

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для студентов 3 курса дневного и заочного отделений
специальности 033100 «Физическая культура»**

Тирасполь, 2013

УДК 796 (072) + 378, 146 (072)
ББК 45 я 81 + Ч 402. 812. 2 я 81
М 54

Составители:

Ю.Н. Емельянова, к.п.н., доцент кафедры спортивных игр

Т.Н. Тимуш, доцент кафедры спортивных игр

Рецензенты:

В.В. Абрамова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств

О.И. Рачук, Заслуженный деятель физической культуры, доцент кафедры спортивных игр

Методические рекомендации к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» / Учебно-методическое пособие / *Сост.* Ю.Н. Емельянова, Т.Н. Тимуш – Тирасполь, 2013. – 119 с.

В пособии представлено краткое содержание учебного материала по базовым спортивным играм и приводятся методические рекомендации для самостоятельной подготовки к проведению занятий по спортивным играм с использованием различных средств и методов физического воспитания, с учетом особенностей методики проведения занятий с людьми различного возраста. Также пособие содержит требования к изучению дисциплины «физическая культура» для студентов 3 курса дневного и заочного отделений. Пособие предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта.

УДК 796 (072) + 378, 146 (072)
ББК 45 я 81 + Ч 402. 812. 2 я 81

Утверждено Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Емельянова Ю.Н., Тимуш Т.Н.,
составление 2013

ВВЕДЕНИЕ

Данное пособие предназначено для самостоятельного изучения и подготовки к учебной практике по проведению различных форм (урочных и внеурочных) занятий по спортивным играм с людьми различных возрастных категорий. Пособие позволит подобрать необходимые упражнения, грамотно составить из них комплекс, спланировать дозировку, разработать организационно-методические указания в соответствии с задачами занятия.

Основными задачами физической культуры являются: укрепление здоровья, закаливание организма, развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости), обучение двигательным умениям и навыкам и их совершенствование, формирование правильной осанки, улучшение функционального состояния различных систем организма. Занятия физической культурой также позволяют снять психическое напряжение после длительной сидячей работы, что обуславливает актуальность данного пособия. Учителю физической культуры необходимо уметь решать перечисленные выше задачи с использованием всего многообразия средств, методов и форм физического воспитания.

Спортивные игры являются одним из действенных средств физического воспитания, широко используемого в образовательной системе нашей страны. Спортивные игры являются базовым видом (наряду с гимнастикой и легкой атлетикой) программ физического воспитания школьников и студентов. Кроме того, в нашей республике регулярно проводятся соревнования по спортивным играм (баскетболу, волейболу, футзалу, настольному теннису), в которых участвуют не только учащиеся образовательных учреждений, но и трудящиеся предприятий страны, служащие министерств и государственных организаций.

Данное пособие составлено в соответствии с требованиями государственного стандарта для специальности 033100 «физическая культура», разделы пособия отражают научный подход к изучению теории и методики физической культуры и логически связаны между собой. В нем приводятся не только примерные комплексы упражнений для решения различных задач физического воспитания, но и даны методические рекомендации по подбору упражнений, их записи и составлению организационно-методических указаний.

Цель дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен **Знать:**

- о месте и значении спортивных игр в системе физического воспитания;
- значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- средства и методы воспитания физических качеств в спортивных играх;
- основные средства контроля уровня развития физических качеств и двигательных способностей в спортивных играх;
- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по спортивным играм с различными категориями населения;
- основы формирования здорового образа и стиля жизни средствами спортивных игр.

Уметь:

- формулировать конкретные задачи преподавания спортивных игр в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;
- подбирать и применять на занятиях по спортивным играм адекватные поставленным задачам современные, научно обоснованные средства и методы обучения;

- подбирать и составлять комплексы упражнений для воспитания физических качеств средствами спортивных игр;
- осуществлять организацию и проведение соревнований, индивидуальных и коллективных занятий спортивными играми с различными категориями населения;
- использовать спортивные игры в профессионально-прикладной подготовке студентов.

Владеть:

- правилами проведения соревнований по спортивным играм, а также методикой организации их проведения.
- техникой выполнения игровых приемов и тактических взаимодействий в спортивных играх;

Иметь навыки:

- проведения занятий по спортивным играм с различными категориями населения;
- определения влияния нагрузки на организм занимающихся и уровень их физической подготовленности;
- проведения самостоятельных занятий и самоконтроля.

Быть ознакомленным:

- с правилами поведения в спортивном зале;
- с мерами предупреждения травматизма на занятиях спортивными играми;
- с правилами оказания первой медицинской (доврачебной) помощи пострадавшему.

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

СОГЛАСНО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ:

Форма обучения	Семестр	Количество часов				Итоговая форма контроля
		Всего	Лекций	лаборат.	Самост.	
дневная	5			50		
	6			52	Зачет	
Итого				102		
заочная	5			12		
	6			16	Зачет	
Итого				28		

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

№ занятия	Семес-тр	Наименование темы, основные вопросы	Кол-во часов	
			д/о	з/о
ГАНДБОЛ				
1	5	<p>I. Воспитание физических качеств средствами гандбола</p> <p>1. Воспитание силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста средствами гандбола</p> <p>1.1. Комплекс упражнений для развития силы в парах двумя набивным (3 кг) и гандбольным мячами.</p> <p>1.2. Подвижные игры, направленные на развитие силы: «Голчок через препятствие», «Гонка тачек».</p> <p>1.3. Комплекс упражнений для развития силовых способностей в гандболе методом круговой тренировки (8-10 станций).</p> <p>1.4. Подвижные игры, направленные на развитие силы: «По движущейся цели», «Удержись на корточках».</p>	2	1
2	5	<p>2. Воспитание скоростно-силовых способностей средствами гандбола(12-13 лет)</p> <p>2.1. Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>2.2. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей: «Эстафета со скакалкой», «Через скакалку», «Вырвись из зоны» Прыжковая эстафета».</p>	2	1
3	5	<p>2.3. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей в гандболе методом круговой тренировки (8-10 станций);</p> <p>2.4. Формирование двигательных навыков и развитие скоростно-силовых способностей игровым</p>	2	

		методом: «Челнок», «Борьба за мяч», «Салки с мячом».		
4	5	<p>3. Воспитание быстроты средствами гандбола:</p> <p>3.1. Комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты (12 лет).</p> <p>3.2. Подвижные игры с элементами гандбола, направленные на развитие быстроты: «Защитник», «Отними мяч», «Внимание, мяч», «Кто быстрее», «Встречные передачи».</p>	2	
5	5	<p>4. Воспитание гибкости средствами гандбола</p> <p>4.1. Упражнения со скакалкой</p> <p>4.2. Упражнения для развития гибкости методом круговой тренировки. Упражнения выполняются в парах с гандбольными мячами, с гимнастическими палками и резиновым жгутом.</p> <p>4.3. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости: «Вертуны», «Белка в колесе», «Акробатический мост», «Мостик и кошка».</p>	2	
6	5	<p>5. Воспитание выносливости средствами гандбола. (15-16 лет)</p> <p>5.1. Двусторонняя игра без перерыва отрезками с сокращающимися интервалами отдыха.</p> <p>5.2. Комплекс упражнений по воспитанию выносливости в гандболе методом круговой тренировки (8-10 станций).</p> <p>5.3. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Сражение мячами», «Борьба за мяч теннисным мячом».</p>	2	
7	5	<p>6. Воспитание ловкости средствами гандбола</p> <p>6.1. Комплекс ОРУ с мячами.</p> <p>6.2. Игра 2x2 на одной стороне площадки, двусторонняя игра 3x3 ,4x4 , игра без ведения.</p> <p>6.3. Комплекс упражнений по воспитанию ловкости в гандболе методом круговой тренировки</p>	2	1

		(8-10 станций) 6.4. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости: «Квадрат», «Лишний мяч», «Попади в обруч».		
8	5	II. Методика обучения технико-тактическим взаимодействиям в гандболе 2.1. Особенности выполнения приемов техники полевых игроков нападения и защиты с применением методов ориентирования, лидирования и варьирования.	2	1
9	5	2.2. Особенности техники игры вратаря в зависимости от стиля:	2	
10	5	2.3. Совершенствование тактических взаимодействий в нападении с применением методов регламентирования и импровизации.	2	1
11	5	2.4. Совершенствование тактических взаимодействий в защите с применением метода моделирования.	2	
12	5	2.5. Тактические взаимодействия вратаря с защитниками.	2	
13	5	III. Организация и проведение соревнований по гандболу: судейство двусторонних игр в процессе занятий группы.	2	1
		ИТОГО	26	6
ВОЛЕЙБОЛ				
14	5	I. Воспитание физических качеств в волейболе 1.1. Методика воспитания прыгучести в волейболе на занятиях с детьми младшего школьного возраста. 1.2. Методика воспитания ловкости на занятиях с детьми младшего школьного возраста.	2	0,5
15	5	1.3. Методика воспитания прыгучести в волейболе на занятиях с детьми среднего школьного возраста. 1.4. Акробатические упражнения как средство	2	0,5

		развития ловкости волейболистов.		
16	5	1.5. Методика воспитания прыгучести в волейболе на занятиях с детьми старшего школьного возраста. 1.6. Комплексное развитие физических качеств: ударный метод, метод круговой тренировки, сопряженный метод.	2	0,5
17	5	II. Методика обучения технико-тактическим взаимодействиям в волейболе с учащимися различного возраста 2.1. Методика обучения элементам техники волейбола учащихся младших классов: - подвижные игры с элементами волейбола, - подводящие упражнения, - упрощенные условия выполнения специальных упражнений.	2	0,5
18	5	2.2. Методика обучения технике игры в волейбол на уроке в средних классах: - групповой метод обучения, - использование дополнительного инвентаря и нестандартного оборудования при обучении технике игры.	2	0,5
19-20	5	2.3. Методика обучения тактическим действиям в волейболе: - тактика подач, - тактика передач, - расстановка игроков и переход	4	0,5
21-22	5	2.4. Методика обучения групповым тактическим взаимодействиям в волейболе на уроках в старших классах: учебные игры.	4	1
23-24	5	III. Волейбол как средство оздоровительной физической культуры 3.1. Методика самостоятельных занятий волейболом.	4	1

		3.2. Профилактика травматизма на занятиях волейболом.		
25	5	Организация и проведение соревнований по гандболу: судейство двусторонних игр в процессе занятий группы.	2	1
		ИТОГО	24	6
		Всего	50	12

II семестр

№ занятия	Семестр	Наименование темы, основные вопросы	Кол-во часов	
			д/о	з/о
БАСКЕТБОЛ				
		I. Основы физической подготовки в баскетболе.	2	
		1. Средства и методы общей физической подготовки в баскетболе:		
26	6	1.1. Воспитание выносливости с использованием упражнений аэробного характера. 1.2. Возрастные особенности развития выносливости в баскетболе.		
27	6	1.3. Методы развития силовых способностей на уроке по баскетболу: метод «до отказа»; использование собственного веса; работа в парах.	2	1
		2. Специальная физическая подготовка в баскетболе:	2	1
28	6	1.4. Скоростно-силовая подготовка в баскетболе. 1.5. Программы плайомтерии.		
29	6	1.6. Воспитание координационных способностей в баскетболе. 1.7. Методика развития координационных способностей с учащимися различного возраста.	2	1
30	6	1.8. Интервальный метод развития скоростных	2	

		способностей в баскетболе. 1.9. Повторно-переменный метод развития скоростных способностей.		
31	6	1.10. Стретчинг как средство воспитания гибкости в баскетболе.	2	
32	6	II. Методика обучения игровой деятельности в баскетболе: 2.1. Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами.	2	1
33	6	2.2. Подготовительные и учебные игры.	2	1
34	6	2.3. Подвижные игры и игровые упражнения в процессе обучения технике и тактике игры в баскетбол.	2	
35	6	III. Основы методики самостоятельных занятий спортивными играми 3.1. Индивидуальные упражнения баскетболиста.	2	1
36	6	3.2. Методика контроля и самоконтроля	2	
37-38	6	IV. Организация соревнований по баскетболу: 4.1. Спортивные соревнования в школе. 4.2. Судейство игр по баскетболу. 4.3. Оформление документации соревнований.	4	2
		ИТОГО	26	8
ФУТБОЛ				
39-41	6	I. Методика проведения урока по футболу с детьми младшего школьного возраста 1.1. Обучение технике приема и передачи мяча различными способами. 1.2. Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола: 1.3. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста средствами футбола.	6	2

42-44	6	<p>II. Методика проведения урока по футболу с детьми среднего школьного возраста</p> <p>2.1. Методика воспитания скоростных способностей средствами футбола.</p> <p>2.2. Обучение технике ударов по мячу различными способами.</p> <p>2.3. Учебные и подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>2.4. Методика обучения тактике.</p>	6	2
45-47	6	<p>III. Методика проведения урока по футболу с детьми старшего школьного возраста</p> <p>3.1. Обучение технико-тактическим действиям в нападении: «квадрат»; стандартные положения, финты.</p> <p>3.3. Совершенствование ТТД.</p> <p>3.2. Двусторонние игры с заданием.</p>	6	1
48-49	6	<p>IV. Методика обучения элементам футбола с детьми, отнесенными к спецмедгруппе и в пожилом возрасте</p> <p>4.1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.</p> <p>4.2. Футбольные упражнения как средство оздоровления.</p> <p>4.3. Методика проведения занятий по футболу с пожилыми людьми.</p>	4	1
50-51	6	<p>V. Организация и проведение соревнований по футболу</p>	4	2
		ИТОГО	26	8
		ВСЕГО	52	16

4. Текущий контроль знаний студентов

№ п/п	Вид контроля	Форма контроля	№ темы			Кол-во часов	
			Теорет.	Лаб./Сем.	Практ.	д/о	з/о
1	Входной	Устный опрос	1-2		-	0,5	0,2
2	Рубежный	Конспект УТЗ		1-7	-	0,5	0,5
		Тестирование	2		-	0,3	0,3
3	Контроль остаточных знаний	Письменный опрос	1-2	1-6	-	1	1

4. Требования к зачету

1. Посещение занятий.
2. Составление и проведение комплексов упражнений для воспитания физических качеств средствами спортивных игр.
3. Составление конспекта и проведение части занятия по обучению приемам техники игры и тактическим действиям в базовых спортивных играх.
4. Участие в судействе игр на занятиях.

ГАНДБОЛ

Методические рекомендации к теме №1.

Воспитание физических качеств средствами гандбола.

Самостоятельная работа выполняется в виде составления комплексов упражнений по воспитанию физических качеств методом круговой тренировки.

Пример:

Воспитание скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки

1 станция – прыжки двумя ногами через гимнастическую скамейку с продвижением вперед.

2 станция – прыжки через скакалку на месте на левой и правой ноге, два оборота скакалки на один прыжок.

3 станция – прыжки вверх с разбега, доставая щит.

4 станция – передача мяча в стену на скорость с места.

5 станция – прыжки в длину с места с выпрыгиванием вверх.

6 станция – бег через скакалку с продвижением вперед, на каждый шаг оборот скакалки.

7 станция – повторное пробегание отрезков 10 м, 20 м.

8 станция – прыжки через несколько гимнастических скамеек двумя ногами.

Воспитание быстроты средствами гандбола:

- Ускорения с ведением мяча из различных исходных положений (10м)
- Передачи в движении в двойках, в тройках со сменой, без смены мест, встречные передачи
- Передачи в движении в двойках, в тройках с броском по воротам
- Групповые технико-тактические взаимодействия в гандболе, направленные на воспитание быстроты (упражнения 2х2, 3х3)

Упражнения для развития гибкости методом круговой тренировки.

Упражнения выполняются в парах с гандбольными мячами, с гимнастическими палками и резиновым жгутом.

1 станция – упражнение с гимнастической палкой. И.П. стойка ноги врозь, палка внизу хватом за края. Выкрут назад и вперед прямыми руками.

2 станция – упражнение с гимнастической палкой в парах. И.П. друг напротив друга, палка перед грудью хватом за края. Повороты на 360°, не отрывая рук от палки.

3 станция – упражнение с мячами. И.П. сидя, мяч зажат между стоп. После переката назад мяч оставить на полу за головой, наклон туловища вперед, коснуться стоп, перекат, захват мяча ногами.

4 станция – упражнение с мячом. И.П. лежа на животе, передача мяча в парах из-за головы.

5 станция – упражнение с резиновым жгутом. И.П. спиной к стене, руки вверху, хват за жгут, наклоны туловища вперед.

6 станция – упражнение с резиновым жгутом И.П. стойка ноги врозь, лицом к стенке, хват за концы жгута левой и правой рукой, движение назад–вверх.

7 станция – И.П. лежа на спине на гимнастической скамейке продольно, хват руками за края над головой. Сгибая туловище, достать ногами скамейку за головой.

8 станция – И.П. лежа на животе на гимнастической скамейке, партнер удерживает ноги горизонтально. Прогибание туловища, лежа на животе в бедрах, руки за головой.

Комплекс упражнений по воспитанию выносливости в гандболе методом круговой тренировки (8–10 станций)

1 станция – восхождение на гимнастическую скамейку в темпе 20 раз в минуту.

2 станция – прыжки на месте через скакалку в парах.

3 станция – перемещения с подниманием бедра (5x10м.)

4 станция – передача гандбольного мяча в стенку в парах (не дать мячу упасть)

5 станция – челночный бег 100 метров (6–9–20–9–6)

6 станция – передача в парах набивными мячами

7 станция – бег змейкой между фишками, ногой катить набивной мяч.

8 станция – держание прямых ног в висе углом на 90°.

Комплекс упражнений по воспитанию ловкости в гандболе методом круговой тренировки

1 станция – передача мяча в стенку двумя гандбольными мячами.

2 станция – передача мяча в парах тремя мячами.

3 станция – жонглирование мячом–подброс, присесть–встать, поймать, подброс–3– 4 хлопка, поймать.

4 станция – ведение мяча с ударом о гимнастическую скамейку, продвигаясь вперед и броском в ворота.

5 станция – ведение одновременно двух мячей ,продвигаясь вперед.

6 станция – салки в парах, салить только в стопу.

7 станция – бег с поворотом на 360 и 720.

8 станция – ведение мяча, прыгая на двух ногах.

9 станция – игрок подбрасывает мяч вверх, получает передачу от партнера, отдает мяч партнеру и ловит свой мяч.

Методические рекомендации к теме №2.

Методика обучения технико-тактическим взаимодействиям в гандболе Самостоятельная работа выполняется в виде составления комплекса упражнений по технике нападения различными методами.

Пример (см. таблицу 1):

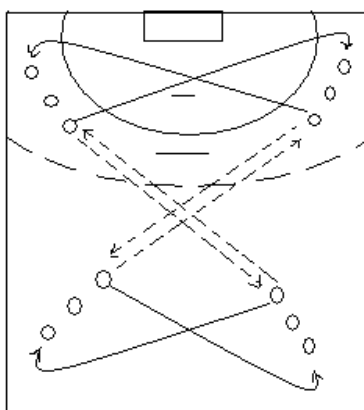
Таблица 1. Комплекс упражнений, выполняемый на основе метода ориентирования

<p>1. Передача мяча в тройках (ориентир–мяч)</p>	<p>Перестроение через центр в колонну по три, у каждого мяч. По сигналу все игроки подбрасывают мяч над собой, перемещаются в сторону партнера и овладевают его мячом, не давая мячу упасть на пол. Направление перемещения указывается преподавателем.</p>
<p>2. Взаимодействия в тройках в движении. (ориентир–защитник)</p>	<p>И.п. – в тройках на лицевой линии метод организации – поточный По сигналу крайние игроки начинают продвижение вперед с передачами мяча друг другу. Игрок, стоящий между ними, перемещаясь в стойке защитника, стремится перехватить мяч. Возвращаются на и.п. по боковым линиям зала.</p>
<p>3. Групповые взаимодействия в нападении и защите (ориентир–партнер)</p>	<p>И.п.– в парах на лицевой линии метод организации – поточный. Игроки становятся друг за другом. Дистанция – 1 м ,игрок №2 с мячом. Игрок №1 перемещается по площадке в любом направлении. Игрок №2 делает ведение, сохраняя расстояние между игроком №1. При остановке игрока №1 игрок №2 выполняет обводку партнера. В обратную сторону игроки меняются местами.</p>
<p>4.Комплексное упражнение с использованием ведения, ловли, передачи мяча, бросков по воротам (ориентир–метки в воротах)</p>	<p>Упражнение выполняется поточно. Игроки становятся в колонну друг за другом в правом верхнем углу зала с мячом в руках. По сигналу делают обводку 4 фишек, возвращаясь обратно, перепрыгивают через 2 гимнастические скамейки, выполняют передачу мяча преподавателю, получают мяч и бросают его с трех шагов в указанный преподавателем угол ворот.</p>
<p>5. Групповые тактические взаимодействия, ориентиром служит сигнал тренера.</p>	<p>Каждая пара игроков получает порядковый номер 1 и 2. В площади вратаря пары выполняют передачи мяча друг другу. По вызову преподавателя «Пара №1» первая пара при помощи</p>

передач и ведения перемещается к противоположным воротам с целью забить гол. Пара №2 оставляет свой мяч и противодействует паре под номером 1.

Комплекс упражнений по тактике, выполняемый на основе метода регламентирования

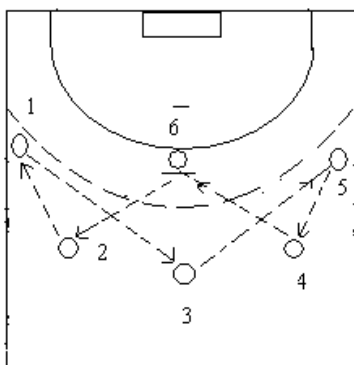
Рис.1



игроки располагаются на площадке с учётом своего амшлуа. встречная передача осуществляется при быстрых перемещениях, а смена игроков происходит с учетом функций в команде (игроки I линии между собой, игроки II линии между собой)

- > направление передачи
- > перемещение игроков
- игроки

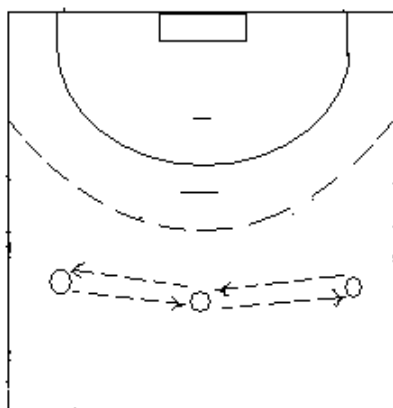
Рис.2



игроки располагаются в две линии. передачу мяча начинает игрок под № 2 передачи мяча выполняются после прямой атаки и угрожающих действий, направление мяча соответствует рисунку

- > направление мяча
- игроки

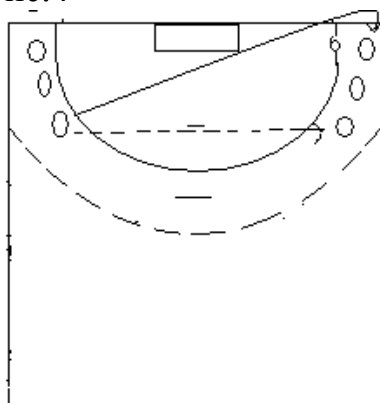
Рис.3



игроки задней линии передают мяч друг другу с имитацией итаки на ворота. с максимальной быстротой.

---> направление полёта мяча
○ игроки

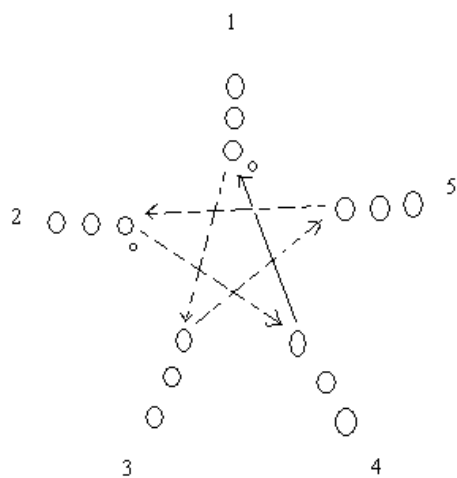
Рис.4



игроки первой линии располагаются в углах площадки за линией ворот, в колоннах "А" и "Б" и владеют одним мячом. Направляющий колонны "А" выполняя имитацию броска или отвлекающие действия передаёт мяч направляющему колонны "Б". после выполнения передачи он становится в конец противоположенной колонны. То же поочередно выполняют все игроки.

---> направление полёта мяча
—> перемещение игроков
○ игроки

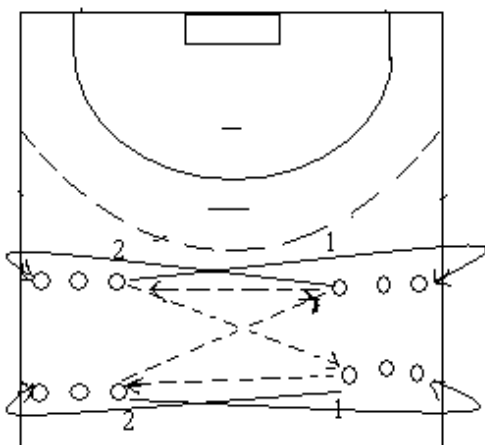
Рис.5



Направляющие первой и второй колонны владеют мячами. передача осуществляется одновременно двумя мячами по звёздочке (см. рис.)

- смена игроков в своих колоннах
- смена игроков по кругу вправо или влево
- смена игроков в сторону передачи мяча

Рис.6



По сигналу игроки 1- направляющие правой и левой колонн передают мяч игрокам 2 - направляющим противоположенных колонн , и сами становятся в конец противостоящих колонн .

→ перемещение игроков

- - - → передача мяча

○ игроки

Методические рекомендации к теме №3.

Организация и проведение соревнований по гандболу

Самостоятельная работа выполняется в виде составления положения о соревнованиях по гандболу. Например,

УТВЕРЖДАЮ:

Спортивный клуб «Рекорд»

_____ Н.А. Паламарчук

«_____» _____ 20__ г.

ПО Л О Ж Е Н И Е

о проведении открытых квалификационных соревнований по гандболу/мужчины/ среди студентов факультета физической культуры

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Популяризация гандбола среди студентов.

Формирование у студентов навыков организации и проведения соревнований.

II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований осуществляется кафедрой спортивных игр.

Гл. судья – (Ф.И.О.)

Судейская бригада: студенты 3,4 курса д.о (судейская практика)

III. СРОКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Дата и время начала соревнований _____

Место проведения _____

IV. СОСТАВ КОМАНД

К участию в соревнованиях допускаются студенты всех факультетов, имеющие разрешение врача.

V. СИСТЕМА РОЗЫГРЫША

Игра проводится по правилам гандбола. Если в соревнованиях участвует 5 команд, игры проходят по круговой системе. При участии 6 и более команд – они делятся на подгруппы, где игры проводятся по круговой системе, в финале стыковые игры между командами, занявшими первые, вторые и т.д. места в подгруппах.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ И НАГРАЖДЕНИЯ.

Команда, набравшая наибольшее количество очков (за победу–2, проигрыш – 1, не явка – 0 очков) – занимает первое место и т.д. В случае равенства очков победитель определяется по результату в личной встрече. Если равенство очков более чем у 2–х команд – победитель определяется по разности пропущенных и забитых мячей.

VII. СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК И ЖЕРЕБЬЕВКА

Жеребьевка состоится (указывается время и место проведения)

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ.

1. Команда, занявшая 1 место, награждается почетной грамотой и призом.

2. Команды, занявшие призовые места, награждаются почетной грамотой.

Гл. судья _____

(Подпись)

Рекомендуемая литература

1. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебное пособие для институтов физкультуры. – М.: ФОиН, 1996.
2. Латышкевич Л.А., И.Е. Турчин И.Е., Маневич Л.Р. Гандбол : учебное пособие для институтов физкультуры. – Киев: Здоров'я, 1986.
3. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.:ФиС, 1986.
4. Спортивные игры с методикой преподавания : учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Ю.И. Портных. М.: ФиС, 1986.
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Academia, 2001.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Академия, 2002.

ВОЛЕЙБОЛ

Методические рекомендации к теме №1.

Воспитание физических качеств в волейболе

Физические способности		Возраст									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
СИЛОВОЕ	Собственно силовые				♀	♀		♀			♀♀
	Скоростно-силовые			♀	♀		♀	♀	♀	♀	
СКОРОСТНЫЕ	Частота движений	♀♀	♀		♀		♀				
	Скорость одиночного движения			♀	♀				♀	♀	
	Время двигательной реакции				♀	♀				♀	
К ДЛИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ	Статический режим	♀		♀	♀	♀		♀	♀		
	Динамический режим			♀	♀	♀♀	♀			♀	
	Зона максимальной интенсивности				♀			♀	♀	♀	
	Зона субмаксимальной интенсивности			♀	♀			♀		♀	♀
	Зона большой интенсивности		♀	♀♀	♀♀	♀		♀		♀	♀
	Зона умеренной интенсивности		♀♀		♀				♀	♀	
КООРДИНАЦИОННЫЕ	Простые координации	♀♀	♀♀				♀		♀		
	Сложные координации			♀	♀		♀		♀		
	Равновесие	♀	♀♀	♀		♀			♀		
	Точность движений		♀♀				♀		♀		
	Гибкость	♀	♀♀	♀		♀	♀♀		♀		♀

Рис.1 .Сенситивные периоды развития физических способностей у детей
(по А.П.Матвееву)

На рис. 1 приведены периоды интенсивного развития отдельных физических способностей у детей. Видно, что каждая из них имеет свой

сенситивный период. Временные границы этих периодов у мальчиков и девочек неодинаковы. Обычно на момент начала интенсивного развития большинства способностей девочки обгоняют мальчиков на 1–2 года.

Необходимо отметить, что в научно–методической литературе у различных авторов можно встретить различные сенситивные периоды развития той или иной способности. Подобные различия могут быть обусловлены применением неодинаковых тестов для измерения какой–либо способности, использованием различных подходов и формул для определения прироста показателей физических способностей, неоднородностью обследуемой выборки испытуемых и т.п.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

К координационным способностям относятся точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движения, ориентирования в пространстве.

Кондиционные способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость.

Собственно силовые способности начинают развиваться у девочек с 10–11 лет, а у мальчиков только с 13–14 лет.

В настоящее время для характеристики двигательных возможностей человека используют термины «физические способности» и «физические качества».

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые. Скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движения учащихся.

Физические качества, по существу, являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости. Физические качества органически связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей (качеств): силовые (сила), скоростные (быстрота), координационные (ловкость и равновесие), выносливость, гибкость.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду — при метаниях, собственному телу — при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику.

Характеризуется: килограммы – оценивается абсолютная сила без учета собственного веса и относительная сила – абсолютная сила, деленная на вес человека.

Средства развития: упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на две группы:

- упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием, сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.), метание и толкание мячей.

- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату).

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно–силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки.

Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Типичными средствами развития силы являются: в 7–9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10–11 лет – общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.

Методы развития:

- метод серийных упражнений;
- метод интервальных упражнений.

Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения.

Средства развития:

- упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств;
- упражнения, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, стартовая скорость, спурты, скоростная выносливость компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, старт;
- скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки;
- упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 11–12 лет у девочек и 12–13 лет у мальчиков.

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем

и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Методы развития:

- повторный;
- переменный (с варьирующими ускорениями);
- игровой;
- соревновательный.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. Сначала нужно разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5 – 2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно – по 100 – 150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70 – 75 градусов). Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы – катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке.

Примерные упражнения для развития прыгучести в волейболе

- Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.

- Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед – назад.

- Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые 2 игроками примерно одного роста и веса.

- Прыжки в высоту через планку:

- Прыжки в длину, тройной прыжок.

- Прыжки с уступающее-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.

- Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча вперед – назад, лицом, боком.

- Прыжки с гирями, гантелями, «блинами».

- Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.

- Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой 50 см толчком голени, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 – 30 прыжков подряд.

- Серийные прыжки – «ножницы». В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.

- Многоскоки на одной ноге. Задача – делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнований: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.

- Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30 – 35 с.

- Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки. Сериями по 20 – 25 с. Высота отметок зависит от ростовых данных каждого игрока.

- Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 50 см. Упражнение выполняется как соревнования на время : кто сделает больше прыжков за 1 мин.

- Серийные прыжки с отягощением в виде штанги, гири, медицинбола. Выполняется в течении 25 – 30 с.

Методические рекомендации к теме №2.

Методика обучения технико-тактическим взаимодействиям в волейболе с учащимися различного возраста

Подвижные игры и эстафеты

1. Играющие делятся на две равные команды и по сигналу тренера прыжками на обеих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия (малые барьеры или скамейки), которые участники обязаны преодолеть прыжками на обеих ногах. Обежав стойку, они возвращаются: первую половину обратного пути проходят прыжками на левой ноге, вторую на правой ноге. Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

2. Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу тренера прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды стоящей напротив, они передают скакалку, после чего в эстафету вступают следующие. Побеждает команда, которая первой закончит прыжки и допустит меньше нарушений.

3. Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на черте и по сигналу тренера выполняют прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде. Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

4. Эстафета с передвижением различными способами. Занимающиеся стоят в колонне по одному. По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии Б, затем влево до линии А и снова вправо к линии В. От линии В игрок передвигается приставными шагами влево и выполняет те же

задания. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает второй игрок, а первый переходит в конец колонны. Можно дать задание передвигаться бегом, а после остановки у линии Б к линии А передвигаться спиной вперед и т. д.

5. То же, что в предыдущей эстафете, но на отрезках между линией старта и линией А, а также линиями В и Б игрок должен выполнить поворот на 360°.

6. Эстафета с преодолением препятствий. На дистанции расставлены препятствия: гимнастическая скамейка и конь. После прыжка через скамейку игрок выполняет поворот на 360° и затем опорный прыжок через коня. На обратном пути после поворота на 360° игрок пролезает под конем, снова выполняет поворот, перепрыгивает скамейку и возвращается в колонну.

7. Эстафета с набивным мячом. Игрок, стоящий впереди, держит в руках набивной мяч. По сигналу он выполняет кувырок вперед согнувшись, добегают до сетки и перебрасывают мяч через сетку способом от груди двумя руками, а сам пробегает под ней, ловит мяч и бежит к гимнастической скамейке, где также бросает мяч вверх, а сам перепрыгивает через скамейку и ловит его. То же самое надо проделать на обратном пути. После кувырка мяч передается второму игроку, который продолжает игру.

8. Эстафета с броском набивного мяча через сетку и преодолением препятствий. Расположение снарядов такое же, как в эстафете 7. Игрок, стоящий впереди с набивным мячом, бежит к сетке, бросает его через сетку, сам перебегает под ней и ловит мяч, затем бросает его через сетку, стоя спиной к ней, перемещается под сеткой спиной вперед, ловит мяч и снова бросает через сетку, ловит и, пробежав до коня, перебрасывает через него мяч и выполняет опорный прыжок, подбирает мяч и бежит к конечной линии. На обратном пути надо перебросить мяч через коня и пролезть под ним, подобрать мяч и у сетки выполнить то же задание, а у линии старта мяч передать следующему игроку.

9. Эстафета прыжками. Проводится по условиям обычных эстафет, но занимающиеся передвигаются прыжками на одной ноге (правой и левой) или в приседе. Условия игры усложняются переноской груза (набивных мячей и др.).

Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

4. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

5. Из упора присев, разгибаясь вперед–вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).

6. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

7. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

8. Вращение набивного мяча вниз–назад–вверх–вперед, держа его двумя руками перед собой.

9. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделять заключительному движению кистями и пальцами.

10. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнение можно проводить в виде соревнования.

11. Многократные передачи баскетбольного (футбольного, набивного) мяча о стену и ловля.

12. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают партнеры.

13. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

14. Упражнения для кистей рук с гантелями (весом 1–1,5 кг).

15. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

16. Многократные «волейбольные» передачи набивного, футбольного, баскетбольного мяча в стену.

Комплекс упражнений с резиновым амортизатором

1. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз–вперед. То же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

2. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из–за головы вверх и вперед. То же, но одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед.

3. Стоя на амортизаторе, руки внизу, поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение их назад. То же, но круги руками.

4. Стоя правым боком к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой (как при верхней боковой подаче).

6. Упражнение с набивным мячом (весом 1–2 кг). Броски мяча двумя руками из–за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе.

Комплекс упражнений с набивным мячом (весом 1–2 кг)

1. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой — вправо.

2. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

3. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи на мяче в резиновых растяжках.

4. Удары кистью по набивному мячу весом 1 кг, стоя на месте, расстояние кисти от мяча при замахе небольшое (до 40 см). Все внимание направлено на максимально быстрое и полное сгибание кисти в момент соприкосновения с мячом. То же, но удары по гандбольному и волейбольному мячу.

5. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления.

6. Стоя на расстоянии 1 —1,5 м от стены (или щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить мяч и т. д. Прыжки выполняются ритмично, без лишних подскоков. То же, но без касания мячом стены.

7. Отжимания на двух руках с опорой на набивные мячи.

8. То же, с опорой на один мяч.

Подводящие упражнения.

1. Метание теннисного или литого резинового мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу. Расстояние до цели 5–10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке – вне сетки и через сетку. Затем проводится соревнование на точность метания малых мячей.

2. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком, теннисные мячи со свинцовой дробью внутри или гантели весом до 500 г.

3. Упражнение с волейбольным мячом. Верхняя боковая подача с максимальной силой у волейбольной сетки (в сетку). То же, но верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Выполнение подачи мяча слабой рукой.

4. Совершенствование ударного движения нападающих ударов на мяче в резиновых растяжках. То же, но у волейбольной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. То же, но на руке укрепляется

отягощение (от 50 до 200 г) в такой последовательности: плечо, предплечье, кисть. Удары выполняются сериями по 6–8 ударов с паузами отдыха до 2 мин.

5. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо–влево или вверх–вниз. Выполнять 2 – 3 серии через 1 – 2 мин. отдыха, заполненного выполнением медленных плавных движений.

6. Удержание равновесия, стоя на носках (без обуви) с закрытыми глазами поочередно на правой, а затем на левой ноге.

7. Передвижение вперед на носках (без обуви) за счет работы пальцев, не отрывая ступни от пола.

8. В положении упора лежа на спине, таз поднять. Выполнять перекаты с пятки на носок.

9. Из положения упора лежа, ноги на скамейке. Разворачивать туловище вправо и влево, опираясь о пол поочередно соответственно левой и правой рукой.

10. В парах в упоре лежа лицом друг к другу катить мяч друг другу попеременно правой и левой рукой.

11. В упоре лежа с опорой на локти отрывать от пола сначала правую руку (выпрямляя ее) и левую ногу, затем соответственно левую руку и правую ногу.

12. В течение 10 – 15 секунд удерживать положение лежа на боку с опорой на согнутую в локте левую (правую) руку.

13. В течение 15 – 20 секунд удерживать положение стойки волейболиста.

Подводящие упражнения для нападающего удара

Обучение разбегу и прыжку:

- одиночные и серийные взмахи руками на месте;
- прыжок на месте с взмахом рук;
- напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук;
- напрыгивание с двух шагов и прыжок с отведением и взмахом рук;
- разбег в 1–2 шага, имитация верхней передачи в прыжке;

– разбег в 1–2 шага, верхняя передача мяча в держателе или в руке преподавателя (партнера);

разбег в 1–2 шага, верхняя передача мяча в стену или через сетку:

– с низкого подбрасывания преподавателя (партнера) "в темп";

– с высокого подбрасывания преподавателя (партнера);

– с собственного набрасывания.

Обучение ударному движению:

– правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица;

– смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси;

– взмах руками и постановка руки в замах: на месте и в прыжке;

– из положения замаха выполнить нападающий удар:

– по тыльной стороне кисти вытянутой вперед–вверх левой руки;

– по мячу в левой руке;

– без мяча с опусканием руки;

– пол – стена с руки;

– пол – стена после подбрасывания.

Обучение нападающему удару с разбега в прыжке:

– разбег в 1–2 шага, нападающий удар по мячу в держателе или в руке преподавателя (партнера): в пол и через сетку;

– имитация нападающего удара в прыжке с разбега в 1–2 шага;

– разбег в 1–2 шага, нападающий удар по мячу:

– с низкого набрасывания преподавателя (партнера) "в темп";

– с высокого набрасывания преподавателя (партнера);

– с собственного набрасывания;

– нападающий удар с передачи преподавателя или партнера.

Дополнительный инвентарь и нестандартное оборудование при обучении технике игры в волейбол

1) обруч на шесте. Это простое приспособление можно быстро устанавливать и убирать. Шест продевают сквозь ячейки сетки, а кольцо служит мишенью для отработки передач мяча на точность;

2) замковый держатель. К концу шеста с помощью карабина крепится кожаный ремень с замком, который надевается на шнуровку мяча. Замок изготавливают из стальной проволоки. Для этой цели можно использовать зажим для штор, бельевую прищепку и т.п. Упражнения с этим тренажером позволяют правильно выполнять ударное движение и согласовывать движения рук, туловища и ног;

3) опрокидывающиеся мишени. Данные тренажеры чрезвычайно удобны для тренировки нацеленного нападающего удара. Они располагаются на волейбольной площадке за сеткой в разных зонах. Игрок, выполняющий нападающий удар через сетку, стремится поразить мишень в заданной зоне. При попадании мишень переворачивается.

Методика обучения тактическим действиям в волейболе

Теоретический раздел в тактической подготовке волейболистов при выполнении подач должен включать в себя знания, позволяющие подающему игроку определить наиболее уязвимое место на площадке соперника – игрока, слабо владеющего приемом подач, выбрать наиболее приемлемый способ подачи в зависимости от конкретной ситуации на площадке, своей подготовленности, счета в партии и других обстоятельств. Следовательно, игрока необходимо приучить мыслить при выполнении любой подачи.

Тактика подач

Во время начального этапа обучения тактике подач перед занимающимся ставятся простейшие задачи. Вот пример: когда волейболист овладел общей структурой подачи, ему дается задание направить мяч точно в левую или правую половину площадки. По мере овладения техникой подачи сложность

тактических задач повышается. Перед волейболистами ставятся задачи – подавать на заднюю часть площадки (в 1–2 м. от лицевой линии), на переднюю часть площадки (в зону нападения), в определенные зоны площадки, подавать с различной траекторией и различной силой, на определенного игрока, чередуя различные способы подач.

Примерные упражнения:

Упражнение 1. Чередование подач на переднюю и заднюю линии площадки.

Упражнение 2. Чередование подач в правую и левую половины площадки.

Упражнение 3. Соревнования между игроками на большее количество попаданий в заданную зону площадки.

Упражнение 4. Чередование разновидностей и способов подач.

Упражнение 5. Подачи на своего партнера, меняющего местоположение. Эти упражнения дают возможность волейболистам, применяя различные способы и разновидности подач, научиться подавать на игрока, слабо владеющего приемом, на выходящего игрока, на основного нападающего на линии и т.п.

Работа над тактикой подач в волейболе должна быть направлена на совершенствование стабильного способа подачи и овладение дополнительным способом подачи. Каждому волейболисту необходимо сочетать планирующие и нацеленные подачи с силовыми. Тактическая направленность подачи должна заключаться в том, чтобы затруднить прием противником, усложнить розыгрыш мяча, сорвать тактическую комбинацию или выиграть очко.

Примерные упражнения:

Упражнение 1. Подачи к лицевой линии. Трудность приема таких подач заключается в том, что расстояние между принимающим игроком и игроком, выполняющим вторую передачу, увеличивается. Это сказывается на точности

приема подач. Наиболее уязвимые места площадки – в углах (примерно 1 м от боковой линии и 1,5 м от лицевой).

Упражнение 2. Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии. Такая тактика нарушает обычное расположение игроков при приеме, мешает принимающему игроку сосредоточиться. Большая эффективность достигается неожиданной сменой направления подач в зону нападения или к лицевой линии.

Упражнение 3. Нацеленные подачи:

- на игрока, слабо владеющего приемом;
- на сильнейшего нападающего (чтобы затруднить его участие в нападении);
- на связующего игрока;
- в зону игрока задней линии, выходящего для второй передачи;
- на скопление игроков, готовящихся к изменению расстановки;
- на игрока, вошедшего в игру при замене;
- на игрока, допустившего перед этим ошибку.

Упражнение 4. Подачи между игроками. При этих подачах трудно определить, кто из игроков должен принимать мяч. Наибольшего эффекта достигают подачи, направленные между игроками зон 1– 6 и 5 – 6.

Упражнение 5. В играх на летних площадках надо учитывать метеоусловия (положение Солнца, направление и силу ветра), чтобы по возможности затруднить сопернику прием подачи.

Тактика передач

При выполнении передач необходимо научить волейболиста правильно определять наиболее целесообразное направление передачи, ее скорость, высоту, удаленность от сетки и т.д. в зависимости от индивидуальных

особенностей своих нападающих, их подготовленности, расположения защитников и блокирующих противника, конкретного расположения своих игроков на площадке в данный момент, их готовности к выполнению нападающего удара.

Результативность нападающих игроков во многом зависит от тактически грамотного выполнения передач на удар. Необходимо, чтобы волейболист умел замечать и оценивать расположение и перемещение своих игроков и игроков противника периферическим зрением.

Параллельно с освоением и совершенствованием техники передач решаются и простейшие тактические задачи.

Параллельно с освоением и совершенствованием техники передач решаются и простейшие тактические задачи.

Примерные упражнения для тренировки тактики передач в волейболе:

Упражнение 1. Волейболисты располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5–7 метров.

Игрок выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера, который перемещается в различных направлениях (вправо, влево, назад, вперед). Ему необходимо выполнять передачу точно на партнера.

Упражнение 2. То же, но без передачи над собой.

Упражнение 3. Выполнение передачи в зависимости от действий партнера в том же построении.

Волейболисту после передачи над собой следует определить, в каком положении находится его партнер, и в зависимости от этого выполнять передачу:

а) партнер сделал поворот влево (вправо) – игрок выполняет передачу в направлении поворота;

б) партнер присел – волейболист выполняет высокую передачу;

в) партнер лег на площадку – игрок выполняет передачу над собой, после чего передачу партнеру и т.д.

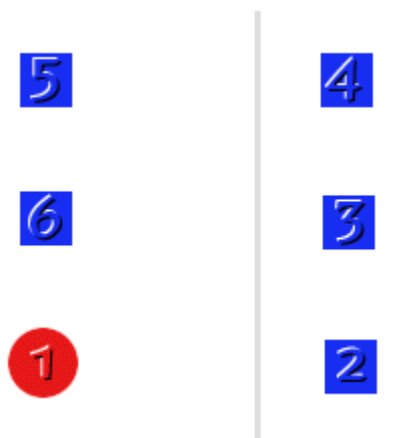
Упражнение 4. Волейболисты располагаются тройками на расстоянии 4–5 метров друг от друга.

Игрок 1 выполняет передачу в зависимости от действий партнеров 2 и 3. Например, партнер 2 передает мяч игроку 1 и резко движется на него, последний выполняет передачу за голову партнеру 3; если партнер 2 остался на месте, то передача выполняется ему. Это упражнение можно выполнять и поточно.

Упражнение 5. Расположение то же, но добавляется четвертый партнер на противоположной стороне сетки – условный блокирующий.

Игрок 1 выполняет передачу в зависимости от направления перемещений условного блокирующего (партнера 4). Если игрок 4 перемещается к игроку 2, то передача направляется к игроку 3, и наоборот.

Расстановка игроков и переход



Нумерация начинается с позиции нападающего – 1 и далее по часовой стрелке. По диагонали со связующим (4-ая зона), как правило, ставят дубль связующего, который после подачи или первого розыгрыша меняется с местами со 2-ым номером, и если основной связующий участвовал в приеме пас отдает дубль связующий, если нет – нападает во втором номере. Игроки,

находящиеся на расстановке в **3** и **6** зонах – основные блокирующие, а также нападающие 1–го темпа.

Цель комбинаций – запутать блокирующих соперника и вывести нападающего максимум на один блок, а лучше совсем без него.

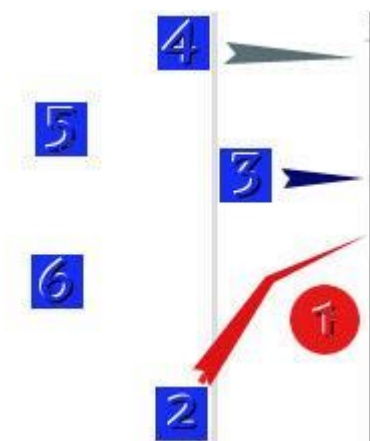
Комбинации!!!Очередность движения игроков:

Игроки, направления движения которых, отмечены:

красными стрелками, разбегаются на удар в первую очередь (первый темп);

синими стрелками – второй темп

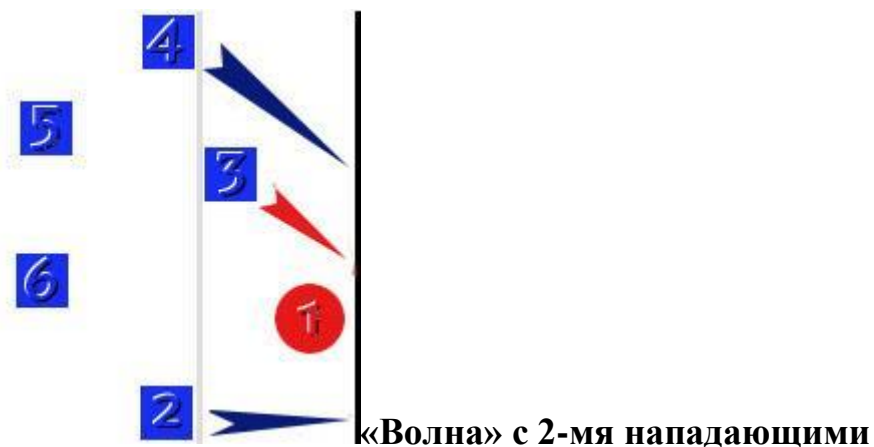
зелеными стрелками – третий темп (передачи «просто» или со второй линии)¹



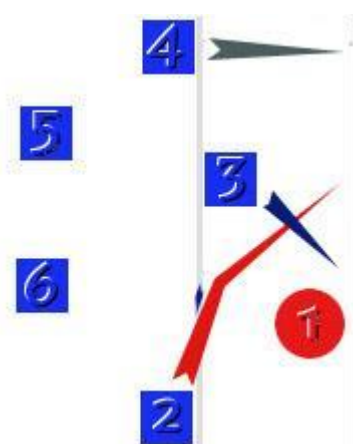
«Волна» с 3-мя нападающими

Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. 2-ка бежит на «взлет», 3-ка на «метр», 4-ка – «просто» или «душка».

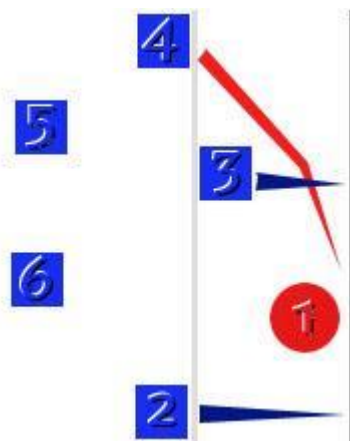
¹ По материалам сайта <http://fivb.narod.ru> (Савчук В.А.)



В данной комбинации 2-ка играет за спиной пасующего в своей зоне, «метр сзади» или «просто», 3-ка играет «взлет», 4-ка за ним «метр»

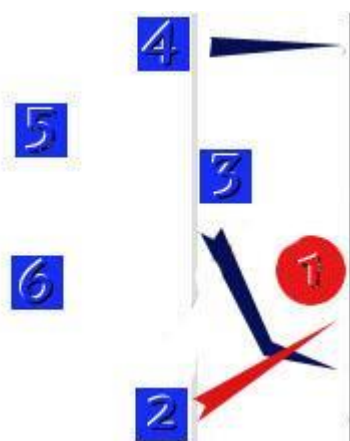


Названа так из-за того, что пути нападающих пересекаются, позволяя столкнуть блокирующих соперника. Связующий пасует «метр» или «взлет» в зависимости опять же от расположения блокирующих. Если связующий видит, что обоих могут «закрыть», то всегда остается возможность прокинуть пас в четверку. 3-ка бежит на «взлет», 2-ка на «метр», а 4-ка нападает «душку» или «просто»



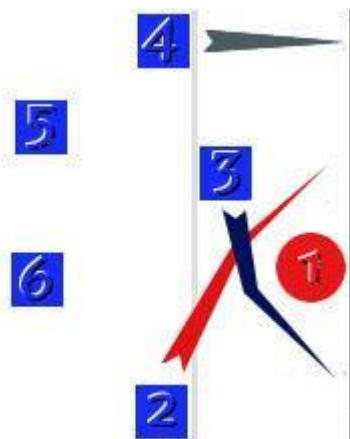
«Крест» с участием 3-ки и 4-ки

Смысл тот же, только в данном случае 4-ка бежит на «взлет», а 3-ка на «метр». Если блокирующие закрывают обоих, пас прокидывается в 2-ку на «метр сзади» или «просто»



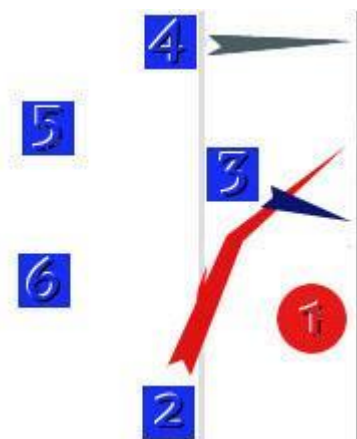
«Крест сзади»

Все то же самое, только сам крест играется за спиной связующего, 2-ка бежит на «взлет сзади», 3-ка на «метр сзади», пас прокидывается в 4-ку, если оба задних закрываются.



«Обратный крест»

Заключается в том, что участники креста нападают по разные стороны от пасующего, 2-ка бежит на «взлет» или «стрелку», 3-ка за ним на «метр сзади», если что, пас опять же прокидывается в 4-ку.



«Вход в зону»

Красивая и эффектная комбинация, зеркальная «кресту», 2-ка бежит на «стрелку», 3-ка на «метр», 4-ка задействуется по необходимости, аналогично предыдущим комбинациям.

Методика обучения групповым тактическим взаимодействиям в волейболе на уроках в старших классах: учебные игры

Групповые тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой последовательности: первая передача – начало атаки, вторая передача – развитие атаки, нападающий удар – собственно атака.

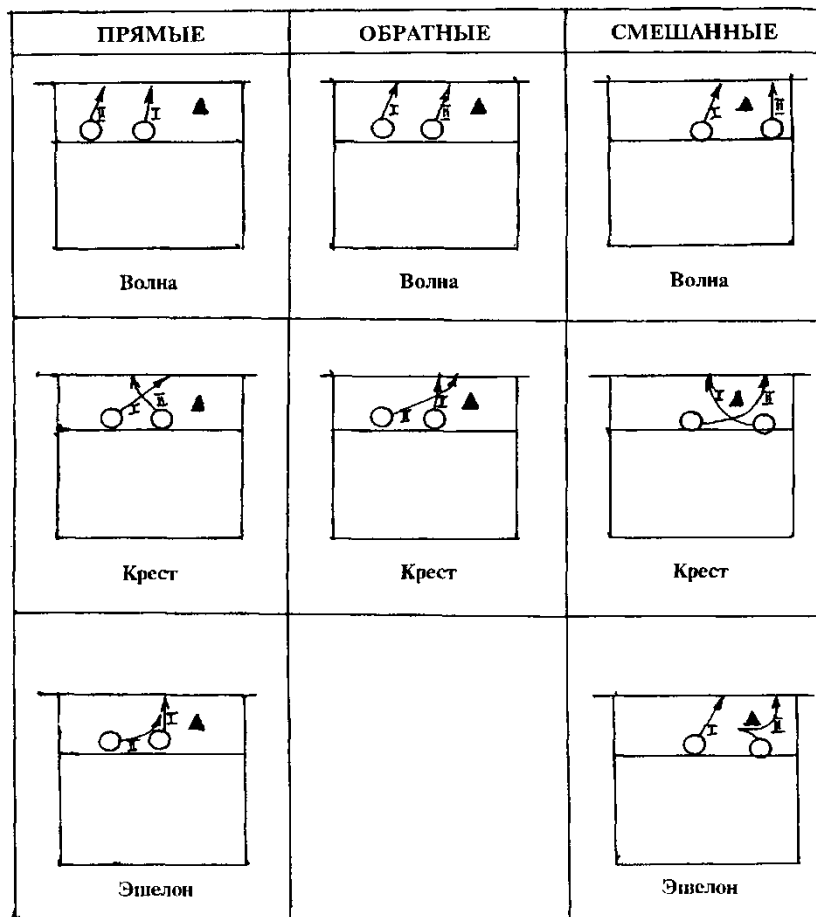
В игровом процессе выявлена определенная повторяемость ряда игровых ситуаций с большими или меньшими изменениями – это типичные тактические построения в нападении, наиболее часто используемые в игровом процессе. Такие типичные построения принято называть «комбинациями», под которыми понимаются взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки.

В зависимости от количества игроков, принимающих участие в атаке в групповых тактических действиях нападения, тактические построения (комбинации) делятся на:

– одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнера;

– двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Если в нападении участвуют два атакующих игрока, где атакующий первой очереди действует рядом с передающим (связующим) игроком, а атакующий второй очереди – дальше от него, такие действия называются «прямыми».



Типичные модели групповых тактических построении в нападении. Условные обозначения: → – путь игрока; I – атака первой очереди; II – атака второй очереди.²

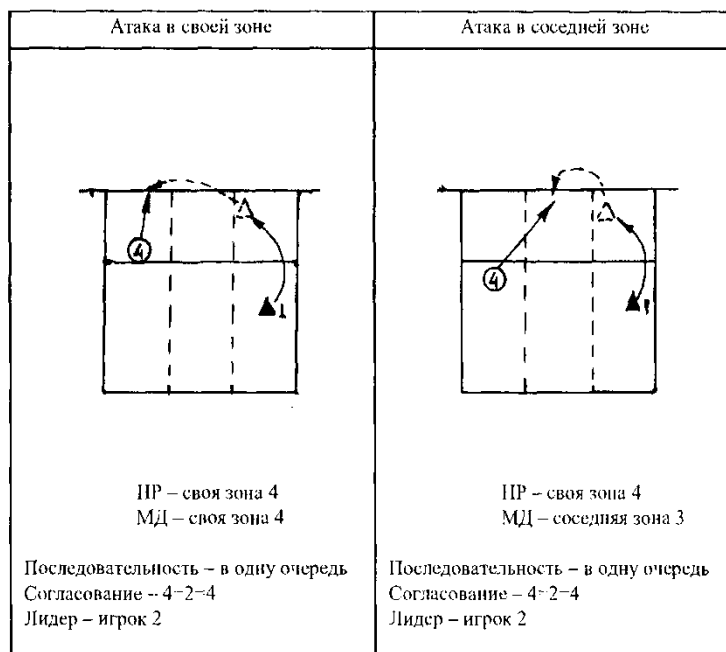
Возврат: выход к сетке игрока первой очереди атаки производится по обычной схеме. Игрок второй очереди атаки демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но в заключительной части возвращается в свою зону атаки и в ней выполняет нападающий удар. Комбинация построена на стремлении «увести» блокирующего обманным перемещением из зоны возможной атаки.

Одним из важных факторов, определяющих структуру групповых тактических построений в нападении и их применение в игровом процессе

² Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с., ил.

является место действия игроков атаки из начального состояния – либо в своей, либо в соседней зоне. При одном атакующем на линии атаки (рис.) игрок может выполнять нападающий удар с любой по высоте и длине передачи связующего игрока (из любой зоны), как в своей зоне (например, в зоне 4), так и в соседней зоне (например в зоне 3).

При двух атакующих на линии атаки (рис.) каждый игрок строго регламентирует свои действия в составе групповой комбинации. Если



*Рис. Схемы моделей тактических построений при одном атакующем. Условные обозначения:
НР — начальное расположение; МД — место действия; —> — путь игрока;
—— — путь движения мяча.*

Методические рекомендации к теме III.

Волейбол как средство оздоровительной физической культуры

Методика самостоятельных занятий волейболом. Выполнение требований комплексной школьной программы по физической культуре существенным образом зависит от того, насколько учащиеся овладели знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий.

Основные формы самостоятельных занятий учащихся можно выделить следующие: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминуты во время

приготовления уроков дома, игровые задания на удлинённых переменах, упражнения и игры во время физкультурных занятий в группах продлённого дня, домашние задания по физической культуре.

Процесс формирования у учащихся знаний, умений и навыков самостоятельных занятий включает в себя следующие взаимосвязанные составные части: воспитание у школьников интереса к занятиям физическими упражнениями, в частности волейболом, формирование у школьников убеждения в необходимости систематических занятий физическими упражнениями, волейболом, вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями, волейболом.

Главную роль в этом процессе играет учитель физической культуры, тренер секции волейбола, родители учащихся.

Содержание упражнений для самостоятельных занятий подбирается из программного материала уроков физической культуры, на которых изучаются приемы волейбола, и из программы для школьной волейбольной секции.

Рекомендуемая литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1991.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
4. Курьев В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура. Основы знаний / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ «Дивизион», 2006.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007.

БАСКЕТБОЛ

Методические рекомендации к теме I.

Основы физической подготовки в баскетболе.

Выполняется в виде составления и проведения комплекса упражнений.

Воспитание выносливости с использованием упражнений аэробного характера.

При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется: интенсивностью упражнений, продолжительностью упражнений, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха.

Интенсивность физической нагрузки может определяться по ЧСС, т.е. пульсу, который измеряется сразу после выполнения упражнений.

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

- малая интенсивность – ЧСС до 130 уд/мин. При этой интенсивности эффективного воспитания выносливости не происходит, однако создаются предпосылки для этого, расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце;

- большая интенсивность – ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В этой тренировочной зоне интенсивности к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода;

- предельная интенсивность – ЧСС 180 уд/мин. и больше. В этой зоне интенсивности совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения.

Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста при тренировке на выносливость можно определить по формуле:

$$\text{ЧСС (максимальная)} = 220 - \text{возраст (в годах)}$$

Например, для занимающихся в возрасте 18 лет максимальная ЧСС будет равна $220-18=202$ уд/мин.; для лиц 30 лет – 190 и т.д.

Исследованиями установлено, что для разного возраста максимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц 20 лет – 130 уд/мин., 30 лет – 129 уд/мин., 40 лет – 124 уд/мин., 50 лет - 118 уд/мин [26].

Учитывая наличия максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок при проведении самостоятельных тренировочных занятий. Например, для лиц 20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС от 150 до 177 уд/мин. и т.д.

Средствами воспитания общей и скоростной выносливости являются циклические упражнения.

Для развития общей и специальной выносливости необходимо выполнять следующие правила: повторять упражнения до утомления и на фоне утомления; строго координировать дыхание с движениями; интенсивность тренировочной нагрузки желательно регулировать с помощью показателей ЧСС.

Методы воспитания выносливости в баскетболе.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также игровой и соревновательный. Каждый из методов имеет свои особенности.

Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитие общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д. в форме круговой тренировки.

На третьем этапе необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку повышать постепенно.

Примерные упражнения для воспитания выносливости в баскетболе

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

а.) от лицевой линии до штрафной и обратно;

б) до центра и обратно;

в) до противоположной штрафной и обратно;

г) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого).

Первый занимающийся начинает упражнение – передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

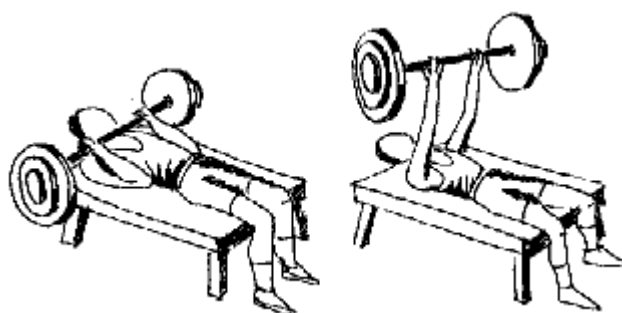
6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Методы развития силовых способностей в баскетболе (составить и провести комплекс упражнений)

Методы развития силовых способностей на уроке по баскетболу:

- метод «до отказа»;
- использование собственного веса;
- работа в парах

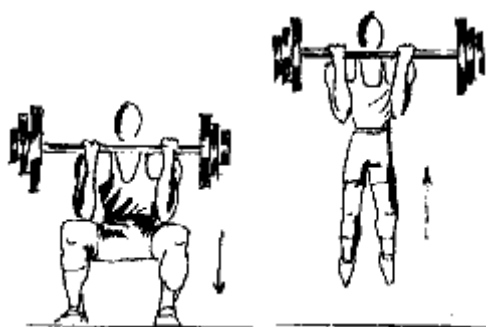
Примерные упражнения для развития силы с отягощениями



Станция 1. Жим лёжа



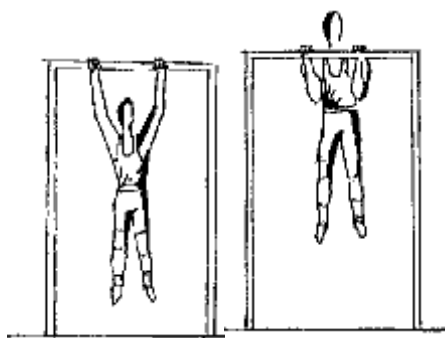
Станция 2. Шаги в баскетбольной стойке с отягощением в руках



Станция 3. Медленное приседание со штангой, быстрое выпрыгивание



Станция 4. Прыжки с отягощением



Станция 5. Подтягивания на перекладине



Станция 6. Рывок штанги

Упражнения в парах



Рис.1. Толкание медицинбола ногами



Рис.2. Пас крюком медицинбола на максимальное расстояние

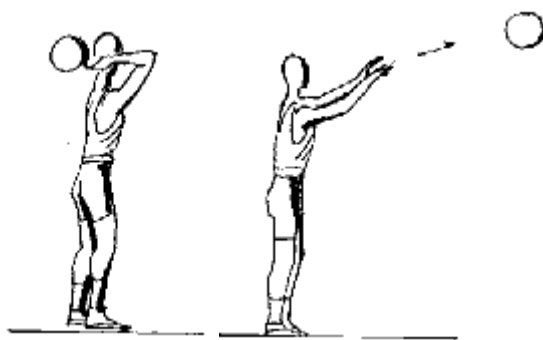


Рис.3. Пасы (передачи) медицинбола: из-за головы, от груди



Рис.4. Передачи медицинбола снизу



Рис.5. Толкание ядра, медицинбола

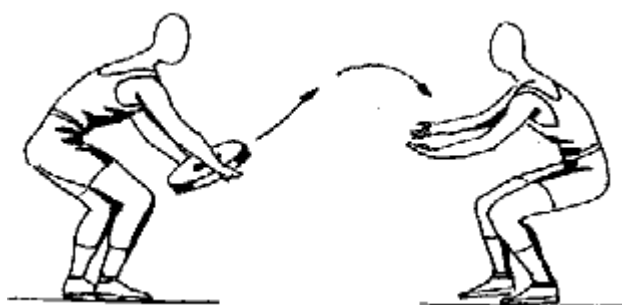


Рис.6. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью

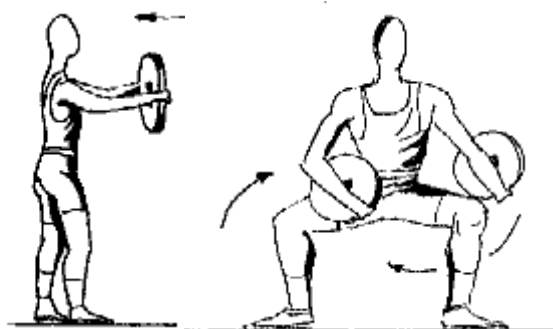


Рис.7. Выталкивание из круга спиной с ведением мяча

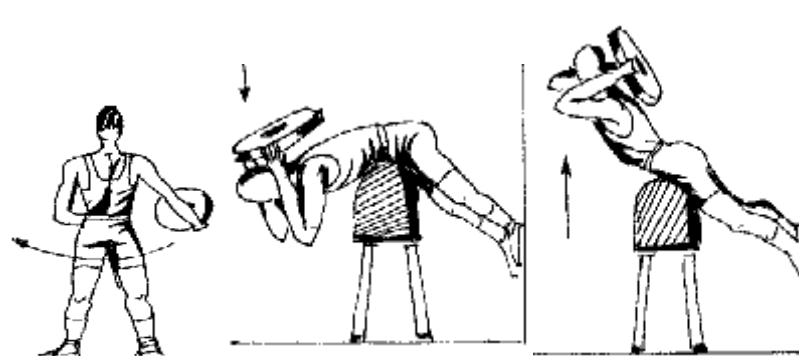
Упражнения с «блинами»



Передачи блина



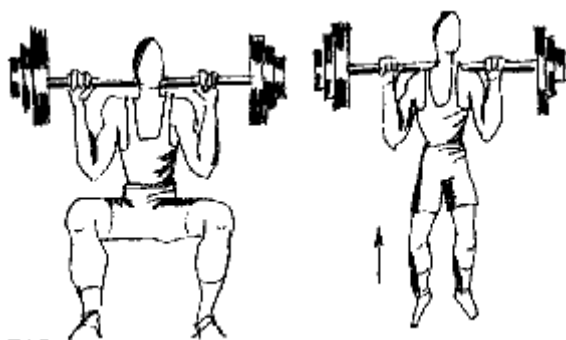
Имитация передачи мяча с помощью «блина» (25-30 кг). Вращение «блинов»
 вокруг ног



Вращение «блинов» вокруг спины. Укрепление мышц спины. Сгибание и разгибание корпуса с отягощением.



Укрепление мышц брюшного пресса



Выпрыгивание из глубокого приседа со штангой



Рывок после упражнений на силу

Примерные упражнения для развития силы

1. Передачи «блина» от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают «блин» с небольшой фазой полета.

2. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2–2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.

3. Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока.

4. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой.

5. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином» от штанги или медицинболом в руках.

6. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.

7. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения - лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги.

8. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

9. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15–20 отжиманий.

10. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение «упор лежа», его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

11. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз.

12. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.

13. Взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером.

14. Приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10–15 повторений в каждой серии.

15. Глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге («пистолетик»). Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений.

16. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.

17. Отжимания в стойке на руках.

18. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса.

19. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах.

20. Броски по кольцу с дистанции 3–4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.

21. Игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.

22. Марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет.

23. Прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса.

24. Выпрыгивания из глубокого приседа со штангой не более 50% от собственного веса игрока.

25. Вспрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40-50% от собственного веса игрока.

26. Игра в волейбол. На всех игроках надеты отягощающие пояса и манжеты.

27. Игра в гандбол с теми же отягощениями.

28. Игра в футбол с теми же отягощениями.

29. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера.

30. Упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках - штанга, или гриф от штанги, или «блин». Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений - в зависимости от веса груза.

31. Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.

32. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90°, руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на

полу штангу к груди. Вес штанги не более 40% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30–40 с или 15–20 повторений).

33. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

34. Исходное положение: лежа на спине, в вытянутых вверх руках – штанга. Игрок должен опускать отягощение ко лбу или за голову в медленном темпе. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на количество повторений: 5–7–10 раз.

35. Исходное положение: сидя на стуле, в вытянутых вверх руках – штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Количество повторений – до 12 раз.

36. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая в руках гантели или гири. Локти должны быть прижаты к корпусу. Упражнение выполняется на время или количество повторений: 30-40 с или 15-20 повторений.

37. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой. 30–40 с или 15–20 повторений.

38. Исходное положение: сидя на стуле, руки с гантелями на коленях, тыльные стороны кистей обращены к коленям, в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в кистевых суставах. 30-40 с или 20-30 повторений.

39. То же, что и упр. 38. Тыльные стороны кистей обращены вверх.

40. То же, что и упр. 38. Игрок выполняет вращательные движения кистями по часовой стрелке и против нее.

41. Отжимание от пола на пальцах рук с отталкиванием от пола и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 12–15 отжиманий.

42. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 10–15 подтягиваний.

43. Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе.

44. Передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного одним концом у игрока на поясе, а другим – на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45–60 с.

45. Игрок становится на стоящие параллельно гимнастические скамейки, расстояние между которыми 40–50 см. На полу между скамейками – гиря весом 24 или 32 кг. Игрок опускается в глубокий присед, берет за гирю и выпрыгивает с гирей 15-20 раз подряд.

46. Выжимание отягощения лежа на спине. Игрок старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Вес отягощения – 100–120% от собственного веса игрока. Количество повторений – 7–10 раз.

47. Упражнения на тренажере для развития силы кистей.

2. Специальная физическая подготовка в баскетболе

Примерные упражнения СФП:

1. Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами).
2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами.
3. Прыжок в длину с места без остановки по прямой.
4. И.п. – стоя на одной, другая – бедро поднято вверх в небольшом наклоне, оттолкнуться от пола и достать опорной ногой до груди. 3-4 x 10/15-20 с 4-5 x 20/25-30 с
5. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах.
6. Прыжки на скакалке: на двух ногах; на одной
7. Полуприседания с партнером на плечах.
8. Подъем на носки с партнером на плечах.
9. Беговые и прыжковые упражнения по прямой (в горку, по воде, по песку).
10. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя и одной ногами 3 x 20-25 раз, время отдыха – 40-45 с.
11. Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком двух ног.
12. Беговые и прыжковые упражнения по прямой. 3-4 x 20 м.
13. Прыжок вверх толчком двух ног, коснуться коленями груди. 4-5 серий по 20-25 повторений, t отд. = 25-30 сек.
14. То же, но с прыжками через вращающуюся большую скакалку: два партнера вращают скакалку, третий набрасывает мяч прыгающему игроку.

Примерные интегральные упражнения:

1. Разновидности передач на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа), варьируя дистанцию, траекторию и направление полета мяча.

2. То же, но набивными мячами.

3. Серийное выполнение избранного способа передач поочередно баскетбольным и набивным мячами.

4. Передачи баскетбольным и набивным мячами на дальность из различных и. п. 4-5 x 12 раз/время отдыха – 25-30 с.

5. Многократное выполнение имитации броска мяча в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту:

- с прыжками только под корзинами.

- с прыжками через каждые 2–3 беговых шага.

3. 6. Серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание. 300-350 раз, 100-120 раз 4-5 x 20-25 раз, в время отдыха – 30-45 с.

7. Ловля-передача баскетбольного и набивного мячей в одном прыжке в парах; 3-4 x 15-20 раз/ 30-35 сек.

8. То же, но используя 2-3 мяча в тройках, четверках и т.д.

9. Выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке, в сочетании с прыжками – толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней: мяч направляется по навесной траектории над скамейкой; 3-4 x 20-25 раз/25-30 сек.

10. Индивидуальное выполнение разновидностей броска мяча в движении поочередно справа и слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча.

11. Повторное выполнение броска мяча в движении в целом с постепенным удалением точки получения мяча от корзины: партнер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей.

12. То же, но после прохода-броска: с одноударным и многоударным ведением мяча.

13. Ловля-передача мяча в одном прыжке с продвижением вдоль площадки: в парах – одним и двумя мячами; в тройках – двумя и тремя мячами (один из партнеров передвигается спиной вперед).

14. И.П. стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч удерживается, как в стойке с тройной угрозой: отталкиваясь от скамейки, совершить смену положения ног прыжком с выносом мяча в положение для броска мяча в прыжке.

15. То же, но с набивным мячом.

16. То же, но с выпуском мяча над собой в высшей точке прыжка.

17. Серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в прыжке:

- запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами в сочетании с выносом мяча в положение замаха;

- выполнение броска мяча в прыжке партнеру на ориентир или в корзину, отталкиваясь от гимнастической скамейки из положения замаха, с последующим приземлением на пол спрыгивание со скамейки (прыжок в глубину) на гимнастический мат или мостик с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в прыжке;

- то же, но после прыжка в глубину и отталкивания от пола;

- бросок в прыжке после ловли мяча в прыжке;

- то же, но с ловлей мяча в прыжке через гимнастическую скамейку.

18. «Прыжковый челнок» под щитом: передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке – то же в обратном направлении.

20. Ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит – бросок мяча в прыжке в корзину.

21. Повторное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю дальнюю часть щита в тройках с последующим передвижением на другую сторону от щита.

22. Поточное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю часть щита с последующим передвижением рывком в конец колонны игроков на своем щите или на другой щит.

23. Серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину.

24. Многократное добивание мяча в корзину из-под щита: все бросковые движения выполняются в прыжке.

25. То же, но с установкой овладеть мячом и добить его в корзину в одном прыжке.

Организационно-методические указания:

При запланированной скоростно-силовой подготовке использовалось 4-5 специальных упражнений и 2-3 интегрированных. При запланированной работе иной направленности, к примеру, работа над скоростными способностями, использовались 1–2 упражнения малой интенсивности для развития прыгучести.

Воспитание координационных способностей в баскетболе

Процесс совершенствования координации движений с использованием мячей должен «обгонять» процесс совершенствования в технике игры, идти впереди него, предъявляя к игроку повышенные требования в отношении качества владения мячом.

В этом плане можно использовать следующие примерные упражнения:

1. Серийные невысокие прыжки через длинную скакалку или препятствие (например, гимнастическую скамейку) с ловлей мяча, ударом мяча о площадку, подбрасыванием мяча (можно использовать мячи баскетбольные, теннисные).

2. Подбросить мяч вверх, сесть на площадку, встать и поймать мяч; то же, но повернуться на 180, 360° и поймать мяч; то же, но сесть и поймать мяч сидя, из седа опять подбросить мяч вверх и поймать его уже стоя.

3. Из положения лежа на спине, мяч за головой на площадке, бросить мяч вверх перед собой и поймать.

4. Бросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.

5. Встать на одну ногу, другую поднять вперед, бросить мяч под ногу с наружной стороны вверх и поймать.

6. Держа мяч в одной руке, обводить им вокруг туловища, передавая мяч с одной руки на другую и не касаясь туловища; то же, но в наклоне вперед, обводить мяч вокруг ног; то же, но в стойке ноги врозь, обводить мяч восьмеркой между ногами [8].

Стрейчинг как средство воспитания гибкости

Основными средствами для развития гибкости будут гимнастические упражнения, выполняемые с последовательно увеличивающейся амплитудой, повторные пружинящие движения, упражнения с помощью партнера и с небольшим отягощением.

Наиболее простыми упражнениями на расслабление считаются те, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела, находящихся в более высоком положении по отношению к площадке. Сознательным расслаблением мышц они пассивно «бросаются» вниз. Более сложными являются такие упражнения, выполнение которых связано с пассивным раскачиванием какой-нибудь части тела путем перемещения центра тяжести.

Умение расслаблять основные группы участвующих в игре мышц формируется у баскетболистов при помощи следующих примерных упражнений:

1. Встряхивание кистей в различных исходных положениях рук.
2. Размахивание свободно висящими руками с поворотами туловища направо и налево.
3. Прыжки на месте со свободно висящими руками.
4. Перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую (колени свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола).
5. Поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены).
6. Прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием другой расслабленной ногой.
7. Из стойки с поднятыми вверх руками последовательное расслабление и опускание рук, головы, плеч, туловища, затем переход в полный присед.

Приведем два типовых сочетания упражнений, созданных по условной формуле «сила – расслабление – гибкость – расслабление»: быстрые приседания (предварительно поднимаясь на носки) на двух ногах с отягощением на плечах; расслабленный семенящий бег; глубокие выпады и полушагаты; прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ноги (со сменой ног).

Упражнения стретчинга

Предложенные упражнения были разделены на две программы: индивидуального статического и динамического растягивания. Использовать эти программы можно как комплекс разминки перед тренировкой, так и перед играми.

Упражнение 1. Наклон вправо (влево), вперед. Растягиваемые мышцы: двуглавая бедра, ягодичная, выпрямляющие позвоночник, приводящие бедра. Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45°. Медленно согнуться в талии в направлении колена. Держать спину прямо. Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды (рис.1.)



Рисунок 1. Наклоны вправо, влево, вперед.

Упражнение 2. Выпады (влево, вправо). Растягиваемые мышцы: приводящие бедра, двуглавая бедра. Положение ноги врозь. Слегка подать корпус вперед, медленно совершить выпад влево. Держать спину прямо, носки врозь под углом 45°. Не допускайте смещения левого колена за пределы левой ступни, по вертикали. Пальцы правой ноги должны быть оттянуты вверх. Удерживать 15 с. Поменять ногу. Повторить дважды (рис.2.).

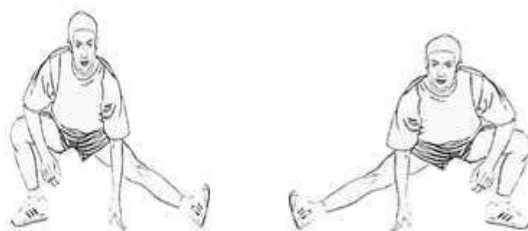


Рисунок 2. Выпады.

Упражнение 3. Наклоны вперед (скрестив ноги). Растягиваемые мышцы: ягодичная, двуглавая бедра, напрягатель широкой фасции, выпрямляющие позвоночник. В положении стоя. Скрестите ноги, правая нога перед левой. Колени слегка согнуты. Сгибайтесь медленно, скользя руками к голеностопному суставу сзади стоящей ноги. Поменяйте ноги и повторите растягивание. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды (рис. 3).



Рисунок 3. Наклон, ноги скрестно



Рисунок 4. «Лотос»

Упражнение 4. «Лотос» – растягивание мышц паховой области (сидя). Растягиваемые мышцы: приводящие бедра. В положении сидя, подошвы ступней вместе, колени врозь. Локтями прижимать колени к полу. Разводить колени до появления напряжения в паху. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды (рис. 4).

Упражнение 5. Подтягивание колена к груди (лежа на спине). Растягиваемые мышцы: ягодичная, выпрямляющие позвоночник. В положении лежа на спине. Немного согнуть колено выпрямленной ноги. Медленно подтяните колено другой ноги к груди, до ощущения хорошего натяжения. Поменять ногу, повторить растягивание. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды (рис. 5).



Рисунок 5. Подтягивание колена груди



Рисунок 6.

Упражнение 6. Растягивание бицепса бедра (лежа на спине) растягиваемые мышцы: двуглавая бедра, икроножная, ягодичная. В положении лежа на спине. Прижать колено к груди и медленно выпрямить ногу. Пальцы стопы поднятой ноги потянуть на себя, сократив для этого мышцу голени. Удерживать 10 секунд. Отвести пальцы стопы, расслабив мышцу голени. Снова повторить удержание в течение 10 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды (рис.6).

Упражнение 7. Перекрестное растягивание (лежа). Растягиваемые мышцы: ягодичная, косые живота, брюшного пресса, напрягатель широкой фасции, выпрямляющие позвоночник. В положении лежа на спине, медленно перенести одну ногу через другую, стараться сохранять угол примерно 90°, руки развести врозь. Вынести ногу к руке. Плечи прижимать к полу. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды (рис. 7).

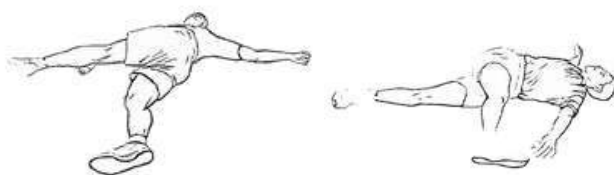


Рисунок 7. Скручивание

Упражнение 8. Перекрестное растягивание (сидя). Растягиваемые мышцы: выпрямляющие позвоночник, ягодичная, брюшного пресса. В положении сидя. Поместить правую руку позади себя и повернуть голову и плечи вправо в сторону руки. Левая нога выпрямлена. Согнуть правую ногу в колене и перекинуть через левую, так чтобы стопа правой ноги оказалась около колена левой. Локтем левой руки упереться, с внешней стороны правого колена, при этом, скручивая туловище вправо, до ощущения натяжение. Удерживать 15 с. □Поменять ногу. Повторить дважды (рис.8).



Рисунок 8. Перекрестное растягивание.

Упражнения динамического растягивания

Выполнение упражнения в положении стоя на месте

Упражнение 1. Махи ногой из стороны в сторону (рис. 9).

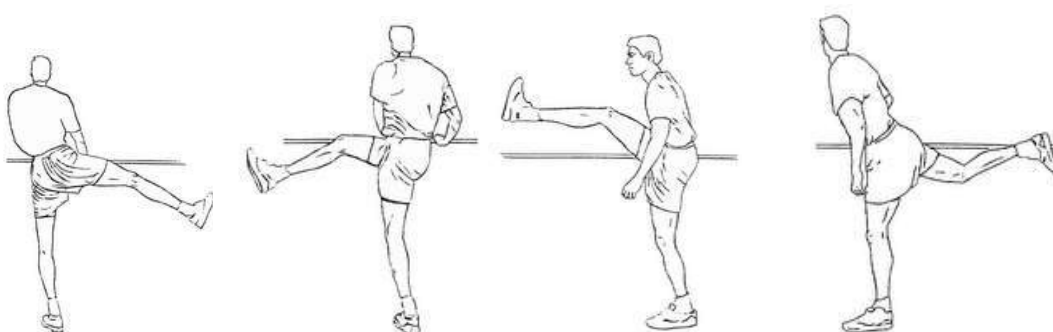


Рисунок 9. Махи в стороны

Рисунок 10. Махи вперед, назад

В положении стоя, на расстоянии вытянутой руки до опоры. Опереться о стену, перила или что ни будь подобное. Колено слегка согнуто. Выполнять махи из стороны в сторону правой ногой, перед левой, при этом вращая тазом. Выполнять взмах ногой до чувства натяжения в мышцах бедра. Сопровождать движение ноги движением головы. Выполнить 10 взмахов. Поменять ногу, повторить упражнение. При чувстве дискомфорта, уменьшить высоту маха.

Упражнение 2. Махи ногой вперед, назад (рис.10). В положении стоя, боком к опоре. Опереться правой рукой о стену, перила или что ни будь подобное. Колено слегка согнуто. Держать правильную осанку. Не допускать сгибания и разгибания спины. Выполнять взмах ногой до чувства натяжения в мышцах бедра. Сопровождать движение ноги движением головы. Выполнить

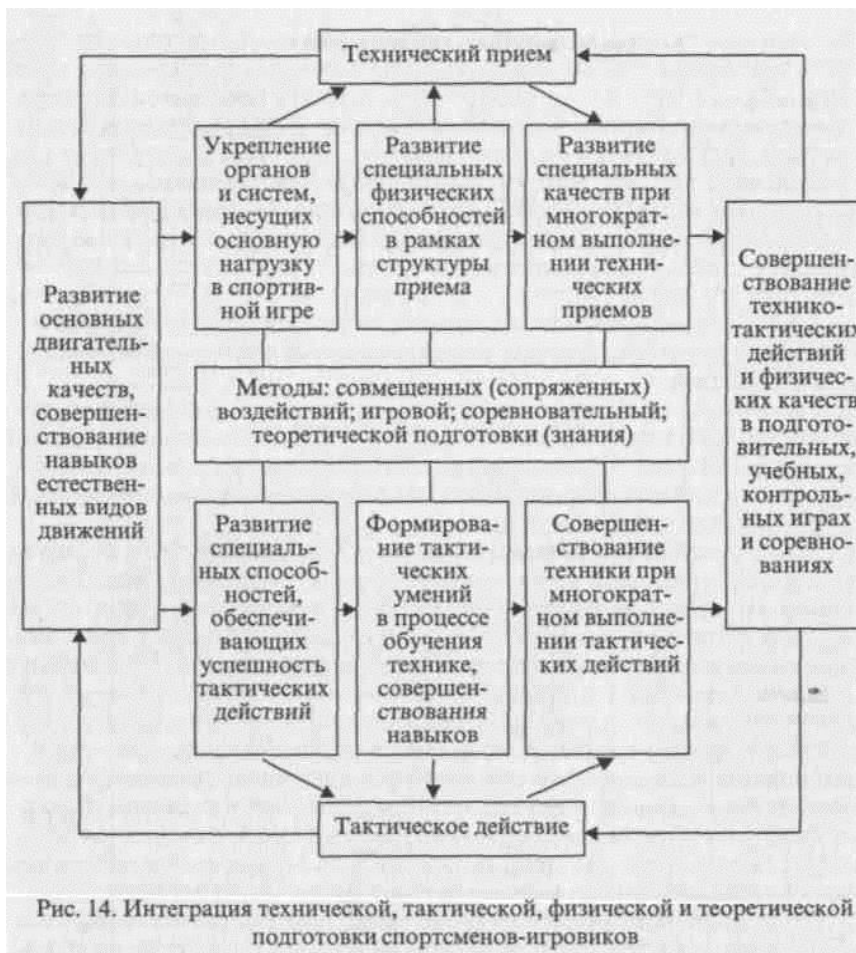
10 взмахов. Поменять ногу, повторить упражнение. При чувстве дискомфорта, уменьшить высоту маха.

Методические рекомендации к теме II.

Методика обучения игровой деятельности в баскетболе

Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами – составить и провести комплекс упражнений интегральной направленности.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью, превышающей соревновательную (см. рис. 1, 2) [14].



Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; «соединение» качеств и способностей с приемом игры (например, периферическое зрение и передача мяча, быстрота перемещения и броски).



Рисунок. Структура обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств³

³Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /

Обозначенные направления интегральной подготовки тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. В то же время каждое из них представляет собой определенную ступень (уровень) в структуре педагогических воздействий в процессе обучения игровой деятельности. На первичном, базовом, уровне интегральной подготовки решается задача формирования двухкомпонентных связей между результатами развития физических качеств и обучения технике и тактике игры. Ее достижения осуществляются посредством упражнений, включающих:

- чередование развития специальных для баскетбола физических качеств (двух и более);
- последовательное выполнение игровых приемов в различных сочетаниях, близких к структуре отдельных фаз игровой деятельности;
- чередование заданий, направленных на акцентированное развитие специальных физических качеств и совершенствование элементов техники игры или тактических действий;
- многократное повторение игрового приема с повышенной интенсивностью при дифференцированном развитии специальных физических качеств, значимых для данного элемента техники;
- развитие физических качеств в рамках структуры игрового приема или в условиях выполнения тактических действий;
- совершенствование игровых приемов в ситуативных условиях, близких к игровым;
- выполнение игровых приемов в рамках тактических действий и взаимодействий;
- совершенствование тактических действий с предельной интенсивностью.

На втором уровне формируются взаимосвязи более высокого порядка. При помощи специально созданных комплексных заданий игрового и соревновательного характера, подвижных и подготовительных игр

занимающиеся ставятся в условия, требующие выполнения конкретных технико-физических или технико-тактических компонентов подготовленности в изменяющихся ситуациях. Закрепление ранее образованных взаимосвязей и их дальнейшее совершенствование здесь достигаются с помощью:

- направленно задаваемого режима мышечной деятельности;
- варьирования объема и интенсивности выполняемых в игровой и соревновательной формах заданий;
- выполнения игровых действий при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма [9].⁴

Подготовительные и учебные игры – провести 2 учебных игры.

К игре с соблюдением всех правил баскетбола следует подходить постепенно, начиная с уменьшенного времени и, ограниченного состава игроков в команде и упрощенных правил. Ученики должны последовательно знакомиться со всеми составными, частями игры. Судейство игр с ограничениями или дополнительными правилами проводится под руководством учителя или его помощника, из числа наиболее подготовленных учеников. Постепенное обучение игровым действиям помогает новичкам успешно преодолевать трудности применения техники в процессе игры. Для устранения игры «толпой», индивидуализма в действиях и ограниченного применения технических приемов, предполагаются различные варианты учебных игр.

В рекомендуемых вариантах особого внимания заслуживают игры, позволяющие охватить большое количество занимающихся⁵.

1-й вариант. Во всю длину площадки чертятся две параллельные линии, которые, делят площадку на три равных коридора. В составе команды пять игроков: правый и левый защитники, центровой, левый и правый крайние.

⁴ Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. / А.Я. Гомельский – М.: Гранд, 1997. – 224 с.

⁵ По материалам сайта <http://basket.rkc-74.ru/>

Правый крайний и правый защитник играют только в пределах правого коридора. Левый крайний и левый защитник играют в пределах левого коридора. В ходе игры они могут меняться местами, не выходя за пределы своего коридора.

В центральный коридор можно забегать при бросках мяча в корзину или при ведении мяча по направлению к щиту. Центровому разрешается играть во всех коридорах. Эта роль обычно поручается хорошо подготовленному ученику.

2-й вариант. То же, что и в первом варианте, но игрокам разрешается меняться местами: правому крайнему с левым крайним и левому защитнику с правым защитником. Центральной играет во всех коридорах.

3-й вариант. Игра проводится с соблюдением всех правил, включая атаку корзины после того, как мяч побывает у всех игроков нападающей команды.

4-й вариант. Игра проводится с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на целесообразное выполнение ведения мяча (разрешается вести мяч, если нет возможности передать его ближайшим партнерам).

5-й вариант. («Зонный баскетбол» модификация игры «Передай дальше» из опыта польских тренеров). Игра способствует изучению простых тактических действий: выбор места на площадке для получения мяча, целесообразное расположение и взаимодействие игроков, перехват мяча во время передачи, держание игрока без мяча и с мячом.

В каждой команде девять игроков: пятеро выполняют нападающие функции в передовой зоне, остальные четыре – защитные функции в тыловой зоне (они противодействуют пяти нападающим противоположной команды).

По условиям игры пятерка нападающих располагается в пяти кругах диаметром 1,5м каждый. Нападающим разрешается одной ногой выходить из круга, чтобы увеличить зону для ловли мяча от партнеров. Нападающий,

получив мяч, может воспользоваться поворотами и шагом в любую сторону за пределы круга (не смещая осевую ногу). Особенно важно сделать шаг с мячом при передачах. Это помогает игроку освободиться от опекающего его защитника и выполнить свободную передачу партнеру. Четыре защитника противоположной команды ведут борьбу с пятью нападающими. Защитники свободно бегают по площадке, но не имеют права забегать в круг. Защитник пытается перехватить мяч при передачах между нападающими. Если нападающему удалось овладеть мячом, защитник мешает ему выполнить точную передачу. В этих условиях (неплотного единоборства) защитник может выбить мяч из рук, если нападающий не успел сделать поворота или шага назад.

Основные правила:

1. Команды после приветствия становятся на свои места: пятерка нападающих в пяти кругах, четыре защитника около центрального круга.

2. Судья подбрасывает мяч между двумя защитниками, которые в прыжке стремятся отбить его своим партнерам-защитникам. Игрок, овладевший мячом, пытается точно передать мяч в круг своему партнеру-нападающему.

3. Нападающие стараются точно передавать мяч друг другу. Как только мяч окажется в кругу, ближайшем к корзине, нападающий может воспользоваться благоприятным случаем, чтобы забросить мяч в корзину с близкого расстояния.

4. Мяч, заброшенный в корзину, вводится в игру баскетболистом противоположной команды. Игроки-защитники вводят в игру мяч передачей из-за лицевой линии. Они могут воспользоваться ведением или передачей мяча своим нападающим, расположенным в пяти кругах на противоположной половине площадки. Игра продолжается, если при неточном броске мяч отскочил в круг к нападающему..

5. Если при неточном броске мяч отскочил к защитникам, они передают его своим нападающим на противоположную половину площадки.

6. Через определенный промежуток времени в командах изменяется расстановка игроков. Побеждает команда, которая за установленное время набрала наибольшее количество очков

6-й вариант («Школьный баскетбол»). В игре участвуют 20 занимающихся: 10 мальчиков и 10 девочек. В каждой команде играют 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики из обеих команд играют на одной половине площадки, а девочки на другой. В процессе игры не разрешается переход средней линии площадки. Первую половину игры мальчики одной команды, все время защищают свою корзину и овладев мячом, передают его девочкам своей команды, которые атакуют противоположную корзину. После 2–5 минут игры, команды меняются ролями: тот, кто защищался, переходит к атакующим действиям. Побеждает команда, которая за время игры набрала наибольшее количество очков.

7-й вариант. Класс делится на две равные команды. По 5 мальчиков из каждой команды играют в поле, остальные располагаются пятерками за лицевой и боковыми линиями передовой зоны. Все пятерки, выстраиваются в шеренги: первая пятерка – за правой боковой линией, вторая - за левой боковой и третья – за лицевой. Игра проводится по правилам со следующими дополнениями:

а) игроки, действуя в поле, обязаны направить мяч одному из игроков, стоящему за линиями поля;

б) игроки за линиями поля могут сразу передать мяч игроку в поле или друг другу, и затем партнерам, играющим в поле;

в) игроки в поле должны повторно передавать мяч за линию игрокам различных пятерок;

г) игрокам в поле разрешается вести мяч только перед завершающим броском в корзину;

д) через определенное время на площадку выходят очередные пятерки, а на их место за линией становятся играющие.

8-й вариант. («Поточный баскетбол»). Проводится в группах с большим количеством занимающихся. Группа разделяется на команды по 4–5 игроков. Две команды играют на площадке. Остальные, ожидая своей очереди, располагаются шеренгами за лицевыми линиями поля.

Игра проводится с соблюдением правил баскетбола с вариантами поточной смены команд:

а) нападающая команда, забросившая мяч в корзину, продолжает нападать в обратном направлении против очередной команды, выбегающей из-за лицевой линии;

б) команда, перехватившая мяч, атакует противоположную корзину, которую выбегает защищать очередная команда;

в) команда, не сумевшая защитить свою корзину или потерявшая мяч (вследствие ошибки или наказания), возвращается за лицевую линию и дожидается своей очереди;

Основные правила:

а) если в течение определенного времени нападающая команда не забросит мяч в корзину, она заменяется другой. Замена состоится в том случае, если мяч будет брошен;

б) Команда, овладевшая мячом, атакует противоположную корзину, а очередная команда выбегает, чтобы защитить свою корзину;

в) независимо от результата обе команды после истечения определенного времени уходят за лицевую линию;

2. Группа делится на две равные команды. В каждой команде ученики комплектуются пятерками: первая пятерка, вторая и т.д. В начале играют первые пятерки, через короткий промежуток времени их сменяют вторые, затем третьи и т.д. Счет игры ведется общий для обеих команд.

9-й вариант. В каждой команде играют по восемь учеников. Овладев мячом, команда переходит в нападение в составе пятерых игроков, остальные трое отдыхают на середине поля и наблюдают за игрой. Вместе с ними

находятся три игрока из команды, которая защищается. После заброшенного мяча (либо перехвата), в нападение переходят двое из состава защищавшейся команды совместно с тремя партнерами, отдохавшими на середине поля. Таким образом, в атаках участвуют пять игроков, а остальные трое отдыхают. Игроки отдыхают поочередно, кроме капитанов команд.

10-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Нападающей команде, при овладении мячом от щита, прибавляется 2 очка к общему счету игры.

11-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. За бросок со средней дистанции команде начисляется: за попадание мяча в верхнюю часть корзины – 2 очка, за точное попадание в корзину – 4 очка.

12-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч после быстрого прорыва, вновь владеет мячом. Мяч вводится в игру из-за боковой линии. Разрешается атаковать корзину после того, как мяч обойдет всех игроков нападающей команды,

13-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч, вновь атакует. Мяч вводится в игру из-за боковой линии и перед атакой должен обойти всех игроков.

14-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Для хорошо подготовленных игроков устанавливается определенный предел бросков:

а) игрок заменяется, - либо продолжает играть, но ему после определенного числа личных попаданий (6–8 очков) не разрешается атаковать корзину;

б) игроку разрешается атаковать корзину после удачных бросков партнера (одного и более, по договоренности).

15-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая обязательное применение определенного технического приема или тактического действия. За успешное выполнение команде начисляется определенное количество очков.

16-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, разрешающее ведение мяча только дальней рукой от

противника. Ведение мяча ближайшей рукой к противнику считается ошибкой, и мяч передается противоположной команде для выбрасывания из-за боковой линии.

17-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на выбор целесообразной передачи. Если противник оказывает противодействие передаче правой рукой, игроку надо обязательно передавать мяч левой рукой, либо с левой стороны, придерживая мяч обеими руками (двумя руками от левого плеча или двумя руками снизу со стороны левой ноги).

18-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая обязательное ведение мяча без зрительного контроля.

Примерные подвижные игры для обучения технике и тактике баскетбола ***«Рывок за мячом»***

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 2-3 метров установлены высокие стойки с планкой на высоте 2-3 метров (или протянут шнур поперёк зала). В руках у направляющего большой надувной мяч. По сигналу он бросает мяч вверх-вперёд через планку, пробегает вперёд и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол. Затем бежит с мячом назад и передаёт его следующему участнику. Второй номер повторяет то же задание и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

«Передал – садись»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встаёт напротив своей команды на расстояние 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитан передаёт мяч первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же

принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдаёт мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встаёт.

«День и ночь»

Описание игры. То же, но игроки команд располагаются с разных сторон средней линии лицом или спиной друг к другу и по сигналу убегают за лицевые линии на всей стороне площадки. После сигнала, поданного во время рывка, игроки меняются ролями и устремляются к средней линии на исходные позиции.

«Догони партнёра»

Описание игры. Игроки, разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой или боковой линии один впереди другого на расстоянии 1,5-2 метра лицом в одном направлении. По команде преподавателя игроки выполняют различные упражнения в быстром темпе, затрудняющие старт для рывка (в полном приседе, в упоре лёжа, с прыжками и т.п.). По длительному сигналу, подаваемому во время выполнения упражнений, первый игрок устремляется к противоположной лицевой или боковой линии, второй игрок догоняет его. Если во время бега раздастся свисток, партнёры выполняют остановку, поворот или рывок в обратном направлении, меняясь ролями; тот, кто убегал, становится догоняющим. Игрок, запятнавший партнёра при первом рывке получает 2 очка, при втором – 1. Сигнал на изменение направления бега каждый раз подаётся в разное время. Через равное количество попыток партнёры меняются местами.

«Живая цель»

Описание игры. Выполняется с 2 мячами. Игроки двух команд стоят через одного по кругу. Внутри круга находится водящий. Задача водящего – уворачиваться от мяча, которым его пятнают игроки команды противника, и одновременно ловить и передавать мяч, направляемый ему партнёрами. Водящими поочерёдно становятся все игроки команд. Если во время

выполнения установленного количества передач с партнёрами водящий не будет запятан, он выигрывает очко. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

«Мяч капитану»

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнёра, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

«Борьба за мяч»

Задачи. Учить использовать изученные приёмы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. Запрещается бежать с мячом (можно только вести), толкать соперника.

«Нападают пятёрки»

Подготовка. Играют 3 команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятёрки строят зону защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у

игроков 1-й пятёрки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятёрке.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятёрки нападают на щит 2-й пятёрки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятёрки удаётся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятёрки. 1-я пятёрка строит зону защиты на месте 2-й пятёрки. 3-я пятёрка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятёрку.

Игра длится 10-15 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков. Игра проходит по правилам баскетбола.

Методические рекомендации к теме III.

Основы методики самостоятельных занятий спортивными играми

Самостоятельные занятия студента по воспитанию физических качеств, по совершенствованию элементов баскетбольной техники могут быть организованы в трех формах: выполнение эпизодически домашних заданий; утренняя специализированная гимнастика; самотренировка баскетболиста (индивидуальная или групповая). Вместе с учебными занятиями по физическому воспитанию, тренировками в спортивной секции такие самостоятельные занятия помогут повысить уровень ОФП, научиться игре и стать полезным для команды игроком, хорошим баскетболистом.

В процессе самостоятельных занятий каждый студент может закреплять и совершенствовать свои умения в бросках по кольцу. Для этого надо чаще бывать на баскетбольной площадке или в зале. Неплохо оборудовать около дома тренировочное место – сделать щит и кольцо.

Не нужно бросать мяч в кольцо с произвольных и меняющихся точек: при этом приходится рассчитывать траекторию и корректировать каждый бросок. Учитесь бросать мяч в кольцо с постоянных точек: с линии штрафного броска, с дальней дуги, из-за 6-метровой окружности, от углов трапеции, от «усов» трехсекундной зоны, причем отработке и совершенствованию броска с одной точки можно посвятить целое занятие, и даже не одно. На следующих занятиях тренируйтесь в бросках с других, желательно отдаленных от первой точек (принцип контраста). Таким образом, вы определите «свою точку», а партнеры во время игры будут «питать» вас мячами, как только вы окажетесь около своей точки.

Если у вас нет постоянного партнера для тренировок, считайте броски до десяти и записывайте (запоминайте) результат каждой серии. Запись «10:4» обозначает, что после десяти бросков вы четыре раза попали в кольцо; или ваша результативность равна 40 %.

Но не только бросок в кольцо можно совершенствовать без тренера.

Занимаясь самостоятельно, можно улучшить навыки владения мячом, стать искусным дриблером, мастером хитроумных передач, грамотным защитником.

Методические рекомендации к теме IV.

Организация соревнований по баскетболу

Подготовка к проведению соревнования начинается с составления положения, которое разрабатывается и утверждается проводящей организацией. Положение рассылается – в коллективы физкультуры за 1-2 месяца до соревнований и служит документом для подготовки, финансирования и выезда команды на соревнования. Оно также является документом для организации и проведения соревнований судейской коллегией.

В положении о соревновании отражаются следующие разделы:

1. Цели и задачи соревнования.
2. Руководство проведением соревнования.
3. Место и сроки проведения.
4. Участвующие организации и участники соревнований (кто допускается к соревнованиям, каким требованиям должна соответствовать их подготовка, возраст участников и т. д.).
5. Система розыгрыша, порядок зачета и определение победителей. Здесь уточняются все возможные варианты определения места каждой команды (при равенстве набранных очков, сколько команда получит очков за выигрыш, при ничейном результате, при неявке команды и т. д.).
6. Сроки представления предварительных и окончательных заявок, форма заявок, время и место проведения жеребьевки.
7. Награждение команд и участников соревнования.

Судейство соревнований

Судейство соревнований осуществляется официально утвержденными судьями, в задачу которых входят организационное проведение соревнования, соблюдение пунктов положения, организация культурного отдыха участников.

Судья на поле не только руководит ходом встречи и фиксирует допущенные ошибки, но и осуществляет роль воспитателя. Высокая квалификация судьи и хорошая организация судейства позволяют решать воспитательные задачи, способствуют проявлению участниками соревнований высоких морально-волевых и этических качеств, обеспечивают рост технического и спортивного тактического мастерства. Обязательным требованием к судье является безукоризненное знание правил данной игры и методики судейства, принципиальность в принимаемых решениях по пресечению нарушений игроками правил, безукоризненная честность и справедливость. Кроме этого, от судьи требуется хорошая физическая и техническая подготовка, которая позволила бы ему на высоком уровне провести всю встречу. В баскетболе судья должен быстро и своевременно перемещаться на площадке, хорошо ориентироваться, быстро принимать конкретные решения и не создавать помех играющим спортсменам.

В практике проведения соревнований по спортивным играм применяются две основные системы розыгрыша: круговая и с выбыванием (олимпийская система). Иногда прибегают к применению смешанной системы, в которой соединены последовательно первая и вторая. В практике чаще встречается проведение соревнований на первом этапе с выбыванием (отсеиванием), а на заключительном этапе – по круговой системе (для определения места каждой команды).

При выборе той или иной системы учитываются задачи, которые стоят перед соревнованием, уровень подготовленности команд, сроки проведения, наличие спортивных баз, материальное обеспечение участников.

При круговой системе все команды или участники встречаются друг с другом. В зависимости от условий положения и от количества участников соревнования могут проводиться в два или несколько кругов с таким расчетом, чтобы каждая команда провела одинаковое количество встреч на своем поле и на поле противника. Победительницей считается команда, которая набирает большее количество очков (имеет большее количество выигранных встреч). По этому же принципу определяются и последующие места, занятые командами или участниками.

Круговая система позволяет точно определить силы команд, исключает элемент случайных проигрышей, позволяет определить место каждой команды. Недостатками этой системы являются длительное время проведения соревнований, большие материальные затраты, связанные с проживанием участников и их переездами. Эта система не позволяет охватить большое количество команд.

Календарь игр по круговой системе составляется следующим образом. При проведении жеребьевки каждой команде присваивается определенный номер. После этого составляются пары соперников на каждый игровой день. Вначале определяется количество игровых дней и общее количество встреч для того, чтобы составить расписание игр.

Количество встреч определяется по формуле: $X = A(A-1) / 2$,

где X – количество встреч, A – общее количество команд.

При нечетном количестве участвующих команд количество календарных дней будет равно количеству участников, при четном на один меньше. Очередность встреч при круговой системе определяется по специальной таблице, которую можно составить двумя способами: с чередованием полей и без чередования полей.

Второй способ используется в тех случаях, когда смена полей не имеет значения или когда игры проводятся на одной площадке. Таблица составляется для четного количества участников; если количество участников нечетное, то вместо следующего четного номера ставят ноль.

Принцип составления таблицы следующий. Все участвующие команды делят пополам, и номера команд записывают вертикальным столбцом в два ряда. Первая половина номеров, начиная с первого, записывается сверху вниз, а последующая снизу вверх. Номера, попавшие рядом, составляют пары первого игрового дня. Для определения второго и последующих игровых дней в таблице первый номер оставляют на месте, а остальные передвигают на одно место по кругу против движения часовой стрелки.

Календарь игр для 7 команд:

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1–0	1–7	1–6	1–5	1–4	1–3	1–2
2–7	0–6	7–5	6–4	5–3	4–2	3–0
3–6	2–5	0–4	7–3	6–2	5–0	4–7
4–5	3–4	2–3	0–2	7–0	6–7	5–6

При участии большого количества команд и возникновении необходимости проведения соревнования в ограниченные сроки календарь встреч составляют с разбивкой команд на предварительные подгруппы. В этом случае часто прибегают к рассеиванию команд. В каждую подгруппу включают победителей предыдущего розыгрыша.

Остальные участники определяются жребием. В каждой подгруппе игры проводят по круговой системе и определяют место каждого участника. Занявшие первые места играют между собой и т. д.

Иногда применяют и другой вариант. Участники, занявшие 1-е и 2-е места, образуют первую – финальную группу, где разыгрывают места по круговой системе; 3-е и 4-е места образуют вторую финальную группу; 5-е и 6-е – третью и т. д. В некоторых случаях (в зависимости от положения о соревнованиях) очки, набранные в отборочных играх (в подгруппах), засчитываются при розыгрыше в финальной группе.

В играх результаты оцениваются определенным количеством очков. Там, где может быть ничейный результат, за победу начисляют 2 очка, за ничью – 1, за поражение – 0.

В баскетболе, где не может быть ничейного результата, за победу начисляют 1 очко, за поражение – 0 очков.

Система розыгрыша с выбыванием

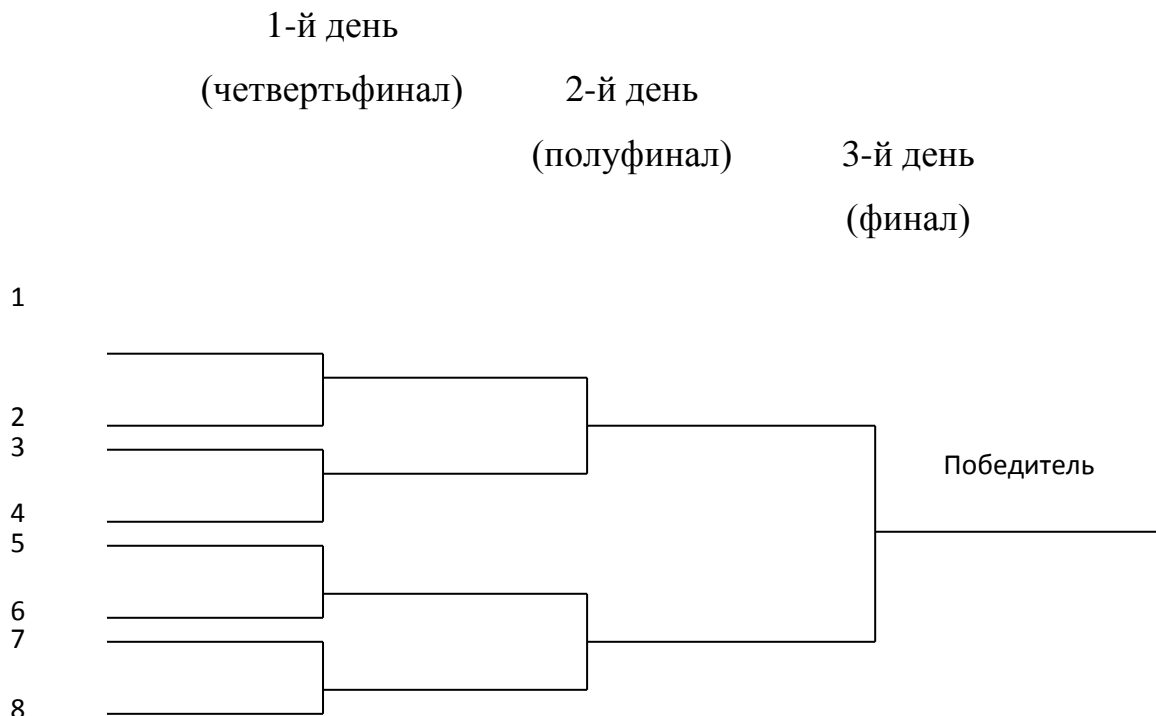
Эта система позволяет привлечь к участию в соревнованиях неограниченное количество команд и провести розыгрыш в короткие сроки. Принцип этой системы: проигравший выбывает из соревнований, и в финале встречаются только две команды, которые разыгрывают между собой первое и второе места.

Недостатком системы с выбыванием является то, что половина всех участвующих команд выбывают из розыгрыша после первого же поражения. Система не исключает элемента случайности (выход в финал не самых сильных команд). Жребий может свести между собой самые сильные команды в начальной стадии розыгрыша, и некоторым из них придется выбыть из игры.

Эта система не позволяет определить занятое место каждой команды, принявшей участие в соревнованиях. Календарь встреч по системе с выбыванием составляется так. Порядковый номер каждой команды или участника, определенный жребием, вписывается в одну колонку. Если количество участников кратно двум (4, 8, 16 и т. д.), то все они вступают в соревнования с первого тура. Пары составляются следующим образом: первый

номер играет со вторым, третий с четвертым, пятый – с шестым и т. д. Во втором туре играют: победитель первой пары с победителем четвертой и т. д.

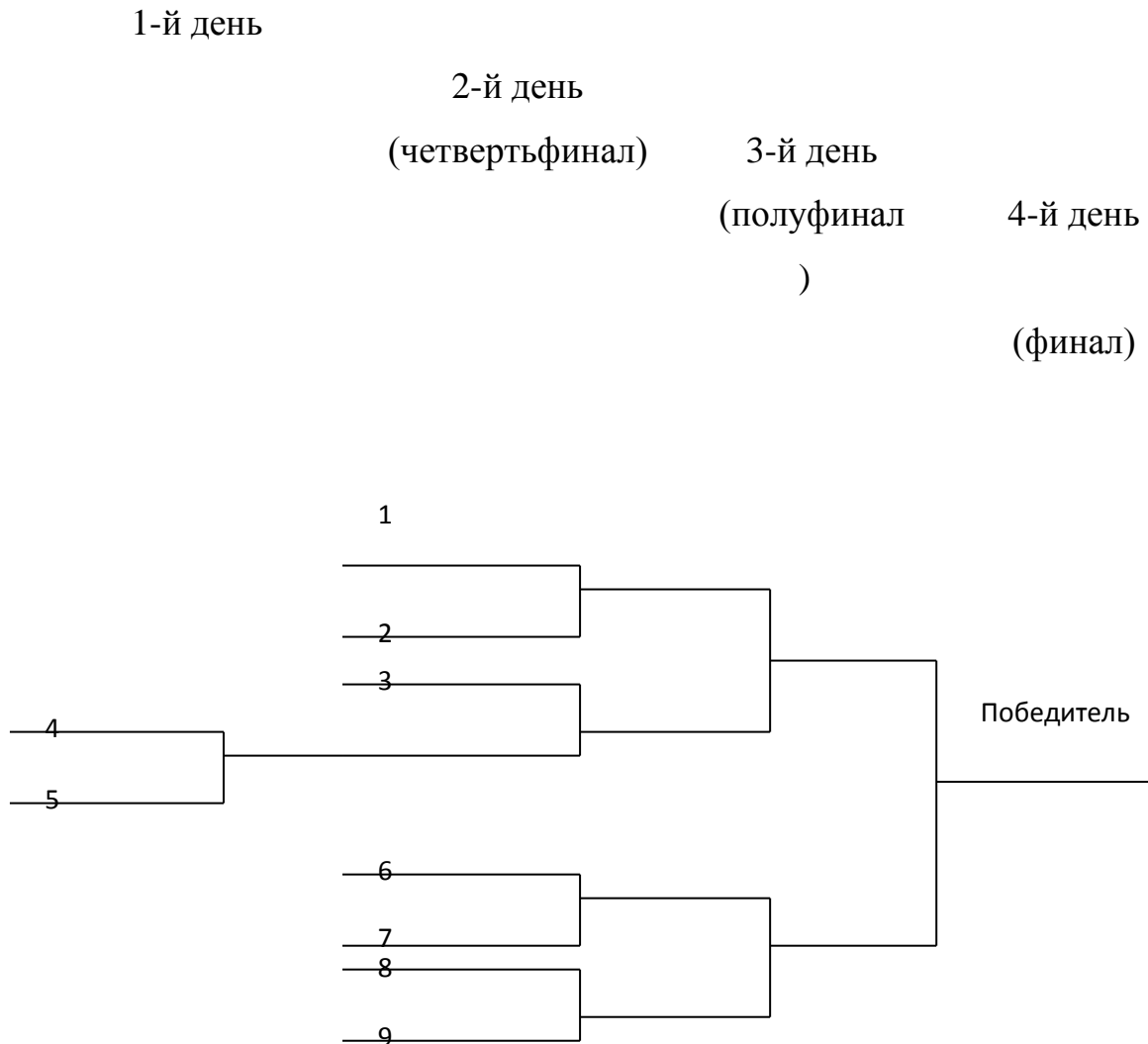
Приведем пример составления календаря для 8 команд:



Если количество команд не кратно двум, то следует определить команды, которые вступят в борьбу со второго тура. Играющих в первый день определяют по формуле $x = (A - 2^n) \cdot 2$, где A – количество участников, n степень двух, дающая число, максимально приближенное к числу участвующих команд, но меньшее, чем количество участников.

К примеру, при участии 9 команд приближенное число 2 в степени n будет 2^3 т.е. $(A - 2^n) \cdot 2 = (9 - 2^3) \cdot 2 = 2$. Отсюда следует, что в первый день играют две команды, а остальные семь начинают со второго дня. По общепринятому правилу первыми в борьбу вступают средние номера, а крайние номера начинают соревноваться со второго тура. Если количество команд четное, то сверху и снизу в первом туре не участвует равное количество команд, если

нечетное, то снизу не принимает участия в игре на одну команду больше, чем сверху. В нашем примере это будет выглядеть так:



Встречается и такая разновидность системы с выбыванием, когда команды дважды встречаются между собой (на своем поле и на поле соперника). В этом

случае выбывает из розыгрыша команда, набравшая в двух встречах меньше очков. По такой системе проводятся Кубок европейских чемпионов, Кубок кубков и другие международные соревнования.

Смешанная система

Смешанная система предполагает проведение игр в определенной последовательности. По обыкновению в начальной стадии соревнования проводятся по системе с выбыванием, а на заключительной по круговой. Но встречается и обратный вариант. При смешанной системе все команды разбиваются по территориальному или производственному принципу на зоны. В зонах выявляются победители, которые встречаются между собой. И в этой системе принцип разбивки на зоны и последовательность в применении способов определения победителя обуславливаются положением.

О ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

Официальные соревнования проводятся на площадке размером 28×15 м, играют две команды по пять человек. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом. Корзина, которую атакует команда, называется корзиной соперника, а корзина, которую та же команда защищает, называется собственной корзиной команды. Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения правил. Победитель игры – это команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков. Время игры 4 x 10 мин чистого игрового времени. За время игры команда может совершить любое количество замен, а также использовать по два минутных перерыва в первой и 3 – во второй половине игры.

Каждая команда должна состоять из:

- не более чем 10-12 членов команды, имеющих право играть;
- тренера и, по желанию команды, помощника тренера;
- капитана, который должен быть одним из членов команды, имеющей право играть.

Пять (5) игроков каждой команды должны находиться на площадке в течение игрового времени и могут быть заменены в соответствии с Положением по ст. 31. Член команды является игроком, когда он находится на игровой площадке и имеет право играть. Член команды является запасным, когда он не играет на площадке или находится на площадке, но не имеет права играть. Запасной становится игроком, когда судья жестом приглашает его на игровую площадку, а игрок становится запасным, когда судья жестом приглашает запасного игрока на игровую площадку.

Форма игроков каждой команды должна состоять из:

–маек одинакового преобладающего цвета, как спереди, так и сзади, трусов одинакового преобладающего цвета, но не обязательно того же цвета, что и майки;

–все игроки (мужчины и женщины) должны заправлять майки в трусы в течение игры;

–каждый игрок на майке спереди и сзади должен иметь отчетливо видимый номер сплошного цвета, контрастирующего с цветом майки.

Номера должны быть ясно видимы и:

–номера на спине должны быть высотой, по крайней мере, 20 см;

–номера на груди должны быть высотой, по крайней мере, 10 см;

–ширина номеров должна быть не менее 2 см;

–команды должны использовать номера от 4 до 15;

–игроки одной команды не должны иметь одинаковых номеров (если игрок меняет свой номер во время игры, он должен сообщить об этом изменении секретарю и Старшему судье).

Старший судья не должен разрешать носить какому-либо игроку экипировку, опасную для других игроков.

Не разрешается следующее:

–предохранительные покрытия пальцев, кистей, запястий, локтей и предплечий, сделанные из кожи, пластика, гибкого (мягкого) пластика, металла или другого твердого вещества, даже покрытого мягкой обивкой;

–экипировка, которая может порезать или вызвать царапины (ногти должны быть коротко подстрижены);

–головные уборы, украшения и драгоценности.

Разрешается следующее:

–защитные повязки плеча, предплечья, бедра или голеностопа, изготовленные из материала, не создающего опасности для других игроков;

–наколенники, если они надлежащим образом закрыты;

–защитное приспособление для поврежденного носа, даже если оно изготовлено из твердого материала;

–очки, если они не создают опасности для других игроков;

–головные повязки, шириной максимум 5 см, изготовленные из неабразивной однотонной материи, мягкого пластика или резины.

Вся экипировка, используемая игроками, должна быть предназначена для баскетбола.

Игра начинается в центральном круге подбрасыванием мяча между двумя игроками разных команд. В это время в круг нельзя заходить другим игрокам.

При попадании мяча в кольцо с игры из-за пределов 6-метровой окружности («трехочковой» линии) команде начисляется 3 (три) очка, за попадание с более близкого расстояния – 2 очка, а за попадание штрафного броска лишь одно очко. Этим как бы учитывается трудность попадания с дальних точек, поощряются игроки, умеющие поражать кольцо с дальних дистанций. Побеждает команда, набравшая за игру большее количество очков.

В баскетболе правилами не разрешается входить в непосредственное соприкосновение с игроками команды противника. Особенно строго следят судьи за тем, чтобы защитники не касались игрока, владеющего мячом, совершающего бросок по кольцу. За каждое касание, совершенное в момент броска, защитник наказывается фолом: фол записывается в протокол. После пяти таких фолов игрок не может продолжать игру и заменяется без права выхода на площадку. За каждый фол назначаются штрафные броски, которые выполняются пострадавшим игроком (если он может их выполнять). Если по отношению к игроку, выполняющему бросок из-за пределов 6-метровой окружности, было допущено нарушение, но мяч все же попал в корзину, мяч засчитывается, а по кольцу провинившейся команды дополнительно назначается один штрафной бросок. Если же при броске мяч в корзину не попадает, назначаются три штрафных броска.

Правилами соревнований не разрешается передавать мяч из передовой зоны в свою тыловую зону. За нарушение этого правила мяч отдается команде соперников и вбрасывается из-за боковой линии с места ее пересечения с центральной линией.

Соревнования по баскетболу проводятся со строгим контролем игрового времени. Так, *не более 3 секунд* может находиться нападающий игрок в трехсекундной зоне при условии, что за это время он не выполнил броска по кольцу или не начал ведения мяча в сторону кольца. *Не более 5 секунд* дается на владение мячом без ведения, не ударяя об пол, вбрасывание мяча из-за пределов площадки, а также на пробивание штрафного броска. *За 10 секунд* команда обязана перевести мяч из своей тыловой зоны в передовую. *Только 20 секунд* дается на замену игрока. Команда, владеющая мячом, обязана *за 24 секунды* успеть организовать атаку и выполнить бросок по кольцу; в противном случае мяч у нее отбирается и передается команде соперников для вбрасывания из-за боковой линии ⁶.

Прочтите и изучите официальные правила соревнований по баскетболу. Вы узнаете много других тонкостей баскетбольного кодекса, требования к игрокам, команде и тренеру.

⁶ Официальные правила ФИБА 2012 г.

Рекомендуемая литература

1. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Ю.М. Портнова, 6-е издание, переработанное. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 450 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. / А.Я. Гомельский – М.: Гранд, 1997. – 224 с.
3. Железняк Ю.Д., Савин В.П. Спортивные игры. – М.: «Академия» 2001. – 436 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений // Д.И. Нестеровский. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 366 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : Учебник для высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др./Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. центр «Академия», 2004 – 400 с.

ФУТБОЛ

Методические рекомендации к теме №1.

Методика проведения урока по футболу с детьми младшего школьного возраста

Самостоятельная работа выполняется в форме описания подвижных игр, применяемых на начальном этапе обучения в футболе. Например:

1. Удар за ударом.

Подготовка: Игра проводится у тренировочной стенки. В игре одновременно участвуют 4–8 человек. На расстоянии 6–8 м от стенки чертится контрольная линия.

Содержание: Участник, начинающий игру, ставит мяч на контрольную стенку так, чтобы мяч, отскочив от нее, пересек контрольную линию на лету. Затем этот же игрок повторяет удар, не дав мячу остановиться.

Правила: Игроку разрешено продолжать выполнение ударов до тех пор, пока он не допустит одну из ниже перечисленных ошибок: 1.) мяч, отскочив от стенки, приземлился перед контрольной линией; 2.) игрок выполнил удар по остановившемуся мячу; 3.) мяч пролетел мимо стенки. Допустив ошибку, игрок 1 уступает место игроку 2. За каждый удар в стенку игрок получает одно очко. Игра продолжается до определенного счета (к примеру, до 25, 30), когда 2–3 играющих наберут данное количество очков.

2. С любой точки.

Подготовка: Игра проводится на ровном участке площадки 20x20 м. В центре ее устанавливаются ворота шириной 80–120 см (вместо них можно использовать флажки). В игре участвуют 10–12 человек. Они рассчитываются по порядку и запоминают свои номера.

Содержание: Игрок 1, начиная игру, с любой точки выполняет удар по воротам. Если мяч попадает в ворота, игрок 2 должен в свою очередь

выполнить удар с того же места. Если удар игрока 2 также был точен, то и игрок 3 выполняет свой удар с того же места. В случае, когда игрок 3 пробил мимо ворот, он получает одно штрафное очко, а игроку 4 разрешается выполнить удар по воротам с любой точки площадки. Ученик, получивший 3 штрафных очка, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2–3 ученика, которые считаются победителями.

3. С углового удара.

Подготовка: Игра проводится на половине гандбольной площадки. Участвуют две команды по 4–8 игроков и один нейтральный игрок. Команды выделяют по одному игроку для подачи угловых: один подает с левого, другой – с правого фланга. Нейтральный участник становится в ворота, все остальные произвольно располагаются в 9–метровой зоне.

Содержание: по сигналу игроки, выделенные для подачи угловых, поочередно выполняют их. Все остальные стараются забить мяч в ворота. Гол засчитывается, если мяч забит с первого касания или касаний мяча было несколько, но при этом он не опускался на землю. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. После выполнения 5 угловых ударов на подачу назначаются следующие игроки.

4. В одни ворота.

Подготовка: На футбольном поле или любом другом ровном участке местности 50x50 м в центре обозначается круг диаметром 9 м. В середине круга устанавливается легкоатлетический барьер, обозначающий ворота. Воротами могут служить и две стойки, установленные на расстоянии 1,5 – 2 м одна от другой. Две команды (по 6–8 человек в каждой) располагаются на площадке произвольно.

Содержание: Руководитель игры ударом с центра посылает мяч в поле. Игроки обеих команд, соблюдая футбольные правила, стараются забить мяч в пустые ворота. Гол засчитывается, если мяч забит после передачи, сделанной своим игроком. После забитого гола мяч с центра выбывает команда,

пропустившая гол. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не забьет обусловленное число мячей.

5. Десять передач.

Содержание: С центра площадки игру начинает одна из команд. Задача игроков, играя по футбольным правилам, выполнить 10 передач так, чтобы команда соперников ни разу не перехватила мяч. Команда, которой это удалось сделать, получает 1 очко, а игру с центра площадки начинают соперники. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

6. Попади в обруч.

Содержание: В любом месте футбольного поля или по середине ставят гимнастический обруч на подставке. На расстоянии 10–12 м от обруча с обеих его сторон становятся игроки каждой команды. Они соревнуются в том, кто больше попадет мячом в обруч. Игра усложняется заданиями, например, попасть в обруч после перемещений и передач в парах и т.д.

7. Футбол теннисным мячом.

Подготовка: игра проводится на волейбольной площадке с теннисным мячом. Игроки располагаются как для игры в волейбол. Одна из сторон вводит мяч в игру ударом ногой с земли из правого угла площадки. Мяч должен с первого удара перелететь через сетку. Игроки противоположной команды возвращают мяч головой и ногами.

Содержание: Производить удар мяча можно с воздуха или после того, как мяч сделает один отскок от пола. Если защищающаяся команда не сумела, соблюдая эти условия, вернуть мяч на противоположную сторону или выбила его за пределы площадки, то команде производившей подачу, начисляется одно очко, и она сохраняет право подачи. Каждый игрок может касаться мяча не более одного раза. Вся же команда на своей площадке имеет право на три касания. Если команда, которая ввела мяч в игру, выбьет его за пределы площадки или нарушит другие правила игры, то лишается права подачи. Побеждает команда, игроки которой раньше наберут 10 очков.

8. Обводка стоек.

Подготовка: Напротив футбольных ворот ставятся в ряд 4–5 стоек для каждой команды. Первая стойка ставится на расстоянии 10 м от линии штрафной площадки к центру поля, а следующие – с промежутками 5 м одна от другой. Играющие строятся за общей линией старта в колонны по одному, у каждого игрока футбольный мяч.

Содержание: По сигналу каждый направляющий каждой команды выбегает вперед, обводит все стойки, а потом ведет мяч до линии штрафной площадки и оттуда производит удар по воротам. Очередной игрок в команде выполняет то же самое после того, предыдущий участник вернется к своей команде. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету с большим количеством попаданий мячом в ворота.

9. Перехват мяча.

Подготовка: Игроки каждой команды образуют круг диаметром 5–7 м, в центре которого становится игрок противоположной команды – «перехватчик».

Содержание: По сигналу игроки начинают пасовать мяч друг другу так, чтобы не дать возможность их противнику в центре перехватить его. Если «перехватчику» удастся коснуться ногой мяча или остановить его, то команда, которую он представляет, получает выигрышное очко. Игра продолжается 3–5 минут. Побеждает команда, чей «перехватчик» сумеет большее количество раз коснуться мяча.

10. Эстафета с передачей.

Подготовка: Играющие каждой команды стоят в парах за общей линией старта. Перед каждой командой расставляют пять пар стоек. Расстояние между стойками – 3 м. Одна пара стоек от другой пары находится в 8–ми м.

Содержание: По сигналу первая пара участников каждой команды бежит вдоль стоек, передавая друг другу пас мячом между стойками таким образом, чтобы мяч удобно было принять, не снижая скорость бега. У последней стойки футболисты меняются местами и таким образом они и возвращаются назад. За

линией старта они передают мяч очередной паре. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

11. Мяч капитану.

Подготовка: Занимающиеся делятся на команды, которые стоят рядом в колоннах. Напротив каждой команды на расстоянии 4–5 метров располагается капитан, который поочередно посылает мяч игрокам своей команды.

Побеждает команда, игроки которой дольше продержат мяч.

Методические рекомендации к теме №2.

Воспитание физических качеств средствами футбола.

Самостоятельная работа выполняется в виде составления комплекса упражнений для воспитания физических качеств футболиста.

Пример:

Комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно–силовых способностей футзалиста

- Прыжки с разбега до баскетбольного щита толчком одной ноги
- Прыжки через скамейку, продвигаясь вдоль, толчком двух и одной ногами с последующим ведением мяча и броском по воротам
- Прыжки через скакалку двумя ногами – (100 раз) с последующим ведением мяча и ударом по воротам
- Ускорения с ведением мяча из различных И.П. 30 м
- Челночный бег с ведением мяча 3x10 м; 3x15 м
- Подскоки с мячом на месте с двух ног с последующим ударом по воротам
- Удары по воротам, после перепрыгивая через гимнастическую скамейку

Комплекс упражнений, направленный на развитие воспитание силовых способностей методом круговой тренировки.

1 станция – Выпрыгивание вверх из положения глубокого седа с сопротивлением партнера.

2 станция – И.п. стоя, набивной мяч (3–5кг) на стопах. Передача мяча в парах за счет работы стоп.

3 станция – И.п. стоя на гимнастической скамейке, приседания на левой ноге (правая вперед) и правой– (левая в перед) с помощью партнера.

4 станция – И.п. в парах сидя на полу ноги врозь. Передача набивного мяча из–за головы.

5 станция – И.п. друг напротив друга, взявшись левой рукой, ведение мяча правой рукой. Перетягивание друг друга за линию, ведя мяч.

6 станция – Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки в упоре лежа.

7 станция – И.п. сидя на гимнастической скамейке. Партнер удерживает за ноги. Медленное разгибание (8 счетов) и сгибание (8 счетов) туловища.

8 станция – Поднимание прямых ног в висе на шведской стенке до угла 90.

9 станция – И.п. спиной к месту крепления резинового жгута, левая нога впереди, правая рука вверху ,хват за жгут. Движение вперед вниз ,то же левой рукой.

Методические рекомендации к теме №3.

Методика проведения урока по футболу с детьми старшего школьного возраста

Самостоятельная работа выполняется в виде составления комплекса упражнений для воспитания технико–тактических действий в футболе.

Например,

1. «Кто точнее?»

Из шести стоек устанавливаются трое ворот в 15—20 метрах от точки А под углом» 120° друг к другу Против каждого ворот располагается по одному игроку. Игрок производит удар по воротам вна-правлении другого игрока. Последний, овладев пролетевшим сквозь ворота (или мимо) мячом, посылает его в другие ворота к третьему игроку, который, в свою очередь, посылает мяч

через следующие ворота по направлению к игроку, начинавшему упражнение, и т. д. Мяч, пролетая сквозь те или иные ворота (или мимо), попадает от одного игрока к другому, двигаясь непрерывно по кругу (треугольнику). Тренер дает определенное задание игрокам по остановке мяча и удару по воротам.

2. «Передай партнеру»

В упражнении участвуют 4—5 игроков с одним мячом. Все участники рассчитываются по порядку номеров. В начале упражнения игроки располагаются произвольно по всей площадке. По сигналу тренера все участники начинают небыстро передвигаться в различных направлениях, передавая на ходу друг другу мяч в порядке сделанного расчета (1—2—3—4—5—1 и т. д.) и делая по очереди рывки. Рывки выполняются в следующем порядке: при передаче мяча одним игроком другому последний делает молниеносный рывок на свободное место и, получив мяч, передает его третьему игроку, который, в свою очередь, рывком выходит («открывается») на какое-либо свободное место, а овладев мячом, отдает его «открывшемуся» четвертому игроку и т. д.

Рывки можно выполнять по заданию тренера на различные расстояния. И не только без мяча (выбегая на свободное место), но и с мячом, пройдя с ним заданное расстояние на скорости и отдав следующему партнеру. Это упражнение позволяет отработать прием и передачу мяча на скорости. Выработывает оно и скоростную выносливость.

3. «Удар с подрезкой»

На любой части поля устанавливаются шесть стоек, так чтобы они образовали прямоугольник с двумя воротами, расположенными в углах. Размеры прямоугольника можно сделать большими или меньшими в зависимости от поставленных задач в данном занятии и контингента занимающихся.

Участники делятся на две группы по 2—3 человека. Игроки каждой группы встают на угловых отметках (у стоек), имея по нескольку мячей. В ворота становятся вратари. Участники упражнения поочередно резаными

ударами с места угловой отметки направляют мяч в ворота, стараясь забить гол. Вратари, ловя или отбивая мяч, посылают его в сторону игроков, стоявших напротив и обстреливающих другие ворота. Эти игроки, подбирая мячи, снова направляют их резаным ударом в свои ворота. Каждая группа занимается самостоятельно, но в то же время непрерывно снабжается мячами вратарем другой группы. Тренер заранее указывает прием, которым нужно производить удары. Вместо вратарей можно поставить одного или двух защитников, поручив им отбивать мячи, идущие к воротам, головой или ногами.

4. «Двое против двух»

В упражнении участвуют 4 игрока. Разделившись поровну, они образуют соревнующиеся группы. Игра проводится на половине футбольного поля. Площадка делится пополам, для чего по средней линии (по траве) протягивается лента. На углах площадки можно поставить четыре стойки, образующие как бы большие ворота. Игра проводится в два тайма по 15—20 минут со сменой «ворот». Игрокам каждой команды разрешается играть на своей половине поля, не переходя среднюю линию. Сущность игры заключается в том, что футболисты одной команды стремятся забить мяч за линию между стойками противоположной команды. За гол, забитый с одного касания, команде засчитывается 2 очка, за гол, забитый со второго касания,— 1 очко. Команда, которая вторым касанием не сумеет перебить мяч на сторону соперника или забьет гол в свои «ворота», наказывается одним штрафным очком; оно прибавляется к очкам другой команды. Если мяч вылетит за боковую линию, то он снова вводится ударом с этого места на сторону соперника. Одному игроку не разрешается делать два касания подряд. Такая тренировочная игра проходит в очень хорошем темпе и изобилует частыми и сильными ударами. Футболистам все время приходится то приближаться к средней линии, то быстро уходить к своим «воротам», чтобы перехватить летящий от соперника мяч. Играть можно и командами по 3 игрока, но в этом случае темп упражнения будет значительно ниже.

5. «Пять на пять с одним вратарем»

Упражнение проводится на одной половине футбольного поля в одни ворота. Участники разбиваются на две группы по 5 человек в каждой. Перед началом определяется, какая группа будет играть роль нападающих и какая роль защитников. Вратарь, защищая ворота, все время играет за ту группу, которая в данный момент выступает в роли защитников.

Игра начинается с центра поля нападающими и ведется по всем правилам игры. Группа защитников стремится отобрать мяч у группы нападающих, которые атакуют ворота. Завладев мячом, защитники точными передачами должны перевести мяч за середину поля. Как только защитники овладеют мячом за серединой поля (дотронутся до него), они становятся нападающими, а группа прежних нападающих становится защитниками. После каждого забитого гола мяч отдается защищающейся команде и она, превращаясь в нападающих, начинает с центра.

Вратарь, поймав мяч, во всех случаях отдает его группе, которая в данный момент выполняет роль защитников. Упражнение должно проводиться с судьей по всем правилам игры (с подачей угловых, штрафных и т. д.).

6. «Бейте в угол»

На каждой боковой стороне половины футбольного поля за беговой дорожкой устанавливаются по двое маленьких ворот (размером примерно 1X1 м), по площади образующих нижние углы нормальных футбольных ворот. Для этой цели можно использовать флажки, легкоатлетические барьеры. Игра ведется двумя командами по 4—6 человек в каждой. Игровые обязанности определяются тренером. Игра проводится по всем правилам футбола. Вратари в игре не участвуют. Взятие ворот считается тогда, когда мяч пролетит в один из ворот какой-либо команды. Производить удар по воротам и играть разрешается только на футбольном поле (не выходя на беговую дорожку). Защищающие ворота игроки также не имеют права перехватывать мяч на беговой дорожке. За нарушение этого правила нападающие наказываются штрафным, а защитники 11-метровым ударом. Угловой или свободный удар от ворот производится в случае выхода мяча за беговую дорожку. Тренер может внести любые

ограничения, например: играть только в два касания; взятие ворот считать тогда, когда мяч пролетит в маленькие ворота только по воздуху (не коснувшись перед ними земли).

7. «Удары с передач»

В упражнении участвуют две группы по 3 игрока. Каждая группа тренируется самостоятельно и имеет по одному мячу. Для проведения упражнения на середине поля (или другом месте) устанавливаются ворота без сетки. Вратарь не участвует. В начале упражнения игрок № 1 делает передачу своему партнеру № 2, который с ходу или после остановки мяча (в зависимости от задания тренера) производит удар по воротам. Мяч, пролетая в ворота или мимо ворот, попадает к игроку № 3, находящемуся по другую сторону ворот, и направляется им на край к игроку № 1, который его останавливает и, проведя к линии ворот, снова производит подачи в центр на игрока № 2 и т. д. То же самое делают и игроки другой группы.

8. «Трое против двух»

Игра проводится на половине футбольного поля. Трое играющих передают мяч друг другу любым способом, делая при этом каждый не более двух касаний подряд и затрачивая при приеме и передаче мяча не свыше 5 секунд. Иначе говоря, играющие должны очень быстро передавать мяч своему партнеру, не имея права стоять с мячом и дожидаться нападения водящих. Двое водящих стремятся перехватить мяч. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен водящим или выйдет за пределы поля, становится водящим. Играющие, просрочившие заданное время при передаче мяча, также становятся водящими. Водящие сменяются поочередно.

9. «В одно касание»

На середине футбольного поля, около центрального круга, располагаются 3—4 игрока, каждый из которых имеет по мячу. Пятый игрок, без мяча, встает в стороне от ворот на расстоянии примерно 14 метров. С середины поля один из футболистов ведет мяч к штрафной площадке и на ходу отдает его игроку,

стоящему впереди, который в одно касание отыгрывает ему мяч обратно для удара по воротам. После этого игрок, стоявший впереди, после одной сделанной им передачи бежит на середину поля и «занимает очередь» для ведения с середины. Игрок, сделавший удар по воротам, сменяет подыгрывающего, а затем так же, как и тот, уходит на середину поля. Получается своеобразный «конвейер».

10. «Откинь назад»

На середине поля располагаются два нападающих— № 1 и № 2. Вначале игрок № 1 ведет мяч к флажку А и, проходя с правой стороны, отдает его назад пяткой игроку № 2, который одновременно движется к этому же флажку с середины поля. Подхватив полученный мяч и пройдя тот же флажок с левой стороны, игрок № 2 быстро направляется к флажку Б, откуда делает передачу на сектор. Игрок № 1, принимая мяч, с ходу направляет его в ворота. Упражнение считается правильно выполненным, если мяч пройдет в ворота. Эта комбинация на сыгранность, на освоение техники ведения мяча, передачи пяткой, подачи и ударов по воротам. В дальнейшем игроки № 1 и № 2, быстро возвратясь, на центральную линию, меняются местами и упражнение повторяется. Вначале упражнение следует проводить в более медленном темпе. Когда оно будет достаточно освоено, ставятся дополнительные условия, при которых игроки проводят 10 атак (по 5 каждый) за 5 минут. Время на исполнение постепенно уменьшается, что вынуждает играющих увеличивать темп. Оценка исполнения упражнения зависит от быстроты проведения и точности попадания в ворота.

Методические рекомендации к теме №4.Методика обучения элементам футбола с детьми, отнесенными к спецмедгруппе в пожилом возрасте

Самостоятельная работа выполняется в виде реферата.

Темы:

- 1.Футбол как средство физического воспитания школьников.
- 2.Значение средств футбола в физическом развитии учащихся.
- 3.Футбол в системе школьного физического воспитания.
- 4.Формирование устойчивого интереса к занятиям футболом на школьных уроках или секционных занятиях.
- 5.Воспитание нравственных и эстетических качеств школьников средствами футбола на уроках или секционных занятиях.
- 6.Формирование волевых качеств школьников на уроках по футболу или секционных занятиях.
- 7.Развитие физических качеств (одного по выбору или комплексно) средствами футбола на уроках физической культуры в школе.
- 8.Подводящие и специальные упражнения при обучении техническим приемам игры в футбол.
- 9.Применение упражнений из других видов спортивных игр для обучения технике футбольных упражнений.
- 10.Меры предупреждения травматизма на занятиях по футболу.
11. Особенности организации занятий футболом в сельской местности.
- 12.Дозировка упражнений при различной направленности урока по футболу с детьми, отнесенными к спецмедгруппе.
- 13.Особенности занятий футболом с людьми пожилого возраста.

Рекомендуемая литература

1. Годик М.А. Метрологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Голденко Г.А. Оценка технико–тактического мастерства футболистов в игре. Теория и практика физической культуры, 1984.
3. Голомазов С., Чирва Б. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов. – М., 1994
4. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. М., 1994. – 87 с.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
7. Железняк Ю.Д., Савин В.П. Спортивные игры. – М., 2001.
8. Зеленцов А.С., Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов. Футбол: Ежегодник.–1982.
9. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой). – М., 1991. – 84 с.80. Сахарова М.В. Технология проектирования спортивного макроцикла в командно–игровых видах спорта: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. – М., 1999.
10. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. – М.: Terra–Спорт, 2000.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Рабочая программа по дисциплине.....	4
Гандбол.....	15
...	
Волейбол.....	24
.	
Баскетбол.....	53
.	
Футбол.....	10
	6