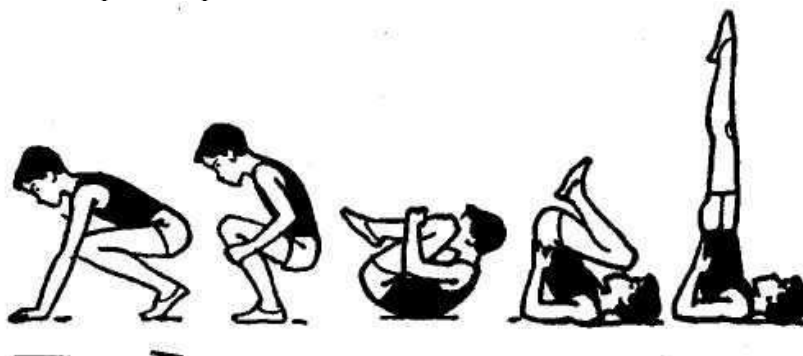
Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
2. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев.
3. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держать), перекаатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держать), перекаатом вперед, упор присев.

Типичные ошибки. Аналогичны ошибкам при выполнении стойки на лопатках согнув ноги и второй половины кувырка вперед.

Страховка и помощь. Помогать стоя сбоку в момент перехода в упор присев, подталкивая под спину или плечо.

Техника выполнения стойки на лопатках. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.



Выполнение стойки на лопатках.

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
2. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.
3. Из упора сидя сзади перекаатом назад стойка на лопатках.
4. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.



Техника выполнения из положения лежа на спине «мост».

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.



Выполнение упражнения «мост».

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.



Типичные ошибки при выполнении упражнения «мост».

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Комбинация №1

И.п.- упор присев- кувырок вперед в и.п.- перекатом назад стойка на лопатках- перекатом вперед и.п.- кувырок в сторону в и.п. и о.с.

Комбинация №2

И.п.- О.с.- упор присев- два кувырка вперед в упор присев- перекатом назад стойка на лопатках- перекатом вперед лечь и «мост»- лечь, перекаат назад с опорой руками за головой- перекатом вперед упор присев и о.с.

| | | | | | | | | |
|--|--|-----------|-------------------------|---------------------------|-----------|--|--|--|
| Раздел 3 Спортивные игры с методикой обучения. | | | | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | | | | | |
| Тема 3.1. Изучение истории и этапов развития волейбола. | Самостоятельная работа Составить конспект по теме: «История развития волейбола в России и в мире в целом», «Факторы риска при игре в волейбол и способы их предупреждения» | | | | | | | |
| Тема 3.2. Изучение судейства и организации соревнований в волейболе. | Самостоятельная работа Охарактеризовать (письменно) основные судейские жесты. <table border="1" data-bbox="715 667 1505 723"> <tr> <td data-bbox="715 667 1106 723">Графическое изображение</td> <td data-bbox="1106 667 1505 723">Расшифровка жеста</td> </tr> <tr> <td data-bbox="715 723 1106 869"></td> <td data-bbox="1106 723 1505 869"></td> </tr> </table> Составить положение о соревнованиях по волейболу (указать сроки, место проведения, участники, подача заявки, финансирование и награждение). | | Графическое изображение | Расшифровка жеста | | | | |
| Графическое изображение | Расшифровка жеста | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Тема 3.3 Особенности и методика развития физических качеств в волейболе. | Самостоятельная работа Перечислить (письменно) основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий волейболом. Подобрать упражнения для развития силы, быстроты, выносливости..... <table border="1" data-bbox="715 1086 1505 1182"> <tr> <td data-bbox="715 1086 975 1182">Физическое качество</td> <td data-bbox="975 1086 1241 1182">Упражнения</td> <td data-bbox="1241 1086 1505 1182">Дозировка</td> </tr> <tr> <td data-bbox="715 1182 975 1305"></td> <td data-bbox="975 1182 1241 1305"></td> <td data-bbox="1241 1182 1505 1305"></td> </tr> </table> | | Физическое качество | Упражнения | Дозировка | | | |
| Физическое качество | Упражнения | Дозировка | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Тема 3.4. Изучение техники и методики обучения игры в нападении – техники перемещений, приема и передачи мяча. | Самостоятельная работа Перечислить (письменно) упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности. Составить таблицу характерных ошибок при выполнении техники передачи мяча, причин возникновения и способы их предупреждения и исправления. <table border="1" data-bbox="715 1473 1505 1536"> <tr> <td data-bbox="715 1473 1106 1536">Ошибка при выполнении</td> <td data-bbox="1106 1473 1505 1536">Способы устранения ошибки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="715 1536 1106 1637"></td> <td data-bbox="1106 1536 1505 1637"></td> </tr> </table> | | Ошибка при выполнении | Способы устранения ошибки | | | | |
| Ошибка при выполнении | Способы устранения ошибки | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Тема 3.5. Изучение техники и методики обучения подачи и нападающего удара. | Самостоятельная работа Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники подачи мяча. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления. <table border="1" data-bbox="715 1753 1505 1816"> <tr> <td data-bbox="715 1753 1106 1816">Ошибка при выполнении</td> <td data-bbox="1106 1753 1505 1816">Способы устранения ошибки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="715 1816 1106 1883"></td> <td data-bbox="1106 1816 1505 1883"></td> </tr> </table> | | Ошибка при выполнении | Способы устранения ошибки | | | | |
| Ошибка при выполнении | Способы устранения ошибки | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Тема 3.6. Обучение основам техники и методики игры в защите – технике перемещений, приема и блокирования мяча. | Самостоятельная работа Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники подачи мяча, при изучении техники нападения и техники защиты. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| | их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления. Описать технику разновидностей блокирования мяча. |
| Тема 3.7. Обучение приемам индивидуальных, групповых, командных, действий в игре. | Самостоятельная работа На основе анализа специальной литературы по волейболу сформулировать (письменно) основные требования к рациональной технике и тактике игры в волейбол. |
| Тема 3.8 Изучение форм организации и методики проведения занятий по волейболу. | Содержание |
| | Самостоятельная работа Составить план-конспект занятия по волейболу. Подобрать специальные упражнения, развивающие физические качества на занятиях по волейболу. |

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ.

Прием и передача мяча - это основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста. От того, насколько умело овладевают занимающиеся техническими приемами, во многом зависит успех дальнейшего обучения.

Важно освоить технику выполнения передачи мяча:

1. Волейболист принимает и.п. – стойка волейболиста, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно (одна впереди другой). Туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях, кисти вынесены вверх на уровень лба, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "ковш", локти направлены вперед - в стороны. Взгляд устремлен на мяч.

2. Передача мяча происходит за счёт разгибания ног в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, выпрямления туловища вверх вперед и амортизирующего (смягчающего уступающего) движения кистей рук к мячу, выпрямления рук в локтевых суставах, выполняется передача мяча.

ОШИБКИ при выполнении передачи мяча двумя руками сверху:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное и.п. перед приемом мяча и передачей:
3. Несимметричное положение кистей.
4. Большие пальцы рук направлены вперед.
5. Чрезмерное тыльное сгибание кистей.
6. Руки в локтевых суставах согнуты.
7. Мяч принимают на уровне груди или за головой.
8. Отсутствует фаза амортизации.
9. Мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами.
10. Отсутствуют согласованность в движение рук, туловища, ног.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОФП,СФП)

1. Передвижения на руках в различных И.П..
2. Броски и ловля набивных мячей из различных И.П.
3. Работа с эспандерами, резиновыми амортизаторами.
4. Комплексы ОРУ в парах, с гимнастическими скамейками.
5. Упражнения со штангой.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Имитация передачи с места без мяча.
2. Тоже в парах (партнёр удерживает мяч в И.П.)
3. Выполнение передачи с набрасывания мяча партнёром. Расстояние (2-3 метра)

4. То же в И.П.- сед. (контроль за работой рук)
5. Те же упр. С собственного набрасывания у стены.
6. В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его к партнеру. Партнер ловит мяч и возвращает таким же способом.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(повторение, закрепление техники передачи мяча .

1. В парах. Расстояние между занимающимися 3-4, 5-6 м.
2. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3-5 м. друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.
3. Выполнение передач мяча после дополнительных упр. (присед, поворот, наклон, прыжок вверх ит.д.)
4. Передачи мяча в тройках на месте и после перемещения. То же у стены. Построение занимающихся в колонны, шеренги, и др. И.П.
5. В парах, в тройках передача мяча после перемещения вперед, назад, вправо, влево. По указанию преподавателя.
6. Выполнение передачи на фоне утомления (после нагрузки) прыжки, бег, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
7. Подводящие подвижные игры: «Летающий мяч», «Передал, садись».
8. Передачи мяча через сетку в парах, тройках, 2х2, 3х3 и т. д.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ НАЗАД ЗА ГОЛОВУ

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ.

Это своеобразный технический прием при передаче мяча для нападающего удара. Техника передачи здесь имеет отличительные особенности: мяч принимают над головой, руки в момент касания выпрямляются вверх-назад, туловище прогибается, тяжесть тела переносят на ногу, находящуюся сзади.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. В парах. Один игрок стоит спиной к другому, с собственного набрасывания он передает мяч партнеру двумя руками сверху назад за голову.
2. В тройках. Занимающиеся располагаются по одной линии. Крайний игрок передает мяч среднему, тот направляет его назад за голову на партнера, стоящего сзади, и поворачивается кругом, снова получает мяч и снова передает назад за голову и т.д.
3. Занимающиеся располагаются в колонну в зоне 3. Игроки из зоны 4 передают мяч в зону 3, оттуда игроки поочередно передают его назад за голову в зону 2 на стоящего там партнера, который передает мяч в зону 4.
4. То же, что и упражнение 3, но игрок с мячом стоит в зоне 2, а передача мяча в зоне 3 адресуется назад за голову в зону 4.

ПЕРЕБИВАНИЕ МЯЧА КУЛАКОМ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Как правило, новички еще не обладают достаточной подвижностью, поэтому им трудно было занять и.п. для передачи мяча около сетки, особенно когда мяч передают, из глубины площадки или вдоль сетки. Начинающие часто допускают ошибки при попытке перебить мяч, летящий к сетке — ОШИБАЮТСЯ - касаются ее. Во избежание ошибок целесообразно обучить занимающихся перебиванию мяча кулаком через сетку С МЕСТА и ПРЫЖКЕ. Для этого рекомендуется следующие упражнения.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Один занимающийся стоит на стуле около сетки и держит мяч в вытянутой вперед руке. Игроки из колонны поочередно после разбега в два-три

шага выпрыгивают вперед и ударяют по мячу кулаком, перебивая его через сетку. Учащиеся должны научиться прыгать вверх после разбега и приземляться на одну или обе ноги, не продвигаясь дальше по ходу разбега (ПРЫЖОК ВВЕРХ).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Занимающиеся построены в колонны по 2 через сетку. Работа в парах. Один у сетки, второй на линии нападения набрасывает мяч. Первый должен перебить его на другую сторону и так далее. Игроки на другой стороне ловят мяч и выполняют тоже задание. По команде меняются местами.
2. Тоже в прыжке с набрасывания.
3. Тоже с передачи или приёма мяча на сетку.
4. Тоже после перемещения к сетке из различных зон (2,3,4.)
5. Тоже после выполнения дополнительных действий.
6. Тоже на фоне утомления.

ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМУ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Прием мяча двумя руками снизу используется при приеме передачи, подачи мяча и нападающего удара, при игре в защите, в страховке и перебивании через сетку мячей, летящих далеко за пределами площадки.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ.

1. Волейболист принимает и.п. – стойка волейболиста, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно (одна впереди другой). Туловище наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супинированы, кисти соединены в замок.
2. Приём мяча происходит за счёт разгибания ног в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, выпрямления туловища вверх вперед и амортизирующего (смягчающего уступающего) движения рук к мячу. Мяч принимают на предплечья (манжеты), руки прямые.

Техника приема снизу различна в зависимости от скорости полета мяча. Учащиеся должны, прежде всего усвоить следующее:

- необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча находиться в и.п.:
 - мяч принимают на предплечья (манжеты);
 - при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно, руки плавно сопровождают мяч вперед-вверх;
- скорость смещения рук вперед-вверх в момент приема мяча тем больше, чем меньше скорость полета мяча и наоборот;

ОШИБКИ.

1. Несвоевременный выход к мячу и принятие И.П..
2. Неправильное положение рук (расположены несимметрично, предплечья недостаточно сведены, руки согнуты в локтевых суставах) и движения ими (руками).
3. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча.
4. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Упражнения для развития подвижности в кистевых, локтевых и плечевых суставах (ОФП, СФП).
2. Броски набивных мячей снизу двумя руками.
3. Перемещения вперед, в стороны, назад в И.П.

4. Ускорения из различных И.П.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Имитация приема снизу на месте, после перемещения.
2. В парах. Один держит мяч в исходном положении, другой выполняет прием снизу.
3. То же, но с выходом.
4. В парах. Один учащийся набрасывает мяч, другой выполняет прием двумя руками снизу. Расстояние 3-4 метра
5. То же, но после перемещения.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Прием мяча от партнера на расстоянии 3-4, 5-6 метров.
2. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1-1.5 м левее, правее, ближе принимающего, игрок переместившись выполняет приём мяча.
3. То же, но стоя у стены в различных построениях.
4. Передача мяча снизу в тройках, четвёрках, на месте и после перемещения в различных построениях. Расстояние 4-6 метров
5. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, а колонна – в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, а оттуда приемом снизу в зону 3 и возвращение в зону 4 верхней передачей.
6. Передача и приём мяча через сетку в парах, тройках.
7. Приём мяча после дополнительных действий, упражнений на фоне утомления.
8. Приём мяча после н/ударов в парах на месте, через сетку в парах, тройках.
9. Приём мяча с подачи в парах.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПОДАЧИ МЯЧА

Подача - это начало всех игровых действий. Наиболее доступные на начальном этапе обучения: нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая подачи.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ.

1. Волейболист принимает и.п. – стойка волейболиста лицом к сетке, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно (одна впереди другой в зависимости от подающей руки. Если подача правой рукой впереди левая нога и наоборот). Туловище слегка наклоне вперёд. Мяч лежит на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса.
2. Игрок смотрит на противоположную площадку.левой рукой, подбрасывает мяч на 40-60 сантиметров, правую руку отводит назад вдоль бедра для замаха маятникообразным движением назад, вес тела переносится на сзади стоящую ногу, а затем туловище движется вперёд вместе с рукой. Удар по мячу наносится открытой ладонью в середину мяча(кисть напряжена).

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ.

1. Волейболист принимает и.п. – стойка волейболиста лицом к сетке, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно (одна впереди другой в зависимости от подающей руки. Если подача правой рукой впереди левая нога и наоборот). Мяч лежит на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса.
2. Игрок смотрит на противоположную площадку.левой рукой, подбрасывает мяч на 60-80 сантиметров. правую руку отводит назад за голову. Туловище принимает положение «натянутого лука», вес тела переносится на сзади стоящую ногу, а затем туловище движется вперёд вместе с рукой(рука в момент удара выпрямлена

в локтевом суставе). Удар по мячу наносится открытой ладонью в середину мяча (кисть напряжена).

ОШИБКИ.

1. Неправильное И.П.
2. Мяч подброшен вперед, в сторону, или за голову.
3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара.
4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
5. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.
6. После удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Упражнения для мышц рук, груди и брюшного пресса.
2. Броски набивных мячей.
3. Упражнения с сопротивлением партнера.
4. Упражнения с амортизаторами.
5. Комплексы ОРУ в парах, с гимнастическими скамейками.
6. Упражнения со штангой.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Многократное принятие и.п. и имитация подачи.
2. Многократное подбрасывание мяча вверх, замах бьющей рукой, ударить и поймать мяч.
3. В парах. Один держит мяч в И.П., другой выполняет замах и удар.
4. В парах. Занимающиеся располагаются на боковых линиях. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.
5. Поддачи в стену с расстояния 3-6-7 м.
6. Поддачи через сетку с расстояния 3-4-6-9м. от сетки.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Подача в пределы площадки с места подачи.
2. Подача в правую, левую половины площадки.
3. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки.
4. Чередование способов выполнения подачи (верхняя, нижняя).
5. Поддачи на точность в зоны 1, 6, 5.
6. Поддачи на силу (верхняя прямая, верхняя боковая подача).
7. Поддачи по коридорам.
8. Поддачи по указанию преподавателя
9. Поддачи в уязвимые места площадки.
10. Подвижные игры: «Метко в цель», «Самый меткий», «Стрелки»

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

ТЕХНИКА.

Нападающий удар состоит из 4 фаз: разбега, прыжка, собственно н/у и приземления. Длина разбега - 2-4 м. Первый шаг небольшой. Он определяет направление разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, скорость движения возрастает: На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку - возникает стопорящий эффект. Другую ногу приставляют к правой, руки отводят назад для замаха и выполняют прыжок отталкиваясь от опоры. В полете при замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх. Игрок принимает положение «натянутого лука» - прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника. Удар производится выпрямленной рукой, вытянутой вперед. Кисть накладывает на мяч сверху (сверху-сбоку), за счёт хлестообразного движения совершается удар. После выполнения удара игрок приземляется на две ноги

одновременно, обязательно сгибая ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

ОШИБКИ.

1. Несвоевременный и неточный разбег (несоответствие разбега и времени прыжка, траектории полета мяча, а также месту отталкивания) - игрок пробегает мяч.
2. Отсутствует стопорящий шаг при напрыгивании на опору.
3. Недостаточно энергичный замах руками перед прыжком.
4. Несогласованное движение рук и ног при отталкивании,
5. Игрок рано прыгает и не достает мяч.
6. Удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе.
7. Кисть не накрывает мяч.
8. Приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнения на силу мышц рук, туловища и ног.
2. Упражнения на развитие быстроты движений, скорости перемещения и прыгучести.
3. Упражнения на чередование и расслабление мышц.
4. Упражнения с набивным и теннисным мячом.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Имитация н/у с одного, двух, трех и более шагов.
2. Имитация н/у без мяча в зонах 2,3,4.
3. В парах. Один держит мяч, другой выполняет н/у с места и после разбега.
4. В парах. Нападающий удар в пол без прыжка.
5. Мяч нападающим ударом без прыжка через сетку (низкую) направляется в пол правой и левой рукой.
6. Н/у после разбега через сетку.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Нападающий удар из различных зон с высоких, низких, укороченных передач.
2. Н/у из зон 4, 3, 2 с коротких передач.
3. Н/у против одиночного блока.
4. Н/у против группового (неподвижного и подвижного блока).
5. Н/у в различные зоны, по указанию преподавателя.
6. Многократное выполнение н/у из зон 2,3,4.
7. Подвижная игра «Идеальный стрелок»

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЛОКИРОВАНИЯ

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ.

Блок, выполненный одним игроком, называется одиночным, двумя, тремя игроками - групповым.

1. Волейболист принимает и.п. перед сеткой – стойка волейболиста, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно. Туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях (прижаты к туловищу), кисти вынесены вперед на уровне груди, параллельно сетке, взгляд направлен через сетку, игрок следит за действиями соперников.
2. Как только волейболист определил место атаки, он, если необходимо, перемещается приставными или обычными шагами и принимает исходное положение - ноги сгибает до полуприседа, взгляд переводит на мяч. За счёт активного разгибания ног и резкого махового движения рук, выполняет прыжок с выносом рук выше верхнего края сетки и переносом кистей рук на сторону противника в момент удара соперника по мячу. Пальцы разведены, кисти напряжены. После постановки блока, руки опускаются так, чтобы не задеть сетку, игрок приземляется на обе ноги одновременно (ноги согнуты) приняв стойку волейболиста.

ОШИБКИ:

1. Отсутствие стопорящего движения при выполнении прыжка.
2. Руки находятся ниже нижнего края сетки.
3. Несвоевременный прыжок (рано или поздно).
4. Блокирующий смотрит только на мяч и не контролирует действия нападающего.
5. Блокирующий раньше нападающего касается мяча.
6. Приземление выполняют на прямые ноги.
7. Касание сетки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Упражнения на развитие и совершенствование ответной реакции, умение ориентироваться.
2. Упражнения на развитие быстроты движения, скорости перемещения.
3. Упражнения на развитие прыгучести, прыжковой выносливости.
4. Комплексы упражнений на развитие силы мышц ног.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии шага. Один держит мяч сверху перед собой, другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их, касается ладонями мяча. Обратит внимание на расположение кистей на мяче. То же у стены.
2. В парах. Стоя на стуле, установленном с противоположной стороны сетки (сетку можно опустить, один держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование). То же с использованием гимнастических скамеек.
3. В парах через сетку с набрасывания партнёром мяча.
4. То же, с передачи мяча 2мя руками сверху, с места, в прыжке, в правую, в левую стороны от партнёра .

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. В парах через сетку блокирование мяча после ударного движения партнёра с 3-4-6 метров от сетки с места.
2. То же, но нападение в прыжке.
3. Блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4, с различных передач (высоких, средних, низких) после второй передачи мяча из зоны 3.
4. Групповое блокирование нападающих ударов выполненных из различных зон нападения.(2,3,4)
5. Блокирование нападающих ударов выполненных со 2 линии зон (5,6,1).
6. Подвижная игра «Лучший защитник»

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУАНАЛИЗ ТЕХНИКИ.

Прием и передача мяча - это основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста. От того, насколько умело овладевают занимающиеся техническими приемами, во многом зависит успех дальнейшего обучения.

Важно освоить технику выполнения передачи мяча:

1. Волейболист принимает и.п. – стойка волейболиста, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно (одна впереди другой). Туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях, кисти вынесены вверх на уровень лба, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "ковш", локти направлены вперед - в стороны. Взгляд устремлён на мяч.

2. Передача мяча происходит за счёт разгибания ног в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, выпрямления туловища вверх вперед и амортизирующего (смягчающего уступающего) движения кистей рук к мячу, выпрямления рук в локтевых суставах, выполняется передача мяча.

ОШИБКИ при выполнении передачи мяча двумя руками сверху:

11. Несвоевременный выход к мячу.

12. Неправильное и.п. перед приемом мяча и передачей:
13. Несимметричное положение кистей.
14. Большие пальцы рук направлены вперед.
15. Чрезмерное тыльное сгибание кистей.
16. Руки в локтевых суставах согнуты.
17. Мяч принимают на уровне груди или за головой.
18. Отсутствует фаза амортизации.
19. Мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами.
20. Отсутствуют согласованность в движение рук, туловища, ног.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОФП,СФП)

6. Передвижения на руках в различных И.П..
7. Броски и ловля набивных мячей из различных И.П.
8. Работа с эспандерами, резиновыми амортизаторами.
9. Комплексы ОРУ в парах, с гимнастическими скамейками.
10. Упражнения со штангой.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

7. Имитация передачи с места без мяча.
8. То же в парах (партнёр удерживает мяч в И.П.)
9. Выполнение передачи с набрасывания мяча партнёром. Расстояние (2-3 метра)
10. То же в И.П.- сед. (контроль за работой рук)
11. Те же упр. С собственного набрасывания у стены.
12. В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его к партнеру. Партнер ловит мяч и возвращает таким же способом.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(повторение, закрепление техники передачи мяча .

9. В парах. Расстояние между занимающимися 3-4, 5-6 м.
10. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3-5 м. друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.
11. Выполнение передач мяча после дополнительных упр. (присед, поворот, наклон, прыжок вверх ит.д.)
12. Передачи мяча в тройках на месте и после перемещения. То же у стены. Построение занимающихся в колонны, шеренги, и др. И.П.
13. В парах, в тройках передача мяча после перемещения вперед, назад, вправо, влево. По указанию преподавателя.
14. Выполнение передачи на фоне утомления (после нагрузки) прыжки, бег, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
15. Подводящие подвижные игры: «Летающий мяч», «Передал, садись».
16. Передачи мяча через сетку в парах, тройках, 2х2, 3х3 и т. д.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ НАЗАД ЗА ГОЛОВУ

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ.

Это своеобразный технический прием при передаче мяча для нападающего удара. Техника передачи здесь имеет отличительные особенности: мяч принимают над головой, руки в момент касания выпрямляются вверх-назад, туловище прогибается, тяжесть тела переносят на ногу, находящуюся сзади.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

5. В парах. Один игрок стоит спиной к другому, с собственного

набрасывания он передает мяч партнеру двумя руками сверху назад за голову.

6. В тройках. Занимающиеся располагаются по одной линии. Крайний игрок передает мяч среднему, тот направляет его назад за голову на партнера, стоящего сзади, и поворачивается кругом, снова получает мяч и снова передает назад за голову и т.д.
7. Занимающиеся располагаются в колонну в зоне 3. Игроки из зоны 4 передают мяч в зону 3, оттуда игроки поочередно передают его назад за голову в зону 2 на стоящего там партнера, который передает мяч в зону 4.
8. То же, что и упражнение 3, но игрок с мячом стоит в зоне 2, а передача мяча в зоне 3 адресуется назад за голову в зону 4.

ПЕРЕБИВАНИЕ МЯЧА КУЛАКОМ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Как правило, новички еще не обладают достаточной подвижностью, поэтому им трудно было занять и.п. для передачи мяча около сетки, особенно когда мяч передают, из глубины площадки или вдоль сетки. Начинающие часто допускают ошибки при попытке перебить мяч, летящий к сетке — ОШИБАЮТСЯ - касаются ее. Во избежание ошибок целесообразно обучить занимающихся перебиванию мяча кулаком через сетку С МЕСТА и ПРЫЖКЕ. Для этого рекомендуется следующие упражнения.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

7. Один занимающийся стоит на стуле около сетки и держит мяч в вытянутой вперед руке. Игроки из колонны поочередно после разбега в два-три шага выпрыгивают вперед и ударяют по мячу кулаком, перебивая его через сетку. Учащиеся должны научиться прыгать вверх после разбега и приземляться на одну или обе ноги, не продвигаясь дальше по ходу разбега (ПРЫЖОК ВВЕРХ).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Занимающиеся построены в колонны по 2 через сетку. Работа в парах. Один у сетки, второй на линии нападения набрасывает мяч. Первый должен перебить его на другую сторону и так далее. Игроки на другой стороне ловят мяч и выполняют тоже задание. По команде меняются местами.
8. То же в прыжке с набрасывания.
9. То же с передачи или приёма мяча на сетку.
10. То же после перемещения к сетке из различных зон (2,3,4.)
11. То же после выполнения дополнительных действий.
12. То же на фоне утомления.

ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМУ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Прием мяча двумя руками снизу используется при приеме передачи, подачи мяча и нападающего удара, при игре в защите, в страховке и перебивании через сетку мячей, летящих далеко за пределами площадки.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ.

3. Волейболист принимает и.п. – стойка волейболиста, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно (одна впереди другой). Туловище наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супинированы, кисти соединены в замок.
4. Приём мяча происходит за счёт разгибания ног в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, выпрямления туловища вверх вперед и амортизирующего (смягчающего уступающего) движения рук к мячу. Мяч принимают на предплечья (манжеты), руки прямые.

Техника приема снизу различна в зависимости от скорости полета

мяча. Учащиеся должны, прежде всего усвоить следующее:

- необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча находиться в и.п.:
 - мяч принимают на предплечья (манжеты);
 - при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно, руки плавно сопровождают мяч вперед-вверх;
- скорость смещения рук вперед-вверх в момент приема мяча тем больше, чем меньше скорость полета мяча и наоборот;

ОШИБКИ.

5. Несвоевременный выход к мячу и принятие И.П..
6. Неправильное положение рук (расположены несимметрично, предплечья недостаточно сведены, руки согнуты локтевых суставах) и движения ими (руками).
7. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча.
8. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

5. Упражнения для развития подвижности в кистевых, локтевых и плечевых суставах (ОФП, СФП).
6. Броски набивных мячей снизу двумя руками.
7. Перемещения вперед, в стороны, назад в И.П.
8. Ускорения из различных И.П.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

6. Имитация приема снизу на месте, после перемещения.
7. В парах. Один держит мяч в исходном положении, другой выполняет прием снизу.
8. То же, но с выходом.
9. В парах. Один учащийся набрасывает мяч, другой выполняет прием двумя руками снизу. Расстояние 3-4 метра
10. То же, но после перемещения.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

10. Прием мяча от партнера на расстоянии 3-4, 5-6 метров.
11. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1-1.5 м левее, правее, ближе принимающего, игрок переместившись выполняет приём мяча.
12. То же, но стоя у стены в различных построениях.
13. Передача мяча снизу в тройках, четвёрках, на месте и после перемещения в различных построениях. Расстояние 4-6 метров
14. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, а колонна – в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, а оттуда приемом снизу в зону 3 и возвращение в зону 4 верхней передачей.
15. Передача и приём мяча через сетку в парах, тройках.
16. Приём мяча после дополнительных действий, упражнений на фоне утомления.
17. Приём мяча после н/ударов в парах на месте, через сетку в парах, тройках.
18. Приём мяча с подачи в парах.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПОДАЧИ МЯЧА

Подача - это начало всех игровых действий. Наиболее доступные на начальном этапе обучения: нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая подачи.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ.

3. Волейболист принимает и.п. – стойка волейболиста лицом к сетке, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно (одна впереди другой в зависимости от подающей руки. Если подача правой рукой впереди левая нога и наоборот). Туловище слегка наклоне вперёд. Мяч лежит на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса.
4. Игрок смотрит на противоположную площадку.левой рукой, подбрасывает мяч на 40-60 сантиметров, правую руку отводит назад вдоль бедра для замаха маятникообразным движением назад, вес тела переносится на сзади стоящую ногу, а затем туловище движется вперёд вместе с рукой. Удар по мячу наносится открытой ладонью в середину мяча(кисть напряжена).

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ.

3. Волейболист принимает и.п. – стойка волейболиста лицом к сетке, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно (одна впереди другой в зависимости от подающей руки. Если подача правой рукой впереди левая нога и наоборот). Мяч лежит на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса.
4. Игрок смотрит на противоположную площадку.левой рукой, подбрасывает мяч на 60-80 сантиметров. правую руку отводит назад за голову. Туловище принимает положение «натянутого лука», вес тела переносится на сзади стоящую ногу, а затем туловище движется вперёд вместе с рукой(рука в момент удара выпрямлена в локтевом суставе). Удар по мячу наносится открытой ладонью в середину мяча (кисть напряжена).

ОШИБКИ.

7. Неправильное И.П.
8. Мяч подброшен вперед, в сторону, или за голову.
9. Недостаточный или чрезмерный замах для удара.
- 10.Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
- 11.Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.
- 12.После удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

7. Упражнения для мышц рук, груди и брюшного пресса.
8. Броски набивных мячей.
9. Упражнения с сопротивлением партнера.
10. Упражнения с амортизаторами.
11. Комплексы ОРУ в парах, с гимнастическими скамейками.
12. Упражнения со штангой.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

3. Многократное принятие и.п. и имитация подачи.
4. Многократное подбрасывание мяча вверх, замах бьющей рукой, ударить и поймать мяч.
5. В парах. Один держит мяч в И.П., другой выполняет замах и удар.
6. В парах. Занимающиеся располагаются на боковых линиях. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.
7. Поддачи в стену с расстояния 3-6-7 м.
8. Поддачи через сетку с расстояния 3-4-6-9м. от сетки.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

11. Поддача в пределы площадки с места подачи.
12. Поддача в правую, левую половины площадки.
13. Поддача в ближнюю, дальнюю часть площадки.

14. Чередование способов выполнения подачи (верхняя, нижняя).
15. Подачи на точность в зоны 1, 6, 5.
16. Подачи на силу (верхняя прямая, верхняя боковая подача).
17. Подачи по коридорам.
18. Подачи по указанию преподавателя
19. Подачи в уязвимые места площадки.
20. Подвижные игры: «Метко в цель», «Самый меткий», «Стрелки»

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

ТЕХНИКА.

Нападающий удар состоит из 4 фаз: разбега, прыжка, собственно н/у и приземления. Длина разбега - 2-4 м. Первый шаг небольшой. Он определяет направление разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, скорость движения возрастает: На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку - возникает стопорящий эффект. Другую ногу приставляют к правой, руки отводят назад для замаха и выполняют прыжок отталкиваясь от опоры. В полете при замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх. Игрок принимает положение «натянутого лука» - прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника. Удар производится выпрямленной рукой, вытянутой вперед. Кисть накладывают на мяч сверху (сверху-сбоку), за счёт хлестообразного движения совершается удар. После выполнения удара игрок приземляется на две ноги одновременно, обязательно сгибая ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

ОШИБКИ.

9. Несвоевременный и неточный разбег (несоответствие разбега и времени прыжка, траектории полета мяча, а также месту отталкивания) - игрок пробегает мяч.
10. Отсутствует стопорящий шаг при напрыгивании на опору.
11. Недостаточно энергичный замах руками перед прыжком.
12. Несогласованное движение рук и ног при отталкивании,
13. Игрок рано прыгает и не достает мяч.
14. Удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе.
15. Кисть не накрывает мяч.
16. Приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

5. Упражнения на силу мышц рук, туловища и ног.
6. Упражнения на развитие быстроты движений, скорости перемещения и прыгучести.
7. Упражнения на чередование и расслабление мышц.
8. Упражнения с набивным и теннисным мячом.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

7. Имитация н/у с одного, двух, трех и более шагов.
8. Имитация н/у без мяча в зонах 2,3,4.
9. В парах. Один держит мяч, другой выполняет н/у с места и после разбега.
10. В парах. Нападающий удар в пол без прыжка.
11. Мяч нападающим ударом без прыжка через сетку (низкую) направляется в пол правой и левой рукой.
12. Н/у после разбега через сетку.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

8. Нападающий удар из различных зон с высоких, низких, укороченных передач.
9. Н/у из зон 4, 3, 2 с коротких передач.
10. Н/у против одиночного блока.

11. Н/у против группового (неподвижного и подвижного блока).
12. Н/у в различные зоны, по указанию преподавателя.
13. Многократное выполнение н/у из зон 2,3,4.
14. Подвижная игра «Идеальный стрелок»

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЛОКИРОВАНИЯ

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ.

Блок, выполненный одним игроком, называется одиночным, двумя, тремя игроками - групповым.

3. Волейболист принимает и.п. перед сеткой – стойка волейболиста, ноги на ширине плеч, согнуты в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, стопы параллельно. Туловище слегка наклонено вперёд. Руки согнуты в локтях (прижаты к туловищу), кисти вынесены вперёд на уровне груди, параллельно сетке, взгляд направлен через сетку, игрок следит за действиями соперников.

4. Как только волейболист определил место атаки, он, если необходимо, перемещается приставными или обычными шагами и принимает исходное положение - ноги сгибает до полуприседа, взгляд переводит на мяч. За счёт активного разгибания ног и резкого махового движения рук, выполняет прыжок с выносом рук выше верхнего края сетки и переносом кистей рук на сторону противника в момент удара соперника по мячу. Пальцы разведены, кисти напряжены. После постановки блока, руки опускаются так, чтобы не задеть сетку, игрок приземляется на обе ноги одновременно (ноги согнуты) приняв стойку волейболиста.

ОШИБКИ:

8. Отсутствие стопорящего движения при выполнении прыжка.
9. Руки находятся ниже нижнего края сетки.
10. Несвоевременный прыжок (рано или поздно).
11. Блокирующий смотрит только на мяч и не контролирует действия нападающего.
12. Блокирующий раньше нападающего касается мяча.
13. Приземление выполняют на прямые ноги.
14. Касание сетки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

5. Упражнения на развитие и совершенствование ответной реакции, умение ориентироваться.
6. Упражнения на развитие быстроты движения, скорости перемещения.
7. Упражнения на развитие прыгучести, прыжковой выносливости.
8. Комплексы упражнений на развитие силы мышц ног.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

5. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии шага. Один держит мяч сверху перед собой, другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их, касается ладонями мяча. Обратит внимание на расположение кистей на мяче. То же у стены.
6. В парах. Стоя на стуле, установленном с противоположной стороны сетки (сетку можно опустить; один держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование). То же с использованием гимнастических скамеек.
7. В парах через сетку с набрасывания партнёром мяча.
8. То же, с передачи мяча 2мя руками сверху, с места, в прыжке, в правую, в левую стороны от партнёра .

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

7. В парах через сетку блокирование мяча после ударного движения партнёра с 3-4-6 метров от сетки с места.
8. То же, но нападение в прыжке.
9. Блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4, с различных передач (высоких, средних, низких) после второй передачи мяча из зоны 3.

10. Групповое блокирование нападающих ударов выполненных из различных зон нападения.(2,3,4)
 11. Блокирование нападающих ударов выполненных со 2 линии зон (5,6,1).
 12. Подвижная игра «Лучший защитник»

| БАСКЕТБОЛ | | | | | |
|---|--|-------------------------|---------------------------|--|--|
| Тема 3.1. Изучение истории и этапов развития баскетбола. | Самостоятельная работа обучающихся Составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по баскетболу. | | | | |
| Тема 3.2. Изучение судейства и организации соревнований по баскетболу. | Самостоятельная работа Отработать основные судейские жесты. <table border="1" data-bbox="715 622 1503 676"> <tr> <td>Графическое изображение</td> <td>Расшифровка жеста</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> Составить положение о соревнованиях по баскетболу. | Графическое изображение | Расшифровка жеста | | |
| Графическое изображение | Расшифровка жеста | | | | |
| | | | | | |
| Тема 3.3. Особенности и методика развития физических качеств в баскетболе. | Самостоятельная работа Перечислить основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий баскетболом. Разработать методику воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами баскетбола. | | | | |
| Тема 3.4. Изучение техники и методики обучения стойкам и передвижениям нападающего. | Самостоятельная работа 1. Освоить упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при выполнении техники стоек нападающего в баскетболе, а также способы предупреждения и исправления. 2. Выучить разновидности поворотов и дать краткую характеристику техники их выполнения. Перечислить блок упражнений для обучения поворотам на месте и в движении. 3. Составить таблицу характерных ошибок при выполнении техники остановок, причин возникновения и способы их предупреждения и исправления. <table border="1" data-bbox="715 1473 1503 1527"> <tr> <td>Ошибка при выполнении</td> <td>Способы устранения ошибки</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> | Ошибка при выполнении | Способы устранения ошибки | | |
| Ошибка при выполнении | Способы устранения ошибки | | | | |
| | | | | | |
| Тема 3.5. Изучение техники и методики обучения владения мячом в нападении. | Самостоятельная работа Дать классификацию техникам нападения в баскетболе | | | | |
| Тема 3.6. Изучение техники и методики обучения противодействия и овладения мячом в защите. | Самостоятельная работа Дать классификацию техники защиты в баскетболе. | | | | |
| Тема 3.7. Изучение техники и методики обучения игровым действиям в нападении и контрдействиям в защите. | Самостоятельная работа 1. Отработка навыков игровых действий в нападении и контрдействий в защите | | | | |
| Тема 3.8. Изучение форм организации и методики проведения занятий по баскетболу. | Самостоятельная работа Составить план-конспект занятий по баскетболу. Подобрать специальные упражнения, развивающие | | | | |

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Основные требования к составлению конспекта.

В профессионально грамотно составленном конспекте, разработанном студентом, должно быть отражено:

1. Сформулированы основные (частные) задачи занятия.
2. Разработано полное содержание всех трёх частей занятия с выделением основных (целевых), подготовительных и подводящих физических упражнений, в совокупности направленных на решение поставленных задач.
3. Определена нагрузка по каждому используемому физическому упражнению (или их комплексу) и заданию.
4. Обозначены методы и методические приёмы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.
5. Указаны методы организации занимающихся (фронтальный, групповой, и т.п.), а также способы построений, перестроений, смены мест занятий.
6. Отмечены приёмы страховки, помощи и другие необходимые для проведения занятия организационно-методические действия, а также оборудование и инвентарь.

| Технический прием | Анализ техники | Методика обучения | Характерные ошибки |
|-------------------|---|---|---|
| Стойки | <p><u>Стойка готовности:</u> ноги находятся на ширине плеч при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону. Колени незначительно согнуты, масса тела равномерно распределена на обе стопы.; туловище прямое, слегка наклонено вперед; голова поднята; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.</p> <p><u>Стойка игрока, владеющего мячом:</u> то же, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу; основания ладоней направлены назад. Мяч удерживается подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 2. Выполнение стойки готовности на месте. 3. Выполнение стойки готовности после бега, прыжков на месте. 4. Выполнение стойки готовности по сигналу преподавателя после старта из различных положений. <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 2. И.П.- стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом. 3. То же, но выполнить след упр-я: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги. 2. Масса тела перенесена на носки или пятки. 3. Согнутая спина, опущенная вперед голова. <ol style="list-style-type: none"> 1. Пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча или удерживаются кончиками пальцев. 2. Большие пальцы сильно отведены в стороны. 3. Локти прижаты к туловищу. |
| Перемещения | <p><u>Бег лицом вперед (специфический бег баскетболиста):</u> Характерно упругая постановка ног с полной стопы. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления.</p> <p><u>Бег лицом вперед (легкоатлетический бег):</u> Игрок</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 2. Передвижение изучаемым способом по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки. 3. То же, со сменой направления и с | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед. 2. Одноименное движение рук и ног. 3. Бег на носках или с пятки. 4. При передвижении |

| | | | |
|------------------------|--|---|--|
| | <p>стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрыша соперника. Короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище; ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног.</p> <p><u>Бег спиной вперед:</u> Частая постановка стоп с носка; смещение тела в противоположную от направления перемещения сторону; движение согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении.</p> | <p>чередованием способов передвижения на отдельных участках дистанции по ориентирам.</p> <p>4. То же, но меняя направления и способы передвижения по сигналам преподавателя.</p> <p>5. То же, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки.</p> | <p>спиной вперед – прямое положение туловища и головы.</p> |
| Остановка прыжком | <p>Отталкивание осуществляется толчком правой или левой ноги. В безопорном положении игрок ловит мяч и приземляется на обе ноги одновременно. Плечи и туловище в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется на всю стопу. В момент приземления ноги активно сгибаются в коленном суставе для гашения скорости движения. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Принимается устойчивое положение.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 2. Выполнение остановок с места с хлопком (имитация ловли мяча). 3. То же, но в ходьбе. 4. То же, но в медленном беге. 5. То же, но по сигналу преподавателя. 6. Партнер держит мяч на уровне пояса, другой стоит на расстоянии 1 м., левая (правая) нога впереди, отталкиваясь левой (правой), в безопорном положении снимает мяч, выполняет остановку. 7. То же, но в ходьбе. 8. То же, но в медленном беге. 9. То же, но партнер подбрасывает мяч. 10. То же, но после набрасывания мяча. 11. То же, после собственного набрасывания. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаточно сгибаются ноги при приземлении. 2. Узкая постановка ног при приземлении. 3. Слишком высокий прыжок. 4. После приземления потеря равновесия, сильный наклон туловища вперед. |
| Остановка двумя шагами | <p>Отталкивание осуществляется толчком левой (правой) ноги. В безопорном для правой (левой) ноги положении ловится мяч; правая (левая) нога</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаточно согнуты ноги. 2. Потеря равновесия, |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | <p>приземляется на пятку с перекатом на всю стопу; левая (правая) делает короткий стопорящий шаг на всю стопу. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу; ноги согнуты, туловище держится прямо. Мяч удерживается на уровне пояса, локти расставлены.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 2. Выполнение остановок с места с хлопком (имитация ловли мяча). 3. То же, но в ходьбе. 4. То же, по сигналу в ходьбе. 5. То же, но в медленном беге. 6. То же, но по сигналу в медленном беге. 7. То же, но с поворотом вперёд, назад. 8. То же, но партнер держит мяч на уровне пояса, с места на расстоянии 1м., левая нога впереди, отталкиваясь, в безопасном положении снимает мяч, выполняет остановку. 9. То же, но после ходьбы. 10. То же, но в медленном беге. 11. То же, но партнер подбрасывает мяч. 12. То же, но после набрасывания мяча. | <ol style="list-style-type: none"> узко ставятся ноги. 3. Туловище сильно наклоняется вперёд. 4. Отрывается сзади стоящая нога. 5. Перенос веса тела на впереди стоящую ногу. 6. Мяч не укрывается туловищем от соперника. 7. Повороты на впереди стоящей ноге. |
| <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте</p> | <p>Перед ловлей игрок переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу, колени согнуты, туловище наклонено вперёд, руки выпрямлены по направлению к летящему мячу, пальцы образуют «воронку» - большие пальцы направлены друг на друга, а остальные широко расставлены вперёд-вверх. Как только мяч касается пальцев, происходит одновременное сгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, а ног – в коленных (амортизирующее движение). Мяч подтягивается к животу, локти опущены, а тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Передача двумя руками от груди – самая распространённая в баскетболе. Этим способом пользуются для передачи мяча на близкие (до 5-6м.)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ловли и передачи мяча происходит одновременно. 2. Создать целостное представление об изучаемом приёме (показ, рассказ). 3. Имитация ловли и передачи мяча. 4. Ловля мяча, подброшенного вверх над собой. 5. Ловля мяча, отскочившего от пола. 6. Ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока. 7. Правильно наложить руки на мяч, лежащий на полу и поднять его. 8. Передача мяча партнеру из рук в руки. 9. Передача мяча партнеру на расстоянии 3м | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч касается ладоней. 2. Руки не вытягиваются навстречу мячу. 3. Отсутствует амортизирующее движение руками. 4. Сильное отклонение туловища назад при ловле. 5. Несогласованное движение рук и ног. 7. Мяч движется не по кругу при замахе, а останавливается около груди и |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | <p>расстояния. Исходным положением служит конечное положение при ловле мяча. Засчет переноса веса тела на впереди стоящую ногу, резкого выпрямления рук вперед происходит передача мяча.</p> | <p>10. То же на расстоянии 5-6м. 11. Ловля и передача мяча с вышагиванием.</p> | <p>выталкивается вперед. 8.Неточная передача. 9.Отсутствует обратное вращение при передачи. 10.Нарушение равновесия. 11.Отсутствует захлестывающее движение.</p> |
| <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении</p> | <p>Передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии завершении атаки. Ловля мяча производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется вынос его в И.П. для выполнения передачи. Засчет выпрямления рук в локтевых суставах, выталкивающего мяч движения и хлесткого движения кистями производится передача мяча.</p> | <p>1. Создать целостное представление об изучаемом приёме (показ, рассказ). 2. Передача мяча в парах в ходьбе (3-5м). 3. То же, но в медленном беге. 4. То же, но в беге. 5. То же, но с увеличением расстояния (5-9м). 6. Передача мяча в ходьбе в тройках. 7. То же, но в беге.</p> | <p>1. Первая передача мяча производится в шаге. 2. В движении с мячом делается более 2-х шагов. 3. Руки полностью не выпрямляются в локтевых суставах. 4. Движение вперед производится боком.</p> |
| <p>Ведение мяча на месте</p> | <p>Ведение используется для маневрирования с мячом по площадке, для организации быстрого прорыва, других командных и групповых взаимодействий. Различают два способа ведения: высокое и низкое. Его разновидностями является: ведение по прямой, с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча. Сначала изучается высокое ведение на месте. Исходное положение – ноги согнуты в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо. Если ведение происходит правой (левой)</p> | <p>1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Из И.П. полуприсед ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения. 3. То же, но левой в положение низкого ведения. 4. Из И.П. седа ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения. 5. То же, но левой в положение низкого</p> | <p>« 1. «Шлепанье» по мячу раскрытой ладонью. 2.Сильное сгибание руки в локтевом суставе - высокий отскок мяча. 3. Туловище сильно наклонено вперед, взгляд направлен на мяч. 4. Ноги недостаточно согнуты.</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>рукой, то впереди стоит левая (правая) нога. Игрок встречает отскочивший от площадки мяч широко расставленными пальцами выставленной вниз руки. Затем, как бы уступая мячу, он сгибает руку, сопровождая его вверх до уровня пояса, и вновь пружинистым толчком кисти посылает вертикально вниз.</p> | <p>ведения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Из И.П. лежа ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения. 7. То же, но левой в положение низкого ведения. 8. Высокое и низкое ведение мяча на месте правой и левой руками. 9. Ведение мяча с изменением высоты отскока по сигналу. 10. То же с переводом в другую руку. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Мяч ударяется перед собой. |
| <p>Ведение мяча в движении по прямой</p> | <p>Применяется, когда на пути дриблера нет соперников или они находятся на значительном расстоянии. При ведении мяча в движении необходимо сместить кисть назад, посылая мяч вперед. Для того, чтобы вести мяч бегом, необходимо больше сместить кисть назад. Величина угла, под которым мяч посылается в площадку и частоты толчков зависит от скорости передвижения. Чем острее этот угол, тем быстрее скорость передвижения. Туловище слегка наклоняется вперед, а свободная от мяча рука, согнутая в локте, выставляется вперед-всторону, чтобы закрыть мяч от соперника. Мяч необходимо вести без зрительного контроля.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (показ, рассказ). 2. Ведение мяча на месте с акцентом на длительное сопровождение кистью. 3. Ведение мяча шагом правой (левой) рукой. 4. То же в медленном беге. 5. То же, увеличивая скорость передвижения. 6. Сочетание ведения мяча с другими приемами техники. | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шлепанье» по мячу раскрытой ладонью. 2. Сильное сгибание руки в локтевом суставе - высокий отскок мяча. 3. Туловище сильно наклонено вперед, взгляд направлен на мяч. 4. Ноги недостаточно согнуты. 5. Мяч ударяется перед собой. |
| | <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости осуществляется исходя из положения накладываемой кисти на верхнюю поверхность мяча и угла выталкивания мяча в пол.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Ведение мяча в ходьбе. 3. Ведение мяча в медленном беге. 4. Изменение скорости в заранее обусловленном месте. 5. То же по звуковому и зрительному сигналу. | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шлепание» по мячу. 2. Недостаточное смещение кисти на мяче. 3. Неправильный выбор угла отскока мяча. 4. Опускание свободной руки вниз. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места</p> | <p>Этот способ броска используется для атаки кольца со средних и дальних дистанций, а также при выполнении штрафных бросков. В исходном положении игрок выставляет вперед ногу одноименную бросающей руке. Взгляд направлен в сторону кольца. Мяч выносится вверх чуть выше лба с одновременным сгибанием ног в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Локоть бросающей руки «смотрит» на кольцо. Мяч лежит на фалангах пальцев, другая рука поддерживает мяч сбоку. Энергично разгибаются ноги во всех суставах, одновременно разгибается бросающая рука, сначала в локтевом, затем в лучезапястном суставах. Рука, поддерживающая мяч не участвует в броске, кисть бросающей руки выполняет захлестывающее движение, придает обратное вращение мячу и он по траектории посылается в корзину. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Бросающая рука выпрямляется полностью, но сразу не опускается, а сопровождает мяч до тех пор, пока он не попадет в корзину. Затем игрок возвращается в исходное положение. Вес тела распределяется на обе ноги.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Имитация выноса мяча вверх. 3. Имитация выноса и броска. 4. Бросок мяча над собой вверх. 5. Бросок мяча в парах по траектории. 6. Бросок мяча в кольцо стоя у щита справа под углом 45 градусов на расстоянии 1м. 7. То же слева. 8. То же по центру. 9. То же, но расстояние увеличивается до 4 м. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч лежит на ладони, а не на фалангах пальцев. 2. Мяч при замахе остается у лба. 3. Локти направлены вниз и широко разводятся в стороны. 4. Несогласованная работа рук и ног. 5. Потеря равновесия при броске. 6. Бросающая рука полностью не выпрямляется, сразу опускается. 7. Отсутствие захлестывающего движения кистью. |
| <p>Бросок мяча в движении (после ведения на два шага)</p> | <p>Этот способ броска – один из самых распространённых в современном баскетболе. Применяется для атаки кольца после прохода под щит с ведением и броском одной рукой сверху (снизу). Если игрок после прохода под щит с ведением с ведением намеривается выполнить бросок в движении правой рукой, он должен поймать мяч в безопорном положении под правую ногу, делающую длинный</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Бросок мяча, стоя справа под углом 45 градусов на расстоянии 1м. после толчка левой (правой) ногой и маха правым (левым) бедром. 3. Бросок с расстояния 3м. после снятия мяча с руки партнёра (безопорное) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Первый шаг направлен вверх, прыжок осуществляется вперед. 2. Размахивание руками с мячом в стороны во время шагов. 3. Неполное |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | <p>стелющийся шаг, затем он выполняет второй, короткий, стопорящий шаг и, приземляясь на левую ногу сильно и быстро отталкивается почти вертикально вверх, делая при этом энергичный мах бедром правой ноги. Во время прыжка игрок выносит мяч вверх и перекладывает его на кисть правой руки. В наивысшей точке прыжка бросающая рука полностью выпрямляется, чтобы приблизить мяч к цели и мягко выталкивает кистью мяч в направлении цели. Игрок приземляется на обе согнутые ноги в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч.</p> | <p>положение) под правую ногу, шаг левой ногой и мах правым бедром.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. То же в ходьбе. 5. То же в медленном беге. 6. То же после ведения. 7. То же под различными углами к щиту. 8. То же, но на высокой скорости. | <p>выпрямление бросающей руки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Выпуск мяча не в высшей точке прыжка. 5. Жёсткое приземление. |
| <p>Бросок мяча одной рукой в прыжке</p> | <p>Бросок мяча одной рукой в прыжке - самый распространённый в современном баскетболе. Этим способом атакуют корзину с близких, средних и дальних дистанций. Он выполняется как с места, так и после остановки. С места – носки ног находятся на одной линии или нога, одноимённая бросающей руке, выставлена немного вперед. Отталкиваясь вертикально вверх, игрок выносит мяч над головой и перекладывает на кисть бросающей руки. При этом локоть направлен на корзину. Другая рука поддерживает мяч сбоку. Зависнув, игрок снимает её с мяча и полностью выпрямляет бросающую руку вверх – вперед, а кисть продолжает описывать максимально возможную дугу. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Принятие исходного положения перед броском (постановка ног). 3. Отработка фазы прыжка с акцентом на правильный вынос мяча в исходное положение. 4. Обучение умению зависать и выполнять бросок в безопорном положении, отталкиваясь от гимнастической скамейки. 5. Передача мяча в прыжке с высокой траекторией. 6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. 7. То же со средней дистанции. 8. То же после ловли, ведения. 9. То же с дальней дистанции. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Локоть бросающей руки направлен в сторону. 2. Неумение зависать. 3. Мяч выпускается до того, как игрок достигает наивысшей точки прыжка. 4. Мяч выпускается с руки не через указательный палец. |
| <p>Финты</p> | <p>Финт – обманное движение. Оно состоит из 2-х частей: ложного и истинного. Ложное - для того, чтобы вывести защитника из равновесия, а истинное</p> | <p>При обучении главное внимание должно быть направлено на правдоподобие движений финта.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ложное движение неправдоподобно. 2. Истинное движение |

| | | | |
|--|---|--|-------------------|
| | <p>выполняется намного быстрее.</p> <p><u>Финт «на проход-проход».</u> Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.</p> <p><u>Финт «на проход-бросок».</u> Игрок делает шаг левой ногой вправо, если защитник среагирует, игрок возвращает левую ногу в исходное (устойчивое) положение и производит бросок с места или в прыжке.</p> <p><u>Финт «на бросок-проход».</u> Игрок прицеливается для броска, вызывая защитника на движение вперед, затем быстро опускает мяч, закрывая его туловищем, производит вплотную мимо защитника и атакует кольцо.</p> | <p>Особенностью изучения финтов является обязательное наличие защитника.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Расстановка в исходное положение для выполнения финта. 3. Имитация финта. 4. Финт с пассивным защитником. 5. Финт с полупассивным защитником. 6. Финт с активным защитником. | <p>пассивное.</p> |
|--|---|--|-------------------|

| БАДМИНТОН | | | | | |
|--|---|-------------------------|-------------------|--|--|
| Тема 3.1. Изучение истории и этапов развития бадминтона. | Самостоятельная работа Составит конспект: «История развития бадминтона в России и в мире». Освоить основные термины и понятия игры бадминтон, факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений. | | | | |
| Тема 3.2. Изучение судейства и организации соревнований в бадминтоне. | Самостоятельная работа Охарактеризовать (письменно) основные судейские жесты. <table border="1" data-bbox="715 658 1505 712"> <tr> <td>Графическое изображение</td> <td>Расшифровка жеста</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> Составить (письменно) положение о соревнованиях по бадминтону. Отработка навыков игры в бадминтон. | Графическое изображение | Расшифровка жеста | | |
| Графическое изображение | Расшифровка жеста | | | | |
| | | | | | |
| Тема 3.3. Особенности и методика развития физических качеств в бадминтоне. | Самостоятельная работа Перечислить (письменно) основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность при занятиях в бадминтон. Разработать (письменно) методику воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами бадминтона. Отработка навыков игры в бадминтон. | | | | |
| Тема 3.4. Изучение техники и методики обучения игры в нападении и защите-техники перемещений, приёма и ударов в бадминтоне. | Самостоятельная работа 1. Перечислить (письменно) разновидности ударов в бадминтоне. Описать технику их выполнения. 2. Составить (письменно) список наиболее типичных ошибок при освоении техники ударов и рекомендации по их устранению. 3. Составить (письменно) список наиболее типичных ошибок при освоении техники игры в нападении и рекомендации по их устранению. 4. Отработка навыков игры в бадминтон. | | | | |
| Тема 3.5. Изучение техники и методики обучения игры парной игры в бадминтон. | Самостоятельная работа Описать (письменно) технику разновидностей передвижений бадминтониста. Составить (письменно) список наиболее типичных ошибок при освоении техники передвижений во время игры и дать рекомендации по их устранению. | | | | |
| Тема 3.6. Изучение форм организации и методики проведения занятий по бадминтону. | Самостоятельная работа Составить (письменно) план-конспект занятия по бадминтону. Подобрать (письменно) специальные упражнения, развивающие физическое качество на занятиях по бадминтону. Подготовка к проведению занятий по бадминтону | | | | |
| ДАРТС | | | | | |
| Тема 3.1. Изучение истории и этапов развития дартса. | Самостоятельная работа Составить перечень факторов риска и сформулировать | | | | |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------|-------------------|--|--|
| | нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по дартсу. | | | | |
| Тема 3.2. Изучение судейства и организации соревнований в дартс. | Самостоятельная работа Составить план-конспект занятия по дартсу. | | | | |
| Тема 3.3. Изучение техники и методики обучения игры в дартс. | Самостоятельная работа Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники бросков и рекомендации по их устранению. Провести анализ условий для проведения игры в дартс с детьми разного возраста. Подготовиться к проведению игры дартс | | | | |
| Тема 3.4. Изучение форм организации и методики проведения занятий по дартсу. | Самостоятельная работа Составить (письменно) план-конспект занятия по дартсу | | | | |
| ФУТБОЛ | | | | | |
| Тема 3.1 Изучение истории и этапов развития футбола | Самостоятельная работа На основе анализа специальной литературы по футболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по футболу. Изучить основные термины и понятия игры в футбол, факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений. Изучить историю развития футбола в России и в мире в целом. | | | | |
| Тема 3.2. Изучение судейства и организации соревнований по футболу. | Самостоятельная работа Охарактеризовать (письменно) основные судейские жесты. Отработать судейские жесты <table border="1" data-bbox="715 1330 1505 1384"> <tr> <td>Графическое изображение</td> <td>Расшифровка жеста</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> Составить положение о соревнованиях по футболу. | Графическое изображение | Расшифровка жеста | | |
| Графическое изображение | Расшифровка жеста | | | | |
| | | | | | |
| Тема 3.3. Особенности и методика развития физических качеств в футболе. | Самостоятельная работа Перечислить основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий футболом. Отработка навыков игры в футбол | | | | |
| Тема 3.4. Изучение техники перемещения, удара по мячу, прием мяча, техника игры вратаря. | Самостоятельная работа Отработка навыков игры в футбол | | | | |
| Тема 3.5 Изучение тактики игры | Самостоятельная работа Составить таблицу Тактические приемы необходимые для успешной игры в тактике атакующего и защитника. Отработка навыков игры в футбол | | | | |
| Тема 3.6. Изучение форм организации и методики проведения занятий по футболу. | Самостоятельная работа Составить план-конспект урока по футболу для одного из классов общеобразовательной средней школы. Подобрать специальные упражнения, развивающие физическое качество на уроках по футболу. Перечислить меры профилактики травматизма во время | | | | |

| | |
|--|---|
| | занятий по футболу. |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | |
| Тема 3.1. История и этапы развития настольного тенниса | Самостоятельная работа Составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по настольному теннису. |
| Тема 3.2. Судейство и организация соревнований по настольному теннису. | Самостоятельная работа Составить положение о соревнованиях по настольному теннису. |
| Тема 3.3. Изучение техники игры. | Самостоятельная работа Отработка навыков игры в настольный теннис |
| Тема 3.4. Организация занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования | Самостоятельная работа Составить план-конспект занятия по настольному теннису |
| ФРИСБИ | |
| Тема 3.1 Теоретические основы «Фрисби» | Изучить официальные правила игр фрисби. |
| Тема 3.2. Практические умения и навыки в структуре «Фрисби» | Описание методики обучения основным броскам фрисби Отработка навыков игры в фрисби |
| НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ | |
| Тема 3.1. Особенности проведения занятий по изучению свойств шахматной доски и фигур | Отработка навыков игры в шахматы |
| Тема 3.2 Особенности проведения занятий по шахматной тактике и стратегии | Отработка навыков игры в шахматы Характеристика требований к подготовке помещения, в котором проводится шахматное мероприятие, подбору и проверке работоспособности шахматного оборудования. |
| Тема 3.3. Организация соревнований | Составить положение шахматного турнира Отработка навыков игры в шахматы |
| Тема 3.4. Психологические аспекты обучения школьников шахматной игре | Отработка навыков игры в шахматы |
| Тема 3.5. Информационная среда шахмат | Отработка навыков игры в шахматы в информационной среде |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ | |
| Тема 4.1 Основные понятия о подвижных играх | Самостоятельная работа Подготовить реферат История происхождения и распространения подвижных игр с древних времен по наши дни. Специфические особенности подвижных игр и их отличие от спортивных игр. |
| Тема 4.2 Подвижные игры в педагогической практике. | Самостоятельная работа Подготовить план ответа Место подвижных игр в решении задач физического воспитания. Подобрать игры для детей дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста. |

| | |
|--|--|
| Тема 4.3. Основы методики применения подвижных игр | <p>Самостоятельная работа Подготовить (письменно) сообщение по теме: «Подготовка преподавателя к проведению игры» Составить план ответа Критерии выбора игры</p> |
| Тема 4.4 Использование игрового материала в проведении спортивной работы с детьми дошкольного и школьного возраста | <p>Самостоятельная работа Законспектировать раздел физическое воспитание в программе ДО конспект Значение игрового материала на уроках и внеурочных занятиях в начальной школе конспект Значение игрового материала на уроках и внеурочных занятиях в начальной школе</p> |
| Тема 4.5. Методика проведения подвижных игр с детьми разных возрастов. | <p>Самостоятельная работа подобрать игры для младших школьников подобрать игры для подростков подобрать игры для старших школьников разработать конспект подвижной игры подобрать подвижные игры</p> |
| Тема 4.6. Подбор и проведение подвижных игр | <p>Самостоятельная работа Подобрать подвижные игры для детей раннего дошкольного возраста Подобрать подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста Подобрать подвижные игры для детей среднего дошкольного возраста Подобрать подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста Подобрать подвижные игры для детей младшего школьного возраста Подобрать подвижные игры для подростков Подобрать подвижные игры для старшеклассников Подобрать подвижные игры для студентов Описать требования к составлению конспекта по проведению подвижной игры Подготовиться к проведению занятия с использованием игры Описать этапы подготовки к соревнованиям по подвижным играм Разработать положение о соревнованиях по подвижным играм Разработать положение о соревнованиях в летнем лагере</p> |
| Тема 4.7 Подвижные игры в занятиях спортом | <p>Подобрать игры, способствующие восстановлению после тренировок и соревнований Подобрать игры для тренировки по различным видам спорта Подготовиться к проведению тренировки в избранном виде спорта с применением подвижной игры</p> |
| Раздел 5. Теоретические основы плавания с методикой обучение | |

| | |
|--|--|
| Тема 5.1. Плавание — жизненно важный навык | Самостоятельная работа Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях. |
| Тема 5.2. Техника плавания | Самостоятельная работа Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях. |
| Тема 5.3. Обучение плаванию | Самостоятельная работа Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники плавания. |
| Тема 5.4. Организация обучения и тренировки в плавании | Самостоятельная работа разработать конспект занятия Плавание в оздоровительном лагере |
| Тема 5.5. Тема 5.5. Бассейны, их оборудование и эксплуатация | Самостоятельная работа Оформить буклет Правила поведения при купании |

1. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Чтобы избежать несчастных случаев на занятиях по плаванию, необходимо строго соблюдать определенные правила. Правила безопасности должны знать и выполнять все занимающиеся.

При групповых занятиях в бассейне:

- допуск к занятиям плаванием только с разрешения врача;
- дисциплина во время занятий;
- вход и выход из воды только по команде руководителя занятия;
- проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения в воде и после выхода из нее;
- на первых занятиях распределять обучаемых по парам для наблюдения друг за другом;
- прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ);
- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий, немедленно устранять неисправности;
- ныряние и прыжки выполняются занимающимися только поочередно - каждый следующий участник стартует только тогда, когда предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние.

Кроме того, преподаватель должен научить студентов пользоваться поддерживающими плавсредствами: надувными кругами, досками и т.п. обеспечив подготовку каждого к рациональным действиям в неожиданных ситуациях.

Обучаемые должны быть знакомы с основными условными сигналами и правилами их выполнения.

Дополнительно при организации групповых занятиях в условиях открытого водоема:

- проводить занятия в местах с прозрачной водой при скорости течения не более 1 км/ч;
- проводить обучение в местах с твердым и ровным, грунтом;
- обязательно оградить место для занятий по плаванию, категорически запрещать заплывать за его границу;

2. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Техника плавания — совокупность рациональных движений, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

В технике любого способа плавания принято рассматривать:

- исходное положение тела;
- технику работы ног;
- технику работы рук;
- дыхание;
- согласованность всех движений вместе.

2.1. Техника плавания кролем на груди

При плавании кролем пловец выполняет попеременные движения руками и ногами. Выполнив гребок, пловец переносит руку вперед над водой. Когда одна рука заканчивает гребок, другая входит в воду и начинает следующий гребок. Ноги также выполняют попеременные движения снизу-вверх и сверху-вниз. Попеременные движения позволяют пловцу - кролисту поддерживать более равномерную и высокую скорость по сравнению с другими способами плавания.

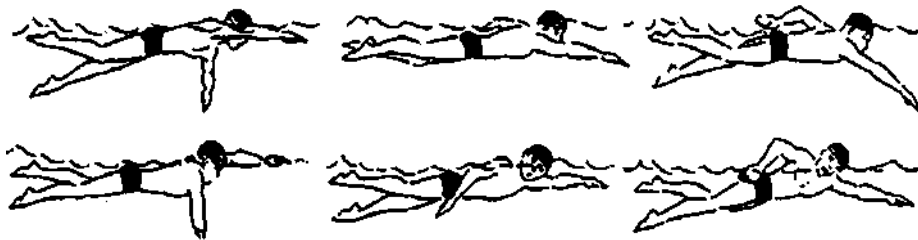


Рис. 1. Положение тела пловца в воде при способе плавания кролем на груди в различные фазы движений.

Положение тела. При плавании кролем на груди тело пловца лежит на поверхности воды почти горизонтально, лицо опущено в воду. Чтобы сделать вдох, он поворачивает голову в сторону. Поворот головы для вдоха, а также гребки руками вызывают небольшие колебания тела вокруг продольной оси.

Движения ног. Пловец выполняет непрерывные хлестообразные движения ногами (слегка согнутыми в коленях) снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Движение ногой начинается от бедра, передается на голень и заканчивается хлестом стопы. Расстояние между стопами в их крайнем положении во время движений ног не превышает 40 см. При правильном движении ног на поверхности воды образуются брызги и пенистый след.

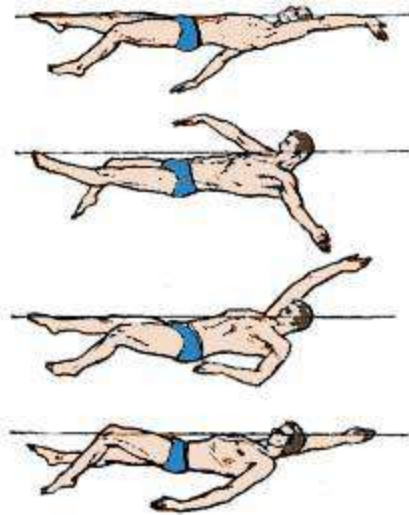
Движения рук. В кроле на груди основное продвижение тела вперед обеспечивают руки (кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям. Цикл движений каждой руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду, захват, опорная часть (две фазы — подтягивание и отталкивание), выход руки из воды, пронос руки над водой.

Дыхание. Поворот головы для вдоха согласуется с движением рук и производится в конце гребка, когда рука, под которую делается вдох, выходит из воды. Выполнив вдох, пловец поворачивает голову лицом в воду и начинает выдох (через слегка приоткрытый рот), заканчивая его в момент, когда рука, под которую делается вдох, выполнив гребок, займет положение у бедра. Продолжительность вдоха короче, чем выдоха (соотношение 1:3).

Согласование движений. Пловец продвигается вперед, непрерывно выполняя попеременные гребки руками и ритмичные движения ногами. На каждый гребок рукой (правой и левой) приходится шесть движений ногами. Кролист делает вдох в конце гребка руки, под которую он дышит. Таким образом, на два гребка руками и шесть ударов ногами выполняется один вдох.

2.2 Техника плавания кролем на спине

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Во время плавания плечевой пояс при каждом гребке ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси.



Положение тела. Пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально, затылок находится в воде, лицо - над водой. Ноги и таз погружены в нее несколько глубже, чем при плавании кролем на груди. Это вызвано тем, что при недостаточно глубоком положении ног в момент разгибания колена стопа и голень будут появляться над водой, что значительно снизит эффективность работы ног. При плавании на спине, как и на груди, движения рук сопровождаются небольшими поворотами плеч во круг продольной оси.

Движения ног. Как и при плавании кролем на груди, выполняются непрерывные ритмичные движения ног снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. При этом носки значительно повернуты внутрь. Рас-

Рис. 2 Положение тела пловца при способе плавания кролем на спине.

стояние между ними в крайних точках движения (одна сверху, другая внизу) несколько больше, чем в кроле на груди, из-за некоторого сгибания ног в коленях. Наибольший эффект в работе ног для продвижения пловца вперед от воды голенью и подъемом стопы. Движение, похожее на хлыст, начинается от бедра, переходит на голень и заканчивается стопой. После этого нога полностью выпрямляется под поверхностью воды. При правильных движениях ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движения рук. Одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая входит в воду и начинает наплыв. Рука входит в воду полностью выпрямленной напротив одноименного плеча. Из этого положения начинается гребок рукой, который выполняется так же, как в кроле на груди, с постепенным ускорением по направлению к бедру. Во время гребка рука немного сгибается в локте. Напряженными кистью и рукой пловец как бы опирается о воду. Гребок рукой продолжается до бедра и заканчивается полным выпрямлением руки с поворотом кисти ладонью вниз. Из этого положения прямая рука выходит из воды и проносится по воздуху.

Дыхание. Поскольку лицо все время находится над водой, техника дыхания очень проста - вдох и выдох согласуются с движениями рук: в момент окончания гребка и выноса руки из воды пловец делает вдох, а затем - выдох, который продолжается до тех пор, пока рука, под которую производится вдох, снова не окажется в положении у бедра.

Согласование движений. Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. На каждый гребок правой и левой рукой приходится шесть ударов ногами. За это же время пловец делает вдох и выдох.

2.3 Техника старта

Стартовый прыжок с тумбочки (рис.3): выполняется из исходного положения, при котором ступни ног параллельны друг другу и расставлены приблизительно на ширину одной стопы. Пальцы ног касаются переднего края тумбочки, колени слегка согнуты, а туловище пловца занимает горизонтальное положение по отношению к поверхности воды. Руки опущены вниз и немного отведены назад. По стартовому сигналу или команде "Марш!" пловец делает толчок ногами с одновременным махом рук вперед-вверх и прыгает в воду. Погрузившись в воду, пловец некоторое время скользит по инерции, сохраняя вытянутое положение тела. Когда скорость скольжения уменьшается и тело поднимается к поверхности воды, пловец начинает движения ногами, а затем руками.

Старт из воды (рис.4): выполняется при плавании на спине. Пловец произвольно ныряет в воду, поворачивается лицом к стене бассейна, беретсся прямыми руками на ширине плеч за стартовые поручни и, упираясь ногами в стенку бассейна, принимает положение группировки. По стартовому сигналу или команде "Марш!" пловец толкается ногами от стенки бассейна и с одновременным махом рук вперед резко прогибается в пояснице. После входа в воду пловец прижимает подбородок к груди и направляет кисти рук вверх, что помогает ему выйти на поверхность воды. Чтобы не терять скорость скольжения, пловец начинает движения ногами, а затем движения руками.

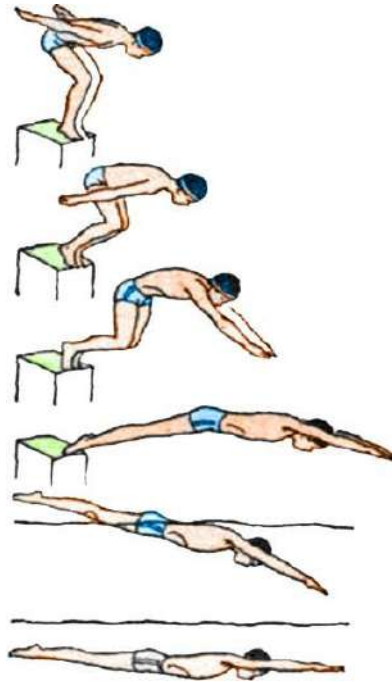


Рис. 3 Техника выполнения старта в воду с тумбочки.

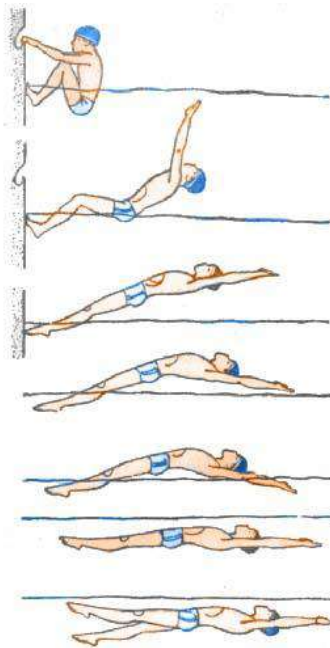


Рис. 4 Техника выполнения старта из воды.

2.4. Техника поворотов

Поворот при плавании на спине: обычно выполняется под ту руку, которая закончила гребок и проносится над водой. Оставаясь в положении на спине, пловец касается рукой поворотного щита, одновременно группируясь». Затем производится вращение и постановка ног на стенку, после чего пловец вытягивает руки вперед под водой и выполняет толчок ногами с последующим скольжением. Первые плавательные движения начинают ноги, затем следует гребок рукой.

Поворот при плавании на груди: выполняется с касанием поворотного щита одной или двумя руками. Рука или руки сгибаются в локтевом суставе, затем к поворотному щиту приближаются голова и плечи, происходит группировка. После этого пловец отталкивается рукой от стенки одновременно с вращением, выводит вперед руки (одну

под водой, другую над водой), толкается ногами от стенки и выполняет скольжение. Весь поворот происходит почти в вертикальной плоскости - плечи и голова находятся вверху, ноги и таз - внизу. В начале скольжения тело пловца лежит немного на боку, так как ноги на поворотный щит ставятся боком. Во время скольжения пловец постепенно выравнивает положение тела, поворачиваясь на грудь. После поворота, первые плавательные движения начинают ноги. За ними следует первый гребок рукой, в конце которого пловец появляется на поверхности воды.

Весь поворот происходит почти в вертикальной плоскости - плечи и голова находятся вверху, ноги и таз - внизу. В начале скольжения тело пловца лежит немного на боку, так как ноги на поворотный щит ставятся боком. Во время скольжения пловец постепенно выравнивает положение тела, поворачиваясь на грудь. После поворота, первые плавательные движения начинают ноги. За ними следует первый гребок рукой, в конце которого пловец появляется на поверхности воды.

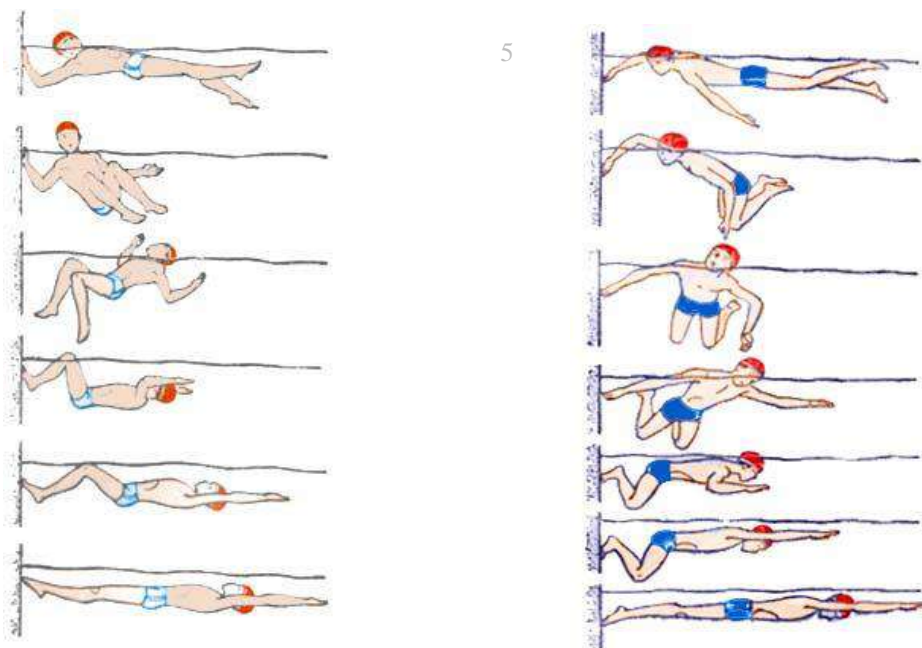


Рис. 5 Техника выполнения поворота при способе плавания кроль на спине. Рис. 6 Техника выполнения поворота при способе плавания кроль на груди.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

3.1 Методические указания

Все упражнения для начального обучения плаванию выполняются как на суше, так и в воде. Эти упражнения разделяются на:

- 1) общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- 2) упражнения для привыкания к воде;
- 3) упражнения для изучения техники плавания.

В зависимости от этапа обучения занимающийся выполняет упражнения той или иной группы. Соотношение упражнений из разных групп на каждом этапе обучения определяется условиями для занятий, возрастом и подготовленностью занимающихся.

3.2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Их необходимо выполнять ежедневно на суше перед каждым занятием в воде. Еще лучше, если дополнительно этот комплекс общеразвивающих и специальных физических

упражнений выполняется утром вместо зарядки. Это дает возможность студенту в привычных условиях на суше ознакомиться с движениями, характерными для техники плавания.

Общеразвивающие физические упражнения помогают повысить уровень развития таких качеств, как сила, координация движений, ловкость, гибкость, быстрота. Также они необходимы для успешного освоения техники плавания. Сюда относятся такие упражнения, как бег, ходьба, прыжки, наклоны, приседания, отжимания, маховые движения руками и ногами и многие другие.

Специальные физические упражнения направлены на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях при плавании, а также на совершенствование подвижности суставов. В основном это упражнения, имитирующие движение рук кролем, выполняемые с резиновыми амортизаторами, круговые движения руками вперед и назад типа "мельница", пронос, выкрут прямых рук назад с полотенцем, круговые вращения стопы и другие. Из этих упражнений составляется комплекс (обычно туда входит 10-12 упражнений).

3.3. Упражнения для освоения с водой.

Они широко применяются на первых этапах, помогая студенту освоиться в новой непривычной среде и подготовиться к изучению техники плавания. Все эти упражнения обязательно выполняются при задержке дыхания после вдоха. Как уже говорилось, это делается для того, чтобы улучшить плавучесть тела занимающегося, что особенно важно на первых шагах обучения. Упражнения для привыкания к воде выполняются на мелком месте, то есть при глубине воды, достигающей до уровня пояса или груди студента. Их можно разделить на несколько подгрупп.

Упражнения для ознакомления с непривычными свойствами воды помогают уверенно чувствовать себя в непривычных условиях водной среды, ознакомлению с плотностью, вязкостью, сопротивлением и температурой воды. Это нужно для того, чтобы научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо в дальнейшем для овладения эффективным гребком руками и ногами. К этим упражнениям относятся разного вида ходьба и бег в воде с гребковыми движениями рук.

Погружение под воду с головой и открывание глаз приучает студентов не бояться воды и брызг, почувствовать выталкивающую подъемную силу воды. Умение открывать глаза в воде помогает лучше ориентироваться по отношению к бортику, поверхности воды и глубокому месту, четко различая зону опасности и безопасности. Упражнения этой подгруппы составляют различные погружения с головой в воду, "умывание", ныряния с открыванием глаз в воде и другие.

Всплывания и лежание на воде помогают почувствовать непривычное, взвешенное состояние в воде и способность удерживаться у поверхности воды, не выполняя при этом никаких движений. В эту подгруппу упражнений входят широко известные "поплавок", "медуза", "стрела", "крест" и другие.

Скольжение - продвижение тела по поверхности воды на груди или на спине в результате толчка ногами без помощи гребковых движений рук и ног. Выполнение скольжений помогает освоить равновесие тела во время движения в воде, научиться тянуться вперед, принимая наиболее обтекаемое положение тела. Упражнения в скольжении помогают выработке оптимальных затрат мышечных усилий для поддержания рабочей позы пловца. Скольжение выполняется в положении на груди, на спине, на боку.

Различные положения рук во время скольжения: руки вытянуты вперед; вдоль тела; одна впереди, другая у бедра - помогают научиться принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Выдохи в воду очень важны при освоении техники дыхания. Вдох над поверхностью воды и выдох в воду, многократно повторяющиеся во время плавания в

ритме гребковых движений, выполняемых руками и ногами, являются обязательным элементом техники каждого способа плавания. *"Научись дышать в воде и ты научишься плавать"* - эта поговорка показывает, что дыхание - ключ к освоению техники плавания.

В эту группу упражнений входят однократные и многократные выдохи в воду, а также выдохи в воду с поворотом головы на вдох и в согласовании с движениями рук и ног. Все эти упражнения выполняются до тех пор, пока занимающиеся не научатся лежать на воде и скользить по ней, открывать глаза, правильно дышать, после чего надобность в них отпадает.

3.4. Прыжки в воду

Они помогают быстрее освоиться с водой, подготавливают к быстрому и качественному освоению стартового прыжка, нырянию в длину и в глубину. Прыжки в воду воспитывают смелость, решительность, умение без страха погружаться на глубину и некоторое время находиться под водой. Выполнение прыжков в воду во время обучения плаванию доставляет занимающимся много радостных эмоций. В основном, это соскоки ногами вниз и соскальзывание в воду из положения сидя на бортике. Прыгать в воду можно только тем занимающимся, которые уже умеют плавать.

3.5 Структура начального обучения плаванию.

1. Упражнения для изучения техники плавания выполняются по частям. Выполняя скольжение на груди и на спине, занимающиеся осваивают положение тела. Одновременно совершенствуется умение делать вдох над водой и выдох в воду. Затем изучаются движения ногами и руками.

2. По мере освоения техники плавания постепенно уменьшают площадь опоры и изменяют положение тела занимающегося от вертикального на суше до горизонтального в воде. Так постепенно увеличивается трудность выполнения каждого упражнения по мере приближения его к условиям плавания.

3. Перед каждым занятием в воде упражнение выполняется на суше, затем в воде с опорой, стоя на месте (например, движения руками, как при плавании кролем, стоя на дне или движения ногами, как при плавании кролем, упираясь в дно руками); далее - в воде с опорой в движении (например, плавание кролем при помощи движений ног с доской; гребки руками, как при плавании кролем, с передвижением по дну); потом - в воде без опоры в движении (например, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, плавание при помощи движений ног, рук с полной координацией).

4. Разделение освоения техники плавания с помощью упражнений по элементам облегчает обучение и помогает избежать излишних ошибок. Как только занимающиеся научились лежать на воде и скользить, делать выдохи в воду, выполнять движения ногами и руками кролем, нужно сразу же переходить к согласованию этих движений между собой, а затем и к плаванию в полной координации. Согласование движений проводится в таком порядке: движения ног с дыханием; движение рук с дыханием; плавание в полной координации на задержке дыхания; плавание в полной координации в сочетании с дыханием. Как только занимающиеся научились держаться на воде и проплыть небольшие расстояния, нужно стараться как можно больше плавать и как можно меньше ходить и стоять на дне.

| | |
|---|---|
| Раздел 6. Лыжная подготовка с методикой обучения | |
| Тема 6.1. История лыжного спорт | Самостоятельная работа Написать реферат на тему: «Развитие лыжного спорта в РФ» |
| Тема 6.2. Основы техники | Самостоятельная работа |

| | |
|---|--|
| передвижения на лыжах | Составить (письменно) ответы по темам: «Силы, действующие на лыжника, и их характеристика»; «Основы техники спусков и поворотов в движении»; Отработка техники передвижения на лыжах |
| Тема 6.3. Основы обучения в лыжном спорте | Самостоятельная работа Составить конспект «Принципы обучения». «Методы обучения». «Подготовка мест занятий и организация обучения». |
| Тема 6.4. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах | Самостоятельная работа Отработка техники передвижения на лыжах |
| Тема 6.5. Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту с детьми разных возрастных групп ДОО и со школьниками. | Самостоятельная работа Разработать сценарий праздника для детей с использованием лыж |
| Тема 6.6. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте | Самостоятельная работа Подготовить сообщения "Имена вологжан в лыжном спорте" Подготовить сообщения "Развитие лыжного спорта в Вологде" |
| Тема 6.7. Учебная работа по лыжной подготовке в школе и в ДОО. | Самостоятельная работа Знакомство с программой по лыжному спорту Составить календарный план занятий на год Заполнить журнал лыжной секции Разработать конспект занятия Подготовиться к проведению занятия Разработка программы спортивной секции "Лыжные гонки" для выбранной категории обучающихся Подготовка к защите программы спортивной секции "Лыжные гонки" для выбранной категории обучающихся |
| Тема 6.8. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту | Самостоятельная работа Подготовка к участию в городских, областных соревнованиях. Разработка положения о лыжных гонках |

Лыжные хода-занимают основное значение в технике способов передвижения на лыжах.

Лыжные хода получили своё название от различных сочетаний движений рук и ног. Они классифицируются в зависимости от работы рук: попеременные лыжные хода (руки работают попеременно) и одновременные хода (руки работают одновременно), и по количеству шагов в цикле хода(бесшажный, одношажный, двухшажный, четырёхшажный).

Лыжные хода подразделяются:

Коньковые лыжные хода:

Классические лыжные хода:

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Попеременный двухшажный ход; | 1. Попеременный двухшажный ход; |
| 2. Одновременный одношажный ход; | 2. Попеременный четырёхшажный ход; |
| 3. Одновременный двухшажный ход; | 3. Одновременный бесшажный ход; |
| 4. Полуконьковый ход; | 4. Одновременный одношажный ход; |
| 5. Коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками. | 5. Одновременный двухшажный ход. |

В коньковых лыжных ходах отталкивание ногой происходит от подвижной опоры, лыжа продолжает скольжение под углом к направлению движения. В классических лыжных ходах отталкивание ногой происходит от неподвижной опоры, в момент толчка лыжа останавливается и прерывает скольжение по направлению движения.

Последовательность в методике обучения классическим лыжным ходам.

1. Только после освоения упражнений из «школы лыжника» переходят к обучению техники классических лыжных ходов.
2. В начале следует овладеть техникой скользящего шага, т.к. это основа попеременного двухшажного хода
3. Обучение технике попеременного двухшажного хода
4. Одновременный бесшажный ход;
5. Одновременный одношажный ход;
6. Одновременный двухшажный ход.

Следует обратить внимание, что при плохих погодных условиях (нет сцепления лыж со снегом) можно после освоения упражнений из «школы лыжника» изучать и совершенствовать одновременный бесшажный ход и другие способы передвижений.

Целесообразно перед изучением техники лыжных ходов на снегу освоить технику имитации в спортивном зале, это даст толчок к более успешному и быстрому обучению.

Методика исправления ошибок.

1. Движения ногами.
2. Движения руками
3. Движения туловищем

2. ТЕХНИКА ПОПЕРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО ХОДА

2.1. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СКОЛЬЗЯЩЕМУ ШАГУ

ТЕХНИКА

Основой попеременных лыжных ходов является скользящий шаг. Правильное выполнение этого элемента во многом обеспечивает высокую эффективность для дальнейшего обучения классическим лыжным ходам. *Движение в скользящем шаге объединены в два действия:*

1. Отталкивание;
2. Скольжение.

Обучение скользящему шагу направлено на:

1. Ощущение скольжения лыж по снегу;
2. Особенности сохранения равновесия на скользящей лыжне;
3. Умение сочетать скольжение и сцепление (для овладения одноопорным скольжением);
4. Умение согласовывать толчки и махи руками и ногами;

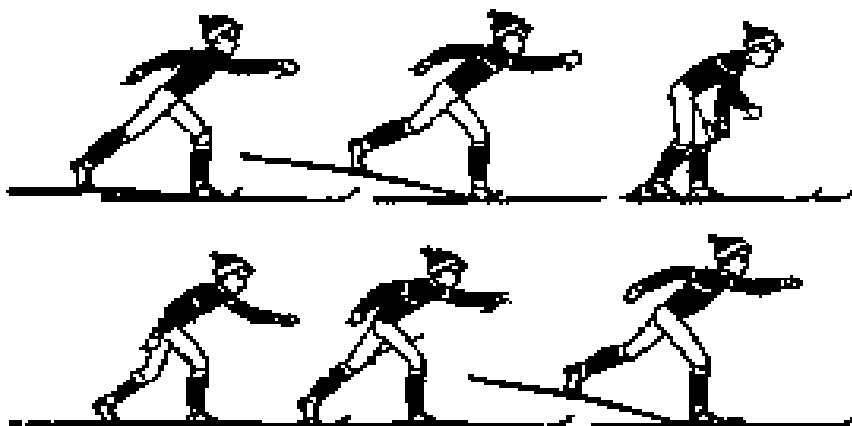


Рис.1.Техника скользящего шага

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

| Содержание | Методические указания |
|---|--|
| <p>Создать у занимающихся правильное представление о технике скользящего шага:</p> <p>1. Рассказ</p> | Краткий анализ техники выполнения скользящего шага, применение. |
| <p>2. Показ</p> | Демонстрация преподавателем. Показать технику хода в целом сбоку, используя различную скорость передвижения. |
| <p>3. Голова незначительно опущена вниз, туловище наклонено вперед, мышцы спины расслаблены, плечи опущены, ноги слегка согнуты в коленях, колени находятся на одной линии с носками ботинок.</p> | Объяснить значение правильной посадки. |
| <p>4. Освоение посадки лыжника:</p> <p>А) многократное выполнение стойки лыжника на месте;</p> <p>Б) то же, но с попеременными движениями руками в посадке лыжника.</p> | <p>Обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, головы, распределение веса тела, положения таза над опорой.</p> <p>Работа рук строго параллельно, свободно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Не допускать вертикальных покачиваний. Кисти сжаты в кулак и выносятся вперед на уровень глаз.</p> |
| <p>5. Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки: отвести одну ногу назад почти до прямого положения, сохраняя равновесие.</p> | Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию, а голень ноги, располагающейся впереди, перпендикулярна опоре. Вес тела на опорной ноге. |
| <p>6. То же но с выносом разноименной руки вперед и отведением ноги назад – вверх.</p> | Рука должна быть согнута в локтевом суставе. Локоть в сторону. Кисть на уровне глаз. Избегать вертикальных колебаний туловища. Добиваться свободы движений. |
| <p>7. Изучение отталкивания ногой:</p> <p>А) передвижение скользящим шагом по лыжне под уклон;</p> <p>Б) передвижение скользящим шагом по лыжне по равнине;</p> <p>В) передвижение скользящим шагом с</p> | Поочередно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению на одной лыже и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу. При одноопорном скольжении во время отталкивания |

| | |
|--|--|
| <p>заложенными за спину руками; Г) многократное отталкивание лыжей(5-10раз) и скольжение на другой («самокат»); Д) передвижение скользящим шагом на 30-50-метровых отрезках с учетом количества шагов.</p> | <p>толчковая нога должна полностью выпрямляться в колене, а после отталкивания слегка подниматься вверх – назад. Обратить внимание на согласованность движений рук. Больше тянуться за выносящейся вперед рукой.</p> |
|--|--|

ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ И ПУТИ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ

| № | Ошибки | Упражнения для исправления |
|---|---|--|
| 1 | Передвижение на прямых ногах(слабое отталкивание , короткий шаг). | Разучить более низкую посадку и скольжение на согнутой ноге. Разучить подседание и перекат тела над стопой перед отталкиванием, а после отталкивания – маховый вынос вперед свободной ноги и достаточно широкий выпад. |
| 2 | Двухопорное скольжение. Лыжник передвигается, не отрывая лыж от снега. | Наклонить туловище и многократно выполнять отталкивания ногой на месте с энергичным разгибанием ее в колене и переносом веса тела на другую ногу. Включить в занятия упражнение «самокат». |
| 3 | Неправильное направление отталкивания ногой(слишком вверх). | Сильно наклониться вперед, больше согнуть ноги перед отталкиванием и увеличить выпад при выдвигении ноги вперед. |
| 4 | Вынос маховой ноги в согнутом положении. | Контроль движенийб следить за тем, чтобы отталкивание ногой было законченным, а толчковая нога полностью выпрямлена. |
| 5 | Прямое положение туловища(или недостаточный наклон туловища) | Передвигаться в наклоне без палок короткими шагами. Передвигаться с отталкиванием палками. Взетыми немного выше середины. |
| 6 | Незаконченное отталкивание палкой. Слабое отталкивание сильно согнутой рукой. | Передвижение под уклон без помощи ног за счет попеременного отталкивания руками с сильным наклоном палок. При окончании отталкивания рука и палка должны составлять прямую линию. |
| 7 | Торопливость, частые движения при почти полном отсутствии скольжения. | Многократное отталкивание одной и той же ногой – «самокат». Передвижение на лыжах с небольшим прокатом под уклон 2 - 3° |

| | |
|--|--|
| Раздел 7. Туризм с методикой обучения | |
| Тема 7.2. Экологическая составляющая туризма | Самостоятельная работа Подготовить сообщения: Рельеф Вологодской области, Климат Вологодской области, Реки и озера Вологодской области, Растительность Вологодской области, Животный мир Вологодской области, Заповедники и заказники Вологодской области, Приметы погоды. |
| Тема 7.3 Топографическая | Самостоятельная работа |

| | |
|--|--|
| подготовка туризма | Распределить по группам и зарисовать условно-топографические знаки. Измерить расстояние по карте и на местности. Прочитать маршрут туристического похода по карте. |
| Тема 7.4. Организация турпоходов | Самостоятельная работа Составить календарный план туристического похода Составить смету расходов на проведение туристического похода. Составление опорных таблиц по подбору снаряжения для разных типов походов. Составить алгоритм действий бивуачных работ. |
| Тема 7.5. Первая медицинская помощь в походе | Самостоятельная работа Заполнить таблицу: «Туристическая аптечка» Выявление причин травматизма и несчастных случаев в туризме по предложенной схеме |
| Тема 7.6. Особенности методики подготовки туристов различного возрастного контингента. | Самостоятельная работа Сравнительный анализ методик подготовки туристов-школьников разного возраста. Составление теоретического занятия по туризму для детей 7-11 лет |
| Раздел 7.7. Тренировка как составная часть подготовки туриста. | Самостоятельная работа Наблюдение и анализ тренировочных занятия по туризму по предложенной схеме. Подбор тестовых заданий для определения уровня физической подготовленности туристов. Подбор основных средств и методов для разных периодов тренировки. |
| Тема 7.8. Содержание, организация и методика проведения массовых туристских мероприятий. | Самостоятельная работа Наблюдение и анализ туристического мероприятия (соревнования, конкурса, праздника, полосы препятствий). Составить план подготовки к соревнованиям по туризму. Составить полосу препятствий для летних туристических соревнований. Составить полосу препятствий для зимних туристических соревнований. Подобрать конкурсы и игры у костра |
| Раздел 8. Новые виды физической культуры | |
| ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ | |
| Тема 8.1. История возникновения аэробики: аэробика в древности, за рубежом, в России | Самостоятельная работа Составление аэробических связок |

| | |
|--|---|
| Тема 8.2. Оздоровительная аэробика: принципы оздоровительной тренировки, классификация аэробики | Самостоятельная работа Составление аэробических связок |
| Тема 8.3. Хореография в аэробике, музыкальная грамота Тема 8.3. Хореография в аэробике, музыкальная грамота | Самостоятельная работа Составление аэробических связок |
| Тема 8.4. Методы разучивания и составления комбинаций | Самостоятельная работа Составить аэробических связок |
| Тема 8.5 Степ-аэробика | Самостоятельная работа Составить аэробических связок |
| Тема 8.6. Фитбол | Самостоятельная работа Составить аэробических связок |
| Тема 8.7 Пилатес | Самостоятельная работа Составить аэробических связок |
| АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | |
| Тема 8.1. Атлетическая гимнастика. | Самостоятельная работа Составить тест по атлетической гимнастике для выявления физической подготовленности занимающихся |
| Тема 8.2. Режимы работы мышц при занятиях атлетической гимнастикой. Методы и технические приемы для изменения интенсивности | Самостоятельная работа Разобрать основные методы и технические приемы для изменения интенсивности. «Пирамида», «Чиплинг», «Суперсет», «Предварительное истощение», «Пауза-отдых», «Пиковое сокращение», «Дроп-сет». |
| Тема 8.3. Методика развития силы и силовой выносливости, гибкости | Самостоятельная работа Разработать комплекс упражнений для развития силы и силовой выносливости, гибкости. |
| Тема 8.4. Виды упражнений атлетической гимнастики для учащихся младшего и среднего школьного возраста | Самостоятельная работа Разработать комплекс упражнений по атлетической гимнастике для учащихся младшего и среднего школьного возраста |
| Тема 8.5. Виды упражнений атлетической гимнастики для старшеклассников | Самостоятельная работа Разработать комплекс упражнений по атлетической гимнастике для старшеклассников |
| Тема 8.6. Организация проведения занятий по атлетической гимнастике | Самостоятельная работа Написать доклад на тему «Проблемы организации занятий разных возрастов» |
| Тема 8.7. Методическое обеспечение занятий. | Самостоятельная работа Составить тесты для определения уровня развития силовых способностей. Разработать тренировочную программу для школьника. Составление плана-конспекта проведения урока по атлетической гимнастике с группой занимающихся разного уровня подготовки. Составление плана-конспекта проведения урока по атлетической гимнастике для обучающихся колледжа Составление плана-конспекта проведения урока по |

| | |
|--|---|
| | атлетической гимнастике для девушек. |
| Раздел 9 Оздоровительная физическая культура с методикой обучения Тема 9. 1 Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры | |
| Тема 9. 1 Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры | Самостоятельная работа Подготовка к семинарскому занятию по теме научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры. Составить презентацию на тему «Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений» «Биологические основы оздоровительной физической культуры» «Психологические основы здоровья» |
| Тема 9. 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры | Самостоятельная работа Заполнить таблицу: Специфика занятий различными видами гимнастики. Написать конспект на тему «Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений» «Специфика восстановления и питания». «Оздоровительная система «Изотон». Разработать рациона питания для снижения толщины жировых складок вместе с повышением силы и выносливости основных мышечных групп/ увеличения объема мышц и сохранение количества подкожного жира. Провести антропометрические обследования. Самостоятельные занятия оздоровительной физкультурой |
| Тема 9. 3. Оздоровительная физическая культура в школе | Самостоятельная работа Составить план самостоятельных занятий школьников. Составить физкультурные минутки и физкультурные паузы Разработать рацион питания школьника |
| Тема 9. 4. Оздоровительная физическая культура в профессиональной образовательной организации | Самостоятельная работа Написать доклад на тему «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий» «Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий» Самостоятельные занятия оздоровительной физкультурой |
| Тема 9. 5. Оздоровительная физическая культура в производственной сфере | Самостоятельная работа Разработать комплекс упражнений по оздоровительная физическая культура в производственной сфере Составить план распределения нагрузок в режиме трудового работы и отдыха |
| Раздел 10 Адаптивная физическая культура | |

| | |
|---|--|
| Тема 10.1 Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры | Самостоятельная работа Подготовка к семинару «Принципы АФК» |
| Тема 10.2 Особенности развития физических качеств средствами АФК | Самостоятельная работа Разработать систему упражнений для развития физических качеств и способностей для инвалидов различных нозологических групп (по выбору). |
| Тема 10.3 Обучение двигательным действиям в АФК | Самостоятельная работа Подготовка к семинару Обучение двигательным действиям детей-инвалидов. Подбор упражнений для инвалидов с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата |
| Тема 10.4 Организация АФК | Самостоятельная работа Сделать анализ посещенного спортивного мероприятия Подготовка к семинару Организация спорта и физической культуры для инвалидов в Вологде |
| Тема 10.5 Организация и проведение соревнований среди инвалидов | Самостоятельная работа Подготовка к тестированию |

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЮ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ИГРЫ В
БАСКЕТБОЛ

| Технический прием | Анализ техники | Методика обучения | Характерные ошибки |
|-------------------|---|---|---|
| Стойки | <p><u>Стойка готовности:</u> ноги находятся на ширине плеч при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону. Колени незначительно согнуты, масса тела равномерно распределена на обе стопы.; туловище прямое, слегка наклонено вперед; голова поднята; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.</p> <p><u>Стойка игрока, владеющего мячом:</u> то же, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу; основания ладоней направлены назад. Мяч удерживается подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 5. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 6. Выполнение стойки готовности на месте. 7. Выполнение стойки готовности после бега, прыжков на месте. 8. Выполнение стойки готовности по сигналу преподавателя после старта из различных положений. <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 2. И.П.- стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом. 3. То же, но выполнить след упр-я: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги. 5. Масса тела перенесена на носки или пятки. 6. Согнутая спина, опущенная вперед голова. <ol style="list-style-type: none"> 4. Пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча или удерживаются кончиками пальцев. 5. Большие пальцы сильно отведены в стороны. 6. Локти прижаты к туловищу. |
| Перемещения | <p><u>Бег лицом вперед (специфический бег баскетболиста):</u> Характерно упругая постановка ног с полной стопы. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению</p> | <ol style="list-style-type: none"> 6. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 7. Передвижение изучаемым способом по прямой и с изменением | <ol style="list-style-type: none"> 5. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед. 6. Одноименное движение рук и ног. |

| | | | |
|-------------------|--|--|---|
| | <p>движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления.</p> <p><u>Бег лицом вперед (легкоатлетический бег):</u> Игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрыша соперника. Короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище; ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног.</p> <p><u>Бег спиной вперед:</u> Частая постановка стоп с носка; смещение тела в противоположную от направления перемещения сторону; движение согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении.</p> | <p>направления движения по разметке площадки.</p> <p>8. То же, со сменой направления и с чередованием способов передвижения на отдельных участках дистанции по ориентирам.</p> <p>9. То же, но меняя направления и способы передвижения по сигналам преподавателя.</p> <p>10. То же, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки.</p> | <p>7. Бег на носках или с пятки.</p> <p>8. При передвижении спиной вперед – прямое положение туловища и головы.</p> |
| Остановка прыжком | <p>Отталкивание осуществляется толчком правой или левой ноги. В безопорном положении игрок ловит мяч и приземляется на обе ноги одновременно. Плечи и туловище в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется на всю стопу. В момент приземления ноги активно сгибаются в коленном суставе для гашения скорости движения. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Принимается устойчивое положение.</p> | <p>12. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ).</p> <p>13. Выполнение остановок с места с хлопком (имитация ловли мяча).</p> <p>14. То же, но в ходьбе.</p> <p>15. То же, но в медленном беге.</p> <p>16. То же, но по сигналу преподавателя.</p> <p>17. Партнер держит мяч на уровне пояса, другой стоит на расстоянии 1м., левая (правая) нога впереди, отталкиваясь левой (правой), в безопорном положении снимает мяч, выполняет остановку.</p> <p>18. То же, но в ходьбе.</p> <p>19. То же, но в медленном беге.</p> <p>20. То же, но партнер подбрасывает мяч.</p> <p>21. То же, но после набрасывания мяча.</p> <p>22. То же, после собственного набрасывания.</p> | <p>1. Недостаточно сгибаются ноги при приземлении.</p> <p>2. Узкая постановка ног при приземлении.</p> <p>3. Слишком высокий прыжок.</p> <p>4. После приземления потеря равновесия, сильный наклон туловища вперед.</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Остановка двумя шагами</p> | <p>Отталкивание осуществляется толчком левой (правой) ноги. В безопорном для правой (левой) ноги положении ловится мяч; правая (левая) нога приземляется на пятку с перекатом на всю стопу; левая (правая) делает короткий стопорящий шаг на всю стопу. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу; ноги согнуты, туловище держится прямо. Мяч удерживается на уровне пояса, локти расставлены.</p> | <p>13. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 14. Выполнение остановок с места с хлопком (имитация ловли мяча). 15. То же, но в ходьбе. 16. То же, по сигналу в ходьбе. 17. То же, но в медленном беге. 18. То же, но по сигналу в медленном беге. 19. То же, но с поворотом вперёд, назад. 20. То же, но партнер держит мяч на уровне пояса, с места на расстоянии 1 м., левая нога впереди, отталкиваясь, в безопорном положении снимает мяч, выполняет остановку. 21. То же, но после ходьбы. 22. То же, но в медленном беге. 23. То же, но партнер подбрасывает мяч. 24. То же, но после набрасывания мяча.</p> | <p>1. Недостаточно согнуты ноги. 2. Потеря равновесия, узко ставятся ноги. 3. Туловище сильно наклоняется вперёд. 4. Отрывается сзади стоящая нога. 5. Перенос веса тела на впереди стоящую ногу. 6. Мяч не укрывается туловищем от соперника. 7. Повороты на впереди стоящей ноге.</p> |
| <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте</p> | <p>Перед ловлей игрок переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу, колени согнуты, туловище наклонено вперёд, руки выпрямлены по направлению к летящему мячу, пальцы образуют «воронку» - большие пальцы направлены друг на друга, а остальные широко расставлены вперёд-вверх. Как только мяч касается пальцев, происходит одновременное сгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, а ног – в коленных (амортизирующее движение). Мяч подтягивается к животу, локти опущены, а тяжесть тела равномерно</p> | <p>12. Обучение ловли и передачи мяча происходит одновременно. 13. Создать целостное представление об изучаемом приёме (показ, рассказ). 14. Имитация ловли и передачи мяча. 15. Ловля мяча, подброшенного вверх над собой. 16. Ловля мяча, отскочившего от пола. 17. Ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока. 18. Правильно наложить руки на мяч,</p> | <p>1. Мяч касается ладоней. 2. Руки не вытягиваются навстречу мячу. 3. Отсутствует амортизирующее движение руками. 4. Сильное отклонение туловища назад при ловле. 5. Несогласованное движение рук и ног.</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | <p>распределяется на обе ноги.</p> <p>Передача двумя руками от груди – самая распространённая в баскетболе. Этим способом пользуются для передачи мяча на близкие (до 5-6м.) расстояния. Исходным положением служит конечное положение при ловле мяча. Засчет переноса веса тела на впереди стоящую ногу, резкого выпрямления рук вперед происходит передача мяча.</p> | <p>лежащий на полу и поднять его.</p> <p>19. Передача мяча партнеру из рук в руки.</p> <p>20. Передача мяча партнеру на расстоянии 3м</p> <p>21. То же на расстоянии 5-6м.</p> <p>22. Ловля и передача мяча с вышагиванием.</p> | <p>7.Мяч движется не по кругу при замахе, а останавливается около груди и выталкивается вперед.</p> <p>8.Неточная передача.</p> <p>9.Отсутствует обратное вращение при передаче.</p> <p>10.Нарушение равновесия.</p> <p>11.Отсутствует захлестывающее движение.</p> |
| <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении</p> | <p>Передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии завершении атаки. Ловля мяча производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется вынос его в И.П. для выполнения передачи. Засчет выпрямления рук в локтевых суставах, выталкивающего мяч движения и хлесткого движения кистями производится передача мяча.</p> | <p>8. Создать целостное представление об изучаемом приёме (показ, рассказ).</p> <p>9. Передача мяча в парах в ходьбе (3-5м).</p> <p>10. То же, но в медленном беге.</p> <p>11. То же, но в беге.</p> <p>12. То же, но с увеличением расстояния (5-9м).</p> <p>13. Передача мяча в ходьбе в тройках.</p> <p>14. То же, но в беге.</p> | <p>11. Первая передача мяча производится в шаге.</p> <p>12. В движении с мячом делается более 2-х шагов.</p> <p>13. Руки полностью не выпрямляются в локтевых суставах.</p> <p>14. Движение вперед производится боком.</p> |
| <p>Ведение мяча на месте</p> | <p>Ведение используется для маневрирования с мячом по площадке, для организации быстрого прорыва, других командных и групповых взаимодействий.</p> <p>Различают два способа ведения: высокое и низкое. Его разновидностями является: ведение по прямой, с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча. Сначала изучается высокое ведение на месте.</p> | <p>1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ).</p> <p>2. Из И.П. полуприсед ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения.</p> <p>3. То же, но левой в положение низкого ведения.</p> | <p>« 1. «Шлепанье» по мячу раскрытой ладонью.</p> <p>2.Сильное сгибание руки в локтевом суставе - высокий отскок мяча.</p> <p>3. Туловище сильно наклонено вперед,</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Исходное положение – ноги согнуты в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо. Если ведение происходит правой (левой) рукой, то впереди стоит левая (правая) нога. Игрок встречает отскочивший от площадки мяч широко расставленными пальцами выставленной вниз руки. Затем, как бы уступая мячу, он сгибает руку, сопровождая его вверх до уровня пояса, и вновь пружинистым толчком кисти посылает вертикально вниз.</p> | <p>4. Из И.П. седа ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения. 15. То же, но левой в положение низкого ведения. 16. Из И.П. лежа ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения. 17. То же, но левой в положение низкого ведения. 18. Высокое и низкое ведение мяча на месте правой и левой руками. 19. Ведение мяча с изменением высоты отскока по сигналу. 20. То же с переводом в другую руку.</p> | <p>взгляд направлен на мяч. 4. Ноги недостаточно согнуты. 5. Мяч ударяется перед собой.</p> |
| <p>Ведение мяча в движении по прямой</p> | <p>Применяется, когда на пути дриблера нет соперников или они находятся на значительном расстоянии. При ведении мяча в движении необходимо сместить кисть назад, посылая мяч вперед. Для того, чтобы вести мяч бегом, необходимо больше сместить кисть назад. Величина угла, под которым мяч посылается в площадку и частоты толчков зависит от скорости передвижения. Чем острее этот угол, тем быстрее скорость передвижения. Туловище слегка наклоняется вперед, а свободная от мяча рука, согнутая в локте, выставляется вперед-всторону, чтобы закрыть мяч от соперника. Мяч необходимо вести без зрительного контроля.</p> | <p>7. Создать целостное представление об изучаемом приеме (показ, рассказ). 8. Ведение мяча на месте с акцентом на длительное сопровождение кистью. 9. Ведение мяча шагом правой (левой) рукой. 10. То же в медленном беге. 11. То же, увеличивая скорость передвижения. 12. Сочетание ведения мяча с другими приемами техники.</p> | <p>1. «Шлепанье» по мячу раскрытой ладонью. 2. Сильное сгибание руки в локтевом суставе - высокий отскок мяча. 3. Туловище сильно наклонено вперед, взгляд направлен на мяч. 4. Ноги недостаточно согнуты. 5. Мяч ударяется перед собой.</p> |
| | <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости осуществляется исходя из положения накладываемой кисти на верхнюю поверхность мяча и угла выталкивания мяча в пол.</p> | <p>6. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 7. Ведение мяча в ходьбе. 8. Ведение мяча в медленном беге.</p> | <p>1.«Шлепание» по мячу. 5. Недостаточное смещение кисти на мяче.</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | <p>9. Изменение скорости в заранее обусловленном месте.</p> <p>10. То же по звуковому и зрительному сигналу.</p> | <p>6. Неправильный выбор угла отскока мяча.</p> <p>7. Опускание свободной руки вниз.</p> |
| Бросок мяча одной рукой от плеча с места | <p>Этот способ броска используется для атаки кольца со средних и дальних дистанций, а также при выполнении штрафных бросков. В исходном положении игрок выставляет вперед ногу одноименную бросающей руке. Взгляд направлен в сторону кольца. Мяч выносится вверх чуть выше лба с одновременным сгибанием ног в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Локоть бросающей руки «смотрит» на кольцо. Мяч лежит на фалангах пальцев, другая рука поддерживает мяч сбоку. Энергично разгибаются ноги во всех суставах, одновременно разгибается бросающая рука, сначала в локтевом, затем в лучезапястном суставах. Рука, поддерживающая мяч не участвует в броске, кисть бросающей руки выполняет захлестывающее движение, придает обратное вращение мячу и он по траектории посылается в корзину. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Бросающая рука выпрямляется полностью, но сразу не опускается, а сопровождает мяч до тех пор, пока он не попадет в корзину. Затем игрок возвращается в исходное положение. Вес тела распределяется на обе ноги.</p> | <p>10. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ).</p> <p>11. Имитация выноса мяча вверх.</p> <p>12. Имитация выноса и броска.</p> <p>13. Бросок мяча над собой вверх.</p> <p>14. Бросок мяча в парах по траектории.</p> <p>15. Бросок мяча в кольцо стоя у щита справа под углом 45 градусов на расстоянии 1м.</p> <p>16. То же слева.</p> <p>17. То же по центру.</p> <p>18. То же, но расстояние увеличивается до 4 м.</p> | <p>1. Мяч лежит на ладони, а не на фалангах пальцев.</p> <p>2. Мяч при замахе остается у лба.</p> <p>3. Локти направлены вниз и широко разводятся в стороны.</p> <p>4. Несогласованная работа рук и ног.</p> <p>5. Потеря равновесия при броске.</p> <p>6. Бросающая рука полностью не выпрямляется, сразу опускается.</p> <p>7. Отсутствие захлестывающего движения кистью.</p> |
| Бросок мяча в движении (после ведения на два шага) | <p>Этот способ броска – один из самых распространённых в современном баскетболе. Применяется для атаки кольца после прохода под щит с ведением и броском одной рукой сверху (снизу).</p> | <p>9. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ).</p> <p>10. Бросок мяча, стоя справа под углом 45 градусов на расстоянии 1м. после</p> | <p>1. Первый шаг направлен вверх, прыжок осуществляется вперед.</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <p>Если игрок после прохода под щит с ведением с ведением намеривается выполнить бросок в движении правой рукой, он должен поймать мяч в безопорном положении под правую ногу, делающую длинный стелющийся шаг, затем он выполняет второй, короткий, стопорящий шаг и, приземляясь на левую ногу сильно и быстро отталкивается почти вертикально вверх, делая при этом энергичный мах бедром правой ноги. Во время прыжка игрок выносит мяч вверх и перекладывает его на кисть правой руки. В наивысшей точке прыжка бросающая рука полностью выпрямляется, чтобы приблизить мяч к цели и мягко выталкивает кистью мяч в направлении цели. Игрок приземляется на обе согнутые ноги в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч.</p> | <p>толчка левой (правой) ногой и маха правым (левым) бедром.</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Бросок с расстояния 3м. после снятия мяча с руки партнёра (безопорное положение) под правую ногу, шаг левой ногой и мах правым бедром. 12. То же в ходьбе. 13. То же в медленном беге. 14. То же после ведения. 15. То же под различными углами к щиту. 16. То же, но на высокой скорости. | <ol style="list-style-type: none"> 2. Размахивание руками с мячом в стороны во время шагов. 3. Неполное выпрямление бросающей руки. 4. Выпуск мяча не в высшей точке прыжка. 5. Жёсткое приземление. |
| <p>Бросок мяча одной рукой в прыжке</p> | <p>Бросок мяча одной рукой в прыжке - самый распространённый в современном баскетболе. Этим способом атакуют корзину с близких, средних и дальних дистанций. Он выполняется как с места, так и после остановки. С места – носки ног находятся на одной линии или нога, одноимённая бросающей руке, выставлена немного вперед. Отталкиваясь вертикально вверх, игрок выносит мяч над головой и перекладывает на кисть бросающей руки. При этом локоть направлен на корзину. Другая рука поддерживает мяч сбоку. Зависнув, игрок снимает её с мяча и полностью выпрямляет бросающую руку вверх – вперед, а кисть продолжает описывать максимально возможную дугу. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 10. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 11. Принятие исходного положения перед броском (постановка ног). 12. Отработка фазы прыжка с акцентом на правильный вынос мяча в исходное положение. 13. Обучение умению зависать и выполнять бросок в безопорном положении, отталкиваясь от гимнастической скамейки. 14. Передача мяча в прыжке с высокой траекторией. 15. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. 16. То же со средней дистанции. 17. То же после ловли, ведения. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Локоть бросающей руки направлен в сторону. 2. Неумение зависать. 3. Мяч выпускается до того, как игрок достигает наивысшей точки прыжка. 4. Мяч выпускается с руки не через указательный палец. |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | | 18. То же с дальней дистанции. | |
| Финты | <p>Финт – обманное движение. Оно состоит из 2-х частей: ложного и истинного. Ложное - для того, чтобы вывести защитника из равновесия, а истинное выполняется намного быстрее.</p> <p><u>Финт «на проход-проход».</u> Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.</p> <p><u>Финт «на проход-бросок».</u> Игрок делает шаг левой ногой вправо, если защитник среагирует, игрок возвращает левую ногу в исходное (устойчивое) положение и производит бросок с места или в прыжке.</p> <p><u>Финт «на бросок-проход».</u> Игрок прицеливается для броска, вызывая защитника на движение вперед, затем быстро опускает мяч, закрывая его туловищем, производит вплотную мимо защитника и атакует кольцо.</p> | <p>При обучении главное внимание должно быть направлено на правдоподобие движений финта. Особенностью изучения финтов является обязательное наличие защитника.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 8. Расстановка в исходное положение для выполнения финта. 9. Имитация финта. 10. Финт с пассивным защитником. 11. Финт с полупассивным защитником. 12. Финт с активным защитником. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ложное движение неправдоподобно. 2. Истинное движение пассивное. |

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

МДК 01.01 Методика преподавания по программам дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности

Основные источники:

1. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2016. – 399 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/7EEA166A-F93D-4D2F-ABA8-2E53E2EEFC78> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

1. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение [Электронный ресурс]: учебник для СПО / отв. ред. Л. В. Байбородова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 413 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/6343A78D-A521-4B90-9197-B6DB57ECB241> (ЭБС «Юрайт»)
2. Дополнительное образование детей: история и современность [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / А. В. Золотарева, А. Л. Пикина, Н. А. Мухамедьярова, Н. Г. Тихомирова; отв. ред. А. В. Золотарева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 353 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/60EA03C3-C688-415C-ABB6-A3A0514D0EDB> (ЭБС «Юрайт»)

МДК.01.02 Подготовка педагога дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности

Основные источники:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)
2. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 240 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> (ЭБС «Юрайт»)
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2017. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)
3. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Е. Виленская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 283 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/B057C5DE-AA70-4F46-97F3-F3D54386EB0A> (ЭБС «Юрайт»)
4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)
5. Дополнительное образование детей: история и современность [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / А. В. Золотарева, А. Л. Пикина, Н. А. Мухамедьярова, Н. Г. Тихомирова; отв. ред. А. В. Золотарева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 353 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/60EA03C3-C688-415C-ABB6-A3A0514D0EDB> (ЭБС «Юрайт»)
6. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 188 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26> (ЭБС «Юрайт»)
7. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. О. Смирнова, И. А. Рябокова. – Москва: Юрайт, 2017. – 223 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/4EA1324A-B132-4EAB-9376-CC6A807383D2> (ЭБС «Юрайт»)