

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

«Спортивные игры»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

21.03.01 Нефтегазовое дело

(код и наименование направления подготовки)

Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти и газа

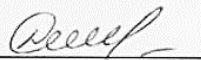
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация


Бакалавр

Форма обучения

Очная

Составитель  А.П. Девяткина

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры биозкологии и техносферной безопасности, протокол № 8 от 23 марта 2026 год

Декан строительного-технологического факультета  И.В. Завьялова

Методические указания являются приложением к рабочей программе по дисциплине «Спортивные игры».

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Виды аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине.....	4
3. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины.....	5
3.1 Методические рекомендации студентам по освоению технических элементов.....	6
3.2 Методические рекомендации студентам к практическим занятиям по освоению тактических действий.....	26
3.3 Методические рекомендации студентам по общей и специальной физической подготовке студента.....	33
3.4 Методические рекомендации студентам, имеющих инвалидность и студентам с ограниченными возможностями здоровья по подготовке и написанию реферата.....	38
3.5 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю....	41
4. Контроль и управление самостоятельной работой студентов.....	41
4.1 Методические рекомендации по подготовке к зачету.....	42

1. Пояснительная записка

Самостоятельная работа студента - это планируемая работа, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний студентов;
- формированию интереса к познавательной деятельности; овладению приемами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Именно поэтому она становится главным резервом повышения эффективности подготовки современных специалистов.

Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы.

Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высокого уровня.

В данных методических указаниях рассмотрены компоненты деятельности преподавателя, методы и формы организации самостоятельной работы со студентами, по дисциплине «Спортивные игры» и представлены примеры по организации и сопровождению самостоятельной работы со студентами.

Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей использовать методы и средства спортивных игр, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний об основных средствах, приемах и методах спортивных игр;
- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства Спортивных игр;
- способствовать овладению системой практических, технических и тактических умений и навыков использования средств и методик в области спортивных игр;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях по спортивным играм.

2 Виды аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине

Организация работы по дисциплине «Спортивные игры» осуществляется в следующих формах:

- аудиторные занятия (практические занятия);

- самостоятельная работа студента (подготовка к практическим занятиям, нормативным тестам, к рубежному контролю, к зачету, написание рефератов (для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), индивидуальная консультация с преподавателем).

Учебный материал курса структурирован по разделам. Изучение дисциплины производится в определенной последовательности. Каждому практическому занятию соответствует своя тематика. Студенты самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов.

Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по зачетной системе. Зачетные оценки являются обязательными текущими показателями по учебной дисциплине «Спортивные игры».

3. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины

Учебный материал дисциплины направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формированию необходимых качеств и свойств студентов, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Программа дисциплины «Спортивные игры» реализуется на практических занятиях.

Практические занятия предусматривают, как обучение обучающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств.

Данная дисциплина предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами спортивных игр.

Деятельность студентов на практических занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, проблемные спортивные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое практическое занятие согласуется с программной темой определенного раздела.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по спортивным играм являются: отдельные виды технической подготовки, тактической подготовки, общей и специальной физической подготовки студента силовой направленности.

Подбор физических упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям

(умениям и навыкам), а также развитие качеств: выносливости, силы, быстроты движения, ловкости и гибкости.

Практический учебный материал для студентов специальной медицинской группы разрабатывается преподавателем физической культуры с учетом показаний и противопоказаний для каждого и включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме студента.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины по спортивным играм с учетом состояния их здоровья: написание реферата по тематике одного из разделов раздела дисциплины.

В каждом семестре система практических занятий строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы.

Каждый семестр завершается выполнением студентами на контрольных занятиях соответствующих контрольных заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала и физического совершенства.

3.1 Методические рекомендации студентам по освоению технических элементов

3.1.1 Методические рекомендации студентам по освоению технических элементов по разделу волейбол

Методика обучения основам спортивной техники волейбола для всех технических приемов игры осуществляется в следующей последовательности:

- а) изучение терминологии технических приемов и тактических действий;
- б) ознакомиться с приемами с помощью преподавателя или на плакатах, видео с комментариями о его роли в игре;
- в) понять и изучить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема);
- г) выполнить попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям;
- д) выполнить упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях;
- е) по мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.);
- ж) выполнять технический прием в условиях, приближенных к игре.

Ошибки при обучении. На всех стадиях обучения технике необходимо:

а) исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой;

б) типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

- недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- студент неправильно представляет движение в техническом приеме;
- студент неверно ощущает мышечные восприятия;
- несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.

Типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
- направленное прочувствование движений с помощью преподавателя;
- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, показ, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут происходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые студентами. Сначала исправляются основные ошибки, так, как второстепенные нередко являются производными от основных.

Передача мяча двумя руками сверху

Верхняя передача двумя руками является основным начальным этапом технической подготовки, как профессиональных волейболистов, так и любителей волейбола.

Верхняя передача мяча двумя руками – это основной технический прием волейбола. Только передачей двумя руками сверху можно наиболее точно сделать передачу партнеру.

Прием и верхняя передача мяча двумя руками – это основной элемент волейбола, на котором строится атака и защита каждого игрока и всей команды в целом.

Обучение на первых занятиях нужно начать с освоения умения выполнять передачу мяча точно по заданию, а для этого важно правильно освоить технику его выполнения.

Сначала необходимо принять стойку волейболиста:

– ноги на ширине плеч, полусогнуты – одна чуть впереди другой, туловище слегка наклонено вперед, руки перед собой согнуты в локтях, расслаблены. Затем при подлетающем мяче руки поднимаем вверх, кисти рук на уровне лба, пальцы разведены и направлены вверх, большие пальцы «смотрят на нос», локти направлены вперед и чуть в стороны. При передаче мяча касаются только подушечки пальцев и, амортизируя, смягчают поступательное движение.

Затем одновременным разгибанием рук, туловища и ног мяч направляем вперед-вверх. В заключительной фазе передачи студент полностью разгибает руки, туловище и ноги, а кистями сопровождает мяч.

Методические указания для правильного выполнения верхней передачи мяча:

- при выполнении передачи необходимо переместиться так, чтобы в момент передачи мяча принять в правильную стойку волейболиста;
- в момент передачи касаться мяча нужно подушечками пальцев;
- для избегания травм в исходном положении большие пальцы не нужно выставлять вперед;
- перед выполнением самой передачи мяча корпус тела необходимо разворачивать в направлении передачи;
- в момент передачи разгибание рук, туловища и ног выполнять одновременно, мяч сопровождать руками до полного их выпрямления;
- после выполнения передачи нужно сразу же принять стойку волейболиста.

Для того чтобы качественно выполнить передачу мяча двумя руками сверху, необходимо научить:

- принимать стойку волейболиста;
- располагать кисти передо лбом (большие пальцы рук направлены на себя);
- быстро перемещаться на 3-5 м вперед-назад, вправо-влево и после перемещения принимать стойку волейболиста;
- научиться частым мелким передачам мяча о стенку, над собой;
- выполнять броски-передачи набивным мячом (2-3 кг) двумя руками ото лба вверх-вперед на расстояние 3-4 м.

Передачу мяча двумя руками сверху занимающиеся должны повторять ее на каждом занятии 60-80 раз.

Освоение техники передач с первых же занятий целесообразно проводить в движении, при этом внимание игроков нужно акцентировать на своевременном выходе под летящий мяч и сохранении устойчивого равновесия. Передавать мяч после перемещения нужно в статичном положении, стоя лицом по направлению предполагаемой передачи (делать передачу в движении не рекомендуется, так как «ломается» техника выполнения передачи).

Передачу мяча на удар целесообразнее выполнять повыше (3-4 м), примерно в 50 см от сетки, так как на начальном этапе обучения занимающимся еще трудно согласовывать свои действия при разбеге, прыжке и ударе. Выполнив передачу, игроки не должны выключаться из игры, необходимо страховать своего нападающего после передачи – это должны помнить игроки, выполняющие передачу мяча.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху:

1. несвоевременный выход к мячу;
2. неправильная стойка игрока перед приемом мяча и передачей;

3. руки вынесены несвоевременно;
4. положение неустойчиво;
5. ноги не согнуты в коленных суставах;
6. несимметричное положение кистей;
8. большие пальцы рук выставлены вперед;
10. чрезмерное сгибание кистей назад;
11. руки в локтевых суставах слишком согнуты или слишком прямые;
12. мяч принимается на уровне груди или за головой;
13. отсутствует фаза амортизации;
14. мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами;
15. кисти не сопровождают мяч;
16. отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.

Подводящие упражнения

1. Набивание мелкими передачами волейбольного мяча об пол, затем об стенку, постепенно увеличивая расстояние до пола и стены, с контролем положения пальцев рук и локтей.
2. Верхняя передача мяча над головой на небольшое расстояние (20-30 см.) с контролем положения стойки, рук и кистей на мяче.
3. Броски волейбольных мячей вверх-вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы, локти направлены вперед-всторону. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног выполнить бросок мяча. Упражнение выполнять в медленном и среднем темпе.
4. Имитация передачи мяча. Игроки, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Обратить внимание на правильную согласованность движений рук, туловища и ног.
5. Имитация передачи мяча с перемещением на шаг или шаг-подскок вправо-влево, вперед-назад индивидуально.
6. В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание студентов на необходимость принимать положение правильной стойки игрока перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

Прием мяча двумя руками снизу

В волейболе прием мяча двумя руками снизу используют при приеме подачи, при игре в защите, в том числе и при страховке и перебивании через сетку мячей, летящих далеко за пределами площадки.

Техника выполнения его заключается в следующем.

Игрок принимает низкую стойку: ноги на ширине плеч или шире, одна чуть впереди другой, согнуты в коленях, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья напряжены, кисти соединены,

опущены вниз, туловище слегка наклонено вперед. Осуществляя прием, игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним, мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук - движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах. Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают - движение, сопровождающее мяч, выполняют дальнейшим разгибанием ног и туловища, а также плавным смещением рук вперед-вверх вслед за мячом.

Методические указания для правильного выполнения нижней передачи мяча:

- при выполнении передачи необходимо переместиться так, чтобы в момент передачи мяча принять в правильную стойку волейболиста;
- мяч принимают на предплечья, ближе к кистям; если предплечья расположены не ровно, одно выше другого, то мяч летит не точно;
- перед приемом мяча необходимо правильно располагать руки - предплечья напряжены и находятся на одном уровне, кисти соединены;
- необходимо быстро перемещаться вперед, назад, в стороны на 5-6 м и после перемещения принимать низкую стойку;
- при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно; руки плавно сопровождают мяч вперед-вверх в сторону партнера;
- движение рук вперед-вверх в момент приема мяча тем активнее, чем меньше скорость полета мяча, и наоборот;
- в момент передачи движение рук, туловища и ног выполнять одновременно;
- после выполнения передачи нужно сразу же принять низкую стойку волейболиста для прима мяча снизу.
- занимающийся должен уметь:

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками снизу:

1. Первое движение делают руки, только потом ноги (игрок «тянется» за мячом).
2. Несвоевременный выход к мячу.
3. Мяч принимается не на предплечья, а на кисти рук.
4. Неправильное положение и движение рук:
 - руки расположены несимметрично;
 - предплечья недостаточно сведены;
 - руки согнуты в локтевых суставах.
5. Несоответствие скорости движения рук скорости полета мяча.
6. Движение рук, туловища и ног не согласованы.
7. Мяч принимается только руками, ноги не работают (игрок «машет» руками).

Подготовительные упражнения

Подготовительных упражнений для обучения приему мяча двумя руками снизу включают: упражнения для развития подвижности в кистевых и плечевых суставах; броски набивных мячей двумя руками снизу, перемещения вперед, в

стороны, назад (на 3-7 метров); ускорения из различных исходных положений; упражнения на расслабление; бег с резкими остановками стопорящим шагом; принятие низкой стойки игрока по сигналу тренера.

Подводящие упражнения

1. Имитация приема мяча - находясь в исходном положении, волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и напряженность).

2. Индивидуально передача мяча у стены с правильной стойки.

3. Индивидуально передача мяча над собой (на 0,5-1 м) с правильной работой ног.

4. Индивидуально передача мяча над собой (на 3-6 м) с правильной работой ног из низкой стойки, во время полета мяча присесть в низкий присед и коснуться рукой пола.

5. В парах. Один учащийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и выполняет передачу его.

6. То же, что упр. 5, но после выпада вперед.

7. То же, что упр. 5, но после перемещений вправо-влево на шаг.

Подача мяча

Подача является первым элементом ввода мяча в игру. Существует несколько разновидностей подач, исходя из техники их выполнения: верхняя прямая подача, нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая в прыжке, силовая, планирующая.

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Обучение нужно начинать с освоения умения выполнять подкидывание мяча точно перед собой на высоту от 0,5 до 1 метра и ловлю мяча точно в том положении, в котором его подкинули. Также нужно выполнить стойку игрока при подаче, правильное положение ног, корпуса, рук и кистей. Сначала необходимо принять стойку волейболиста при нижней боковой подаче – боком к лицевой линии:

– ноги врозь, одна чуть впереди другой, опора центра тяжести на сзади стоящую ногу (если подаем правой рукой – левая нога впереди и наоборот). Мяч в одной руке – рука прямая в локтевом суставе, другая рука отведена на замах как можно дальше (насколько хватает подвижности в суставе). Затем сгибаем ноги при подкидывании мяча вверх, ударная рука начинает движение в верхней точке полета подкидываемого мяча, одновременно центр тяжести переносим на впереди стоящую ногу. Можно подавать подачу открытой ладонью, либо сжатой в кулак, если недостаточно силы. Руку выносим снизу вперед-вверх при этом кисть или кулак во время удара напряжены. В заключительной фазе подачи волейболист направляет руку в зону подачи. Необходимо следить за тем, чтобы подкидывание мяча осуществлялось точно, от этого зависит эффективность подачи.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Сначала необходимо принять стойку волейболиста при нижней прямой подаче – прямо к лицевой линии – ноги на ширине плеч, одна чуть впереди другой, опора центра тяжести на сзади стоящую ногу (если подаем правой рукой – левая нога впереди и наоборот). Мяч в одной руке – рука прямая в локте, другая рука отведена на замах назад как можно дальше. Затем сгибаем ноги при подкидывании мяча вверх, мяч подкидываем прямо перед собой на высоту от 0,5 до 1 метра, ударная рука начинает движение в верхней точке полета подкидываемого мяча, одновременно центр тяжести переносим на впереди стоящую ногу. Можно подавать подачу открытой ладонью, либо сжатой в кулак. Руку выносим снизу вперед, не поднимая высоко, чтобы мяч полетел вперед, а не вверх при этом кисть или кулак во время удара напряжены.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Сначала необходимо принять стойку волейболиста при верхней прямой подаче – прямо к лицевой линии – ноги на ширине плеч, одна чуть впереди другой (если подаем правой рукой – левая нога впереди и наоборот), опора центра тяжести на сзади стоящую ногу. Мяч в одной руке – рука прямая в локте, другая рука отведена на замах назад-вверх как можно дальше за голову, кисть развернута. Затем сгибаем ноги при подкидывании мяча вверх. Необходимо мяч подкинуть прямо перед собой, не закидывая за голову. В верхней точке полета подкидываемого мяча начинает движение корпус волейболиста – вес тела переносится на впереди стоящую ногу, плечо двигается вперед-вверх. Можно подавать подачу открытой ладонью, либо сжатой в кулак. Руку выносим вперед-вверх, чтобы мяч полетел вперед, а не вниз в сетку, руку в момент подачи не опускаем, при этом кисть или кулак во время удара напряжены.

Методические указания для правильного выполнения подачи мяча:

- при выполнении подачи необходимо принять в правильную стойку волейболиста;
- подкидывать мяч необходимо одной рукой, другая в это время должна быть отведена при нижней прямой подаче – назад, при нижней боковой – назад за корпус и опущена вниз, при верхней прямой подаче – поднята вверх, согнута в локтевом суставе и отведена как можно дальше за голову;
- при нижней прямой подаче руку выносим снизу вперед не поднимая сильно вверх, чтобы мяч летел вперед а не вверх;
- при нижней боковой подаче руку выносим снизу вперед по направлению подачи и немного вверх;
- при верхней прямой подаче руку выносим сверху вперед, не опуская локоть вниз;
- подкидывать мяч точно перед собой на расстоянии прямой, втянутой вперед руки;
- удар по мячу выполняем сомкнутой напряженной ладонью либо сжатым кулаком;
- перед выполнением подачи целесообразно потренировать правильное подкидывание мяча;

- в момент подкидывания мяча ноги чуть согнуты в коленях, руку с мячом чуть опускаем вниз;
- в момент подачи мяча нельзя наступать на лицевую линию;
- после выполнения подачи нужно сразу же войти в волейбольную площадку.

Для того чтобы качественно выполнить подачу мяча двумя, необходимо научиться принимать стойку волейболиста при подаче.

Подготовительные упражнения для обучения подачи мяча включают: упражнения для укрепления и развития подвижности в кистевых и плечевых суставах. Броски волейбольных мячей одной, двумя руками из-за головы в парах. Броски набивных мячей (вес 1-2 кг) в парах из-за головы. Броски набивных мячей (вес 1-2 кг) в парах снизу из-за спины со скручиванием корпуса.

Подводящие упражнения

1. Имитация выполнения подачи без мяча – находясь в исходном положении, волейболист выполняет серии движений, имитирующих подачу мяча. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий, движение руки и напряженность кисти.

2. Подбрасывание и ловля мяча на вытянутой руке. Следить за высотой подбрасывания (0,5-1 м) и ловлей мяча в точке подбрасывания.

3. Индивидуально подача мяча у стены из правильной стойки при подаче, на расстоянии 9-10 м от стены (выполнять 10-15 раз).

Контролировать правильность подкидывания мяча.

Нападающий удар

Нападающий удар – это такой технический прием атаки, при котором игрок перебивает мяч одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяют два способа нападающего удара: прямой и боковой и несколько разновидностей прямого удара. По скорости полета мяча удары разделены на медленные, ускоренные и силовые.

Технику выполнения нападающего удара с места.

Обучение нужно начинать с правильной стойки игрока, положения рук, ног, кистей, освоения умения выполнять подкидывание мяча точно перед собой на высоту от 0,5 до 1 метра и правильному удару рукой по мячу сверху-вниз, закрывая кисть во время удара. Сначала необходимо принять стойку волейболиста при нападающем ударе – опора центра тяжести на правой ноге, левая впереди. Мяч в левой руке (для правшей) – рука прямая в локте, другая рука отведена на замах как можно дальше (насколько хватает подвижности в суставе). Затем чуть сгибаем ноги при подкидывании мяча вверх. В верхней точке полета подкидываемого мяча начинает движение корпус волейболиста – вес тела переносится на впереди стоящую ногу, плечо двигается вперед-вверх. Ударная рука начинает движение одновременно с движением корпуса. Мяч ударяем прямо перед собой в высшей точке, закрывая кисть вниз во время удара. Рука в момент удара напряжена, локтевой сустав выпрямлен. В заключительной фазе

удара рука опускается вниз к правому колену, одновременно плечо и корпус волейболист скручивает влево. Необходимо следить за тем, чтобы подкидывание мяча осуществлялось точно перед собой, не закидывая за голову, от этого зависит правильное движение руки и эффективность нападающего удара.

Методические указания для правильного выполнения нападающего удара с места со своего подбрасывания мяча:

- при выполнении нападающего удара необходимо принять в правильную стойку волейболиста;

- подкидывать мяч необходимо одной рукой, другая в это время должна быть поднята вверх, согнута в локтевом суставе и отведена как можно дальше назад за голову, корпус чуть скручен вправо;

- подкидывать мяч точно перед собой на расстоянии прямой, втянутой вперед руки;

- руку выносим сверху вперед одновременно со скручивающим поворотом корпуса, не опуская локоть вниз;

- удар по мячу выполняем напряженной кистью сверху-вниз;

- после выполнения удара рука опускается к правому колену.

Техника выполнения прямого нападающего удара в прыжке.

Для улучшения восприятия техники удара новичками разобьем ее на несколько фаз:

а) Разбег необходим для достижения нужной горизонтальной скорости движения и для эффективного использования прыжка. Длина разбега около 3-х метров – три шага. Первый небольшой (как правило с правой ноги), скорость маленькая – выбор направления разбега. Второй шаг корректирует разбег, длина шага и скорость увеличивается. Третий шаг горизонтальную скорость разбега преобразует в вертикальную скорость прыжка. Третий шаг выполняется напрыгиванием, стопа ставится сначала на пятку, для того чтобы максимально горизонтальную скорость движения преобразовать в максимальное вертикальное отталкивание и прыжок. Вторая нога приставляется на всю стопу. Основной центр тяжести тела снижается, скорость увеличивается. Угол сгибания ног в коленях 90 и ниже. При отталкивании расположение стоп носками вовнутрь или параллельно для большей скорости выпрыгивания и набора высоты прыжка.

Работа рук: на втором шаге руки выносим несколько вперед, при напрыгивающем шаге – руки по дуге опускаются вниз и отводятся назад как можно дальше, насколько позволяет подвижность в плечевом суставе. Во время выпрыгивания руки по дуге выносятся вперед-вверх выше плеча, кисти опущены вниз. Высота прыжка зависит от правильной постановки стоп при отталкивании, маховой работы рук до прыжка и в момент прыжка.

б) Замах выполняется в момент отталкивания от опоры на верхней точке взлета. Верхняя часть корпуса отводится назад, скручиваясь вокруг оси в сторону отведенной для удара руки. Правая рука поднимается и выполняет замах назад за голову, плечо и локоть отведены назад как можно дальше, кисть развернута и опущена вниз. Левая рука в это время работает как рычаг для скручивания корпуса. Корпус во время замаха прогибается назад, колени согнуты, придавая

телу форму оттянутого «лука». Удар выполняется скручивающим движением корпуса вокруг оси, выносом вперед плеча. Ударная рука также выносится вперед-вверх, выпрямляется в локтевом суставе, кисть перед ударом резко откидывается назад и закрывается во время удара на мяче («отхлест» кисти). Удар по мячу производим в верхней точке движения руки немного перед собой. Сила удара прямопропорциональна скорости движения руки. Приземление игроку после удара нужно выполнять на согнутые в коленях ноги для исключения травмирования коленных и голеностопных суставов.

Методические указания для правильного выполнения нападающего удара в прыжке:

- при выполнении нападающего удара необходимо принять в правильную стойку волейболиста;
- напрыгивание обязательно выполнять с пятки на носок;
- руки при напрыгивании назад идут прямые в локтевых суставах;
- левая рука во время прыжка выносится вверх одновременно с правой;
- во время прыжка корпус скручиваем вокруг оси;
- в момент удара локоть не опускаем вниз;
- удар по мячу выполняем напряженной кистью сверху-вниз;
- после выполнения удара рука опускается к правому колену;
- приземление выполняем на согнутые в коленях ноги
- при выполнении разбега с 1-2 шагов скорость разбега и отталкивания увеличивается.

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару включают: упражнения для укрепления и развития подвижности в кистевых и плечевых суставах, укрепление мышц спины и ног. Броски волейбольных мячей одной, двумя руками из-за головы в парах. Броски набивных мячей (вес 1-2 кг) в парах из-за головы одной и двумя руками. Выпрыгивания из низкого приседа, выпрыгивание с подтягиванием коленей к груди. Прыжки через гимнастическую скамейку или низкий барьер. Напрыгивание и прыжки с отталкиванием с одной ноги и с двух ног (следить за правильной постановкой стоп во время отталкивания – вовнутрь носками или параллельно с постановкой ноги с пятки на носок).

Подводящие упражнения

1. Имитация выполнения нападающего удара без мяча – находясь в исходном положении, волейболист выполняет серии движений, имитирующих нападающий удар. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий, движение руки и напряженность кисти.

2. Имитация выполнения нападающего удара в прыжке: разбег, напрыгивание, прыжок и удар без мяча. Следить за правильностью напрыгивания – толчок с пятки на носок, согласованной работой рук.

3. Подбрасывание и ловля мяча на вытянутой руке. Следить за высотой подбрасывания (0,5-1 м) и ловлей мяча в точке подбрасывания.

4. Индивидуально нападающий удар с места у стены. Из правильной стойки выполнять нападающий удар по мячу в пол с отскоком от стены (выполнять 20-30 раз).

Контролировать правильность движения руки, локоть прямой, кисть после удара опущена вниз.

Блокирование

Блокирование – это перенос рук на сторону соперника над сеткой в непосредственной близости к ней для защиты от нападающего удара соперника. Блокирование является эффективным средством защиты от нападающего удара соперника и относится к тактическим средствам защиты.

В основе индивидуального блокирования лежит правильный выбор места на блоке путем предугадывания действий связующего игрока соперника, скорости и высоты передачи мяча и выхода нападающего игрока к месту удара. Момент выпрыгивания блокирующего зависит от высоты и скорости передачи, удаленности ее от сетки.

Во время выпрыгивания стопы расположены параллельно, ноги сгибаются в коленях до прямого угла или чуть ниже, руки находятся на ширине плеч, кисти скользят вдоль сетки вверх и переносятся на сторону соперника в высшей точке прыжка. Кисти рук расположены на таком расстоянии друг от друга, чтобы между ними не мог пролететь мяч. Пальцы в момент касания мяча напряжены, кисть работает вниз, направляя мяч в площадку соперника. Главная задача блокирующего закрыть ходовое направление удара нападающего игрока.

Начинающие игроки при ударе из зоны 4 посылают мяч в зону 5 или 6 на стороне соперника, а при ударе из зоны 2 чаще посылают мяч в зону 1. При ударе из зоны 3 чаще удары выполняют в зоны 1 и 2, что и надо учитывать при блокировании.

Упражнения для обучения постановке одиночного блока:

1. в парах. С двух сторон сетки. Одновременное выпрыгивание на блок и касание кистей рук игрока над сеткой;

2. В парах. С двух сторон сетки. Один игрок стоит на стуле и держит мяч над сеткой, другой выполняет выпрыгивание и ставит блок на мяч;

3. В парах. С двух сторон сетки. Один игрок набрасывает мяч себе и выполняет скидку или нападающий удар, другой ставит блок.

Методические указания для правильного выполнения блокирования:

- при выполнении блокирования необходимо принять в правильную стойку;

- правильно выбрать место блокирования, закрыть ходовое направление удара;

- момент выпрыгивания после толчка нападающего – при высоких и отведенных передач и одновременно с нападающим игроком – при укороченных близких к сетке передач;

- руки в момент выпрыгивания скользят вдоль сетки;

- кисти переносятся на сторону соперника.

3.1.2 Методические рекомендации студентам по освоению технических элементов по разделу «Баскетбол»

Раздел «Баскетбол» в режиме учебной работы проводится на практических занятиях, консультациях, зачетных соревнованиях, контрольных тестированиях.

Цель: раскрытие сущности, значения и места баскетбола как эффективного средства физического воспитания студентов.

Задачи:

- определить место и значение баскетбола как эффективного средства физического воспитания студентов;
- научить использовать баскетбол как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья;
- получить представление об основах соревновательной деятельности и системах проведения соревнований в спортивных играх;
- ознакомить с правилами игры в баскетбол.

Требования к освоению раздела:

студент должен:

- знать историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
- уметь определять место и значение баскетбола как средства физического воспитания;
- знать правила игры и особенности судейства;
- владеть основными техническими элементами баскетбола и основами тактики.

Основные понятия разделов Баскетбола: техника, тактика, передачи мяча, ловля мяча, ведение мяча, броски мяча, игровая деятельность, соревновательная деятельность, спортивные соревнования, структура соревнований по баскетболу.

1. Совершенствование техники игры в баскетбол.

Цель: обучить технике нападения в баскетболе.

Задачи:

- ознакомить с техникой нападения;
- обучить технике нападения (техника передвижений, ловля, передачи, броски, ведение).

Примерное практическое занятие: Обучение технике игры в баскетбол (техника передвижений, техника владения мячом).

Содержание:

1. Разминка (проведение комплекса общеразвивающих упражнений).
2. Техника передвижений: стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперёд). Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперёд.
3. Прыжки толчком одной ноги, двух ног.
4. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперёд, назад, без мяча и с мячом.
5. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой

рукой, стоя на месте. Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком.

6. Подвижная игра.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения для обучения технике передвижений.
2. Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.
3. Упражнения для обучения броска одной рукой от плеча.
4. Упражнения для обучения ведению мяча.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для обучения ловли и передач мяча.
2. Практическое выполнение упражнений.

Форма отчетности: демонстрация техники отдельных элементов.

Примерное практическое занятие: Совершенствование техники игры в баскетбол (техника передвижений, техника владения мячом).

Цель: обучить технике нападения в баскетболе.

Задачи:

- ознакомиться с техникой нападения;
- научиться технике нападения (техника передвижений, ловля, передачи, броски, ведение).

Учебное задание: закрепить пройденный на практическом занятии материал, пользуясь следующим планом:

1. Разминка (проведение комплекса общеразвивающих упражнений).
2. Техника передвижений: стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперёд). Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперёд.
3. Прыжки толчком одной ноги, двух ног.
4. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперёд, назад, без мяча и с мячом.
5. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя на месте. Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком.

Рекомендации по изучению темы: рекомендуется придерживаться предложенного выше алгоритма выполнения упражнений.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите и воспроизведите упражнения для совершенствования техники перемещений.
2. Перечислите и воспроизведите упражнения для обучения ловле и передаче мяча.
3. Перечислите и воспроизведите упражнения для обучения броска одной рукой от плеча.
4. Перечислите и воспроизведите упражнения для обучения ведению мяча.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для обучения ловли и передач мяча.

2. Практическое выполнение упражнений.

Форма отчетности: демонстрация техники отдельных элементов.

Примерное практическое занятие: Обучение технике игры в баскетбол (ловля и передачи мяча, ведение мяча).

Содержание:

1. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча.
2. Передача мяча при встречном и поступательном движении.
3. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника.
4. Броски мяча в движении после ведения, после передачи.
5. Обучение штрафным броскам.
6. Игра.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для обучения ловле и передач мяча
2. Самостоятельное выполнение изученных упражнений.

Рекомендации по изучению темы: рекомендуется придерживаться предложенного выше алгоритма выполнения упражнений.

Вопросы для самоконтроля:

1. Упражнения для обучения ловле и передач мяча в движении.
2. Обучение штрафным броскам.
3. Упражнения для совершенствования ведения мяча.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Примерное практическое занятие: Совершенствование техники игры в баскетбол (ловля и передачи мяча, ведение мяча).

Цель: обучить технике нападения в баскетболе.

Задачи:

- ознакомиться с техникой нападения.
- научиться технике нападения (техника передвижений, ловля, передачи, броски, ведение).

Учебное задание: закрепить пройденный на практическом занятии материал, пользуясь следующим планом.

1. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча.
2. Передача мяча при встречном и поступательном движении.
3. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника.

4. Броски мяча в движении после ведения, после передачи.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для обучения ловле и передач мяча
2. Самостоятельное выполнение изученных упражнений.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения для обучения ловле и передач мяча в движении.
2. Обучение штрафным броскам.

3. Упражнения для совершенствования ведения мяча.

Форма отчётности: сдача контрольных нормативов.

Примерное практическое занятие: Обучение технике игры в нападении. Совершенствование изученных технических приёмов.

Содержание:

1. Проведение разминки. Обучение броску мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху.

2. Совершенствование бросков в движении, штрафного броска. Совершенствование ведения мяча (с поворотом, переводом мяча перед собой, за спиной, под ногой).

3. Финты (обманные движения). Сочетания технических приёмов: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, проход – бросок, финт на передачу – передача, финт на бросок – передача.

4. Учебная игра с использованием изученных технических приёмов.

5. Подведение итогов занятия.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для обучения броску мяча.

2. Практическое выполнение изученных упражнений.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения для обучения броскам мяча.

2. Упражнения для совершенствования ведения мяча, бросков в движении.

3. Упражнения для обучения обманным движениям.

Форма отчётности: сдача контрольных нормативов.

Обучение технике игры в защите.

Цель: обучение технике игры в защите.

Задачи:

- ознакомить с техникой игры в защите;

- обучить технике защиты (выбивание, вырывание, перехват, накрывание).

Примерное практическое занятие: Обучение технике игры в баскетбол (техника защиты).

Содержание:

1. Проведение разминки.

2. Техника перемещений: основная защитная стойка, передвижения в защитной стойке лицом, спиной вперёд, в стороны.

3. Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание.

4. Игра «Борьба за мяч», «Мяч капитану».

5. Подведение итогов занятия.

Практические задания:

1. Практическое выполнение упражнений для обучения технике овладения мячом и противодействия.

2. Практическое участие в подвижных играх с мячом, подготовительных к баскетболу.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке.
2. Упражнения для обучения технике овладения мячом.
3. Подвижные игры с мячом, подготовительные к баскетболу. Форма

отчётности: сдача контрольных нормативов.

Примерное практическое занятие: Совершенствование техники игры в баскетбол (техника защиты).

Цель: обучение технике игры в защите.

Задачи:

- ознакомить с техникой игры в защите;
- научить технике защиты (выбивание, вырывание, перехват, накрывание).

Учебное задание: закрепить пройденный на практическом занятии материал, пользуясь следующим планом.

Содержание:

1. Проведение разминки.
2. Техника перемещений: основная защитная стойка, передвижения в защитной стойке лицом, спиной вперёд, в стороны.
3. Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание.

Практические задания:

1. Практическое выполнение упражнений для обучения технике овладения мячом и противодействия.
2. Практическое участие в подвижных играх с мячом, подготовительных к баскетболу.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке.
2. Перечислите упражнения для обучения технике овладения мячом.
3. Вспомните подвижные игры с мячом, подготовительные к баскетболу.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Примерное практическое занятие:

Содержание:

1. Проведение разминки.
2. Противодействие ведению мяча, проходам, броскам в корзину.
3. Овладение мячом, отскочившим от щита.
4. Учебная игра по упрощённым правилам.
5. Подведение итогов занятия.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для перехвата, накрывания мяча при броске.
2. Практическое выполнение изученных упражнений. Контрольные вопросы:

1. Упражнения для обучения перехватам мяча при передаче и ведении, накрыванию мяча при броске в корзину.
2. Упражнения для обучения борьбы за мяч, отскочившего от щита.

Форма отчётности: сдача контрольных нормативов.

Примерное практическое занятие: Совершенствование техники игры в защите.

Цель: обучение технике игры в защите.

Задачи:

- ознакомиться с техникой игры в защите;
- научиться технике защиты (выбивание, вырывание, перехват, накрывание).

Учебное задание: закрепить пройденный на практическом занятии материал, пользуясь следующим планом:

- 1.Проведение разминки.
- 2.Противодействие ведению мяча, проходам, броскам в корзину.
- 3.Овладение мячом, отскочившим от щита.

Практические задания:

1.Составление комплекса упражнений для перехвата, накрывания мяча при броске.

2.Практическое выполнение изученных упражнений.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите упражнения для обучения перехватам мяча при передаче и ведении, накрыванию мяча при броске в корзину.
- 2.Перечислите упражнения для обучения борьбы за мяч, отскочившего от щита.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов

Рекомендации по совершенствованию индивидуальных и групповых тактических действий и их сочетаний

Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата. Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника в конкретных условиях.

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т. е. являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

При совершенствовании тактических действий постараться найти возможность отработать их в условиях приближенных к соревнованиям при этом необходимо придерживаться следующих организационно-методических указаний:

1. Все упражнения выполнять с установками: надежная ловля – гарантия качества последующих действий с мячом; для каждой ситуации существует один наилучший вид передачи.

2. При выполнении заданий на переключение добиваться мгновенного перехода от одних действий к другим.

3. Непрерывно стремиться к сокращению времени на обработку мяча при его ловле и убыстрению подготовительной фазы передачи; после овладения мячом мгновенно приходить в стойку с тройной угрозой.

4. Не увлекаться финтами, рационально использовать смену ритма движений: финт – медленно, передача – быстро; в обманных движениях рационально использовать взгляд, голову, туловище и мяч.

5. Варьировать активность противодействия в упражнениях в зависимости от уровня владения техникой приемов.

6. Проконсультироваться с преподавателем по изучению вопросов о наиболее эффективных способах передач для использования «слабых зон» в стойке защитника, оптимальные траектории полета мяча и усилия, прикладываемые к нему в зависимости от расположения и удаленности партнера и соперников по отношению к передающему.

7. При активном противодействии защитника ограничивать время владения мячом до счета «три».

8. В игровых заданиях поощрять точность и быстроту передач; смену водящих в условиях численного большинства нападающих производить через определенные интервалы времени или после каждого перехвата мяча; в зависимости от количества играющих и уровня их подготовленности регламентировать размеры площадки для игры.

9. На этапе совершенствования технико-тактических действий задания выполнять, меняя игроков и их сочетания по амплуа: защитник – центральной, форвард – центральной, защитник – форвард и т. д.

10. Избегать поперечных передач, «мягких» передач вдоль боковых линий, длинных передач с отскоком от пола и медленным полетом мяча, «висячих» диагональных передач через нескольких защитников.

11. Получателю мяча не стоять на месте, активно открываться на свободную позицию, стремиться видеть мяч с момента вылета до его ловли; прямо на мяч не смотреть, использовать периферическое зрение; надежно ловить мяч, используя обе руки.

12. Без промедления начинать технико-тактические действия без мяча сразу же после его выпуска или адекватное ситуации действие с мячом в момент его ловли: не задерживать мяч и не тормозить развитие атаки

Групповые действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи.

Организационно-методические указания групповых тактических действий и их сочетаний:

1. В упражнениях периодически варьировать начальные позиции игроков (прямо перед щитом, у боковой линии справа или слева от корзины), направление первой передачи и развития взаимодействия, способ завершения атаки (броском в движении после прохода, с места или в прыжке).

2. Смену ролей в упражнениях производить перемещением игроков по ходу или против часовой стрелки после каждого повторения задания, а единоборство с участием промежуточного игрока продолжать, пока нападающий или защитник не наберет заданного количества очков (попаданий или перехватов мяча).

3. Результативное выполнение изучаемого взаимодействия в игровых условиях поощрять начислением дополнительных премиальных очков.

4. Активно, но рационально использовать разнообразные обманные движения: «финтить», чтобы обыграть соперника, а не ради «финта».

5. Выход для получения мяча или проход с ведением мяча осуществлять быстро и решительно.

6. Своевременно и точно передавать мяч открывающемуся или находящемуся в более выгодной позиции партнеру.

7. При постановке неподвижного заслона: - вставать близко от защитника и располагаться лицом или спиной к нему; - занимать устойчивое положение на площадке: находиться в широкой стойке и преграждать как можно большее пространство, но не выставлять в стороны колени или руки; - при расположении лицом к защитнику выставлять перед грудью внутри занимаемого «цилиндра» согнутые в локтях руки, чтобы обезопасить себя при возможном столкновении с соперником; - перемещаться для постановки заслона скрытно от защитника, т. е. вне поля его зрения; - после прохода освобождающегося нападающего при расположении лицом к защитнику выполнять поворот на ближней к корзине ноге и выходить к щиту для поддержки атакующего; - аналогичный выход для продолжения атаки, но без поворота совершать в случае постановки заслона спиной к защитнику; - освобождающемуся от опеки игроку перед уходом «прижаться» к защитнику и начинать выход в момент постановки заслона; - проходить кратчайшим путем и вплотную с заслоном.

8. При постановке заслона в движении опережать защитника, занимая позицию между ним и партнером, передвигаться на одинаковой с ним скорости, в точности повторяя его маневры.

9. При наведении и пересечении выполнять взаимодействия на скорости, проходить максимально близко друг к другу; передавать мяч из рук в руки освободившемуся нападающему.

10. В условиях игрового противоборства атаку завершать по ситуации: стремительным проходом-броском из-под щита, проходом- «откидкой» партнеру или неожиданной для соперников остановкой с последующим позиционным броском из-под заслона.

11. Партнерам согласовывать свои действия во времени и пространстве.

3.1.3 Методические рекомендации студентам по освоению технических элементов по разделу «Настольный теннис»

Раздел «Настольный теннис» в режиме учебной работы проводится на практических занятиях, консультациях, зачетных соревнованиях, контрольных тестированиях.

Цель: раскрытие сущности, значения и места настольного тенниса как эффективного средства физического воспитания студентов.

Задачи:

- определить место и значение настольного тенниса как эффективного средства физического воспитания студентов;
- научить использовать настольный теннис как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья;
- получить представление об основах соревновательной деятельности и системах проведения соревнований в спортивных играх;
- ознакомить с правилами игры в настольный теннис.

Требования к освоению раздела:

студент должен:

- знать историю возникновения и развития настольного тенниса в мире и России.
- уметь определять место и значение настольного тенниса как средства физического воспитания;
- знать правила игры и особенности судейства;
- владеть основными техническими элементами настольного тенниса и основами тактики.

Занятия по дисциплине «Настольный теннис» организован таким образом, что на каждом из них обучающийся активно участвует в работе, его знания и умения подвергаются оценке или количеством баллов набранных по шкале, которые идут в общий зачёт дисциплины.

В ходе практических занятий студентам рекомендуется выполнять следующие действия:

- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных методик, приёмов и способов, а также практические рекомендации по их применению;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических и практических положений, разрешения спорных ситуаций.
- желательно составлять рабочие конспекты, в которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанных занятий, а также подчеркивающие особую важность тем или иных теоретических положений.

Для подготовки к практическим занятиям обучающимся необходимо:

- внимательно прочитать материал, относящийся к данному практическому занятию, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособию;
- выписать основные термины;
- выполнить самостоятельную работу по данной теме, подготовиться выступить по результатам самостоятельной работы;
- проанализировать и уяснить какие учебные элементы остались неясными, и постараться, получить консультацию преподавателя до практического занятия.

- готовиться индивидуально, парами или в составе малой группы, (групповая работа является наиболее эффективной формой работы);
- для ориентира в организации обучения по дисциплины следует использовать рабочую программу;

На практических занятиях в зависимости от темы занятия выполняется поиск информации по решению задач занятия, выработка индивидуальных или групповых решений, итоговое обсуждение с обменом знаниями, участие в дискуссиях, разбор конкретных ситуаций, работа в малых группах, решение индивидуальных тестов и задач, участие в деловых играх.

Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнительных часов к аудиторной работе самостоятельной работы студентов. Выделяемые на самостоятельную работу часы целесообразно использовать для знакомства с дополнительной научной литературой по проблематике дисциплины, анализа научных концепций и современных подходов к осмыслению рассматриваемых проблем обучения и совершенствования в спортивной тренировке.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде:

- изучения литературы, эмпирических данных по публикациям в научной литературе, подготовки индивидуальных работ на основе анализ методологических характеристик собственного исследования, самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины;
- поиска и обзора литературы и электронных источников.

Для организации самостоятельной работы студентов в процессе освоения дисциплины «Настольный теннис» предусмотрены знания и выполнение практических нормативов, которые оценивается преподавателем.

3.2 Методические рекомендации студентам к практическим занятиям по освоению тактических действий

3.2.1 По разделу «Волейбол»

Тактические действия в волейболе

Тактика игры – это умелая и правильная организация всех действий игроков с целью создания преимущества над соперником и победы в игре. Все действия в игре делятся на два вида: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты.

Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика защиты и тактика нападения отличаются по характеру поставленных задач.

Тактика защиты

Тактика защиты предусматривает взаимодействие игроков передней линии между собой при постановке блока и страховке, взаимодействие игроков задней линии при выборе места в защите и взаимодействии игроков всех игроков между собой. Существуют две основные системы игры в защите:

- углом вперед, когда игрок 6 зоны страхует блокирующего;
- углом назад, когда защитник 6 зоны играет сзади у лицевой линии.

Рекомендуется начинать осваивать защитные действия с построения «углом вперед» как наиболее доступной системой для начинающих волейболистов.

Расположение игроков при одиночном блокировании, как наиболее распространенном:

- при ударе из зоны 4. Блокирующий игрок зоны 3 смещается в зону нападения соперника, ставит блок, закрывая направление по ходу удара, защитники зоны 6 и 2 страхуют за блоком. Защитники зон 1 и 5 располагаются по линиям. При нападении из зоны 2 блокирующий и защитники располагаются также, только в зеркальном отражении.

- при ударе из зоны 3 в зону 1 или 2. Блокирующий игрок зоны 3 закрывает зону нападения соперника 1 и 6, защитники зоны 6 и 2 страхуют за блоком. Защитники зон 1 и 5 располагаются по линиям, выходя из-за блока игроков своей команды, так чтобы было видно нападающего игрока соперника. Корпус защитника при этом должен быть повернут в сторону связующего игрока своей команды.

Тактика нападения

Условные обозначения:

- защитник
- связующий игрок
- нападающий игрок
- блокирующий игрок
- полет мяча
- движение игрока

Основу тактики нападения у начинающих игроков составляет нападение со второй передачи игрока передней линии, расположенного в 3-й зоне. При самой простейшей организации игры каждый игрок, переходящий в зону 3 становится разводящим игроком. При достаточном освоении техники и понимании тактических схем игры можно перейти на игру 4х2, то есть четыре нападающих игрока и два связующих. Особенно такую тактику можно практиковать с юношами.

При схеме 4х2 на каждой линии есть связующий игрок, способный довольно точно выполнить вторую передачу для нападающего удара. Рекомендуется сделать отбор игроков на специализацию связующего, исходя из способностей к точности и стабильности передачи начинающих волейболистов. Схему игры 5х1 у начинающих не рекомендуется применять, ввиду сложности тактических расстановок и смен игроков.

Схема игры при передаче из 3 зоны игрока передней линии на нападающий удар в зону 4 и зону 2. Обычно связующий игрок стоит лицом в зону 4. В зону 2 можно сделать передачу за голову, если прием подачи летит из зоны 5 и 6, и передачу лицом вперед, если прием подачи выполнен из зоны 1.

Схема расположения игроков при передаче из зоны 2 в зону 3 и 4. Связующий игрок в зону 3 выполняет укороченную передачу, а в зону 4 навесную.

Для лучшего усвоения тактических схем игры рекомендуется проводить учебно-тренировочные игры уменьшенными составами 2:2, 3:3, 4:4 игрока на половину площадки.

На первых занятиях рекомендуется применять для ввода мяча в игру не подачу, а передачу или накидывание мяча. Поскольку тактические действия в защите и в нападении тесно связаны, защита команды подготавливает игру в нападении, применять их нужно неразрывно.

3.2.2 По разделу «Баскетбол»

На самостоятельных занятиях по баскетболу необходимо соблюдать принцип постепенности в нагрузке и принцип от простого упражнения к сложному в обучении. Трудные в обучении упражнения разучиваются по частям, для закрепления полученных навыков рекомендуется участие в личных контрольных стартах. Во время организации и проведении занятий по баскетболу, рекомендуется быть в соответствующей спортивной форме: спортивная майка, спортивные трусы, кроссовки для зала. Перед началом занятия нужно обязательно провести тщательную разминку, во избежание получения травм. На занятиях нужно следить за соблюдением техники безопасности, применять только технически исправный инвентарь.

Методика обучения основам спортивной техники и тактики баскетбола для всех технических и тактических приемов осуществляется в следующей последовательности:

- а) изучение терминологии технических элементов и действий;
- б) ознакомиться с техническими приемами и тактическими действиями с помощью преподавателя на практических занятиях, на индивидуальных консультациях или на плакатах, видео с комментариями о его роли в баскетболе;
- в) понять и изучить технику выполнения двигательного действия с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического элемента);
- г) выполнить попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям;
- д) выполнить упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях;
- е) по мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.);
- ж) выполнять технический прием в условиях, приближенных к игре.

На всех стадиях обучения технике необходимо:

- а) исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой;

б) типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

- недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- студент неправильно представляет движение в техническом приеме;
- студент неверно ощущает мышечные восприятия;
- несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.

Типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
- направленное прочувствование движений с помощью преподавателя;
- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, показ, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут происходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые студентами. Сначала исправляются основные ошибки, так, как второстепенные нередко являются производными от основных.

На протяжении всего курса обучения рекомендуется включать в планы самостоятельных занятий элементы здоровьесберегающих технологий профилактической направленности: упражнения для коррекции зрения; коррекции нарушений и укрепление осанки; упражнения с чередованием напряжения и расслабления; упражнения дыхательной гимнастики; упражнения на развитие внимания, координации движений, подвижности в суставах, гибкости; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Студенты, имеющие инвалидность и ограничения в здоровье, изучают теоретический материал, связанный с особенностями использования средств баскетбола при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

3.2.2 По разделу «Настольный теннис»

На самостоятельных занятиях по настольному теннису необходимо соблюдать принцип постепенности в нагрузке и принцип от простого упражнения к сложному в обучении. Трудные в обучении упражнения разучиваются по частям, для закрепления полученных навыков рекомендуется участие в личных контрольных стартах. Во время организации и проведении занятий по настольному теннису, рекомендуется быть в соответствующей спортивной форме: спортивная майка, спортивные трусы, кроссовки для зала.

Перед началом занятия нужно обязательно провести тщательную разминку, во избежание получения травм. На занятиях нужно следить за соблюдением техники безопасности, применять только технически исправный инвентарь.

Методика обучения основам спортивной техники и тактики настольного тенниса для всех технических и тактических приемов осуществляется в следующей последовательности:

- а) изучение терминологии технических элементов и действий;
- б) ознакомиться с техническими приемами и тактическими действиями с помощью преподавателя на практических занятиях, на индивидуальных консультациях или на плакатах, видео с комментариями;
- в) понять и изучить технику выполнения двигательного действия с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического элемента);
- г) выполнить попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям;
- д) выполнить упражнения с теннисным мячом, с партнером в самых простых условиях;
- е) по мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.);
- ж) выполнять технический прием в условиях, приближенных к игре.

На всех стадиях обучения технике необходимо:

а) исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой;

б) типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

- недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- студент неправильно представляет движение в техническом приеме;
- студент неверно ощущает мышечные восприятия;
- несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.

Типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
- направленное прочувствование движений с помощью преподавателя;
- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, показ, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут происходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые студентами. Сначала исправляются основные ошибки, так, как второстепенные нередко являются производными от основных.

Рекомендации по овладению техники игры в настольный теннис

При разучивании и совершенствовании необходимо придерживаться следующей последовательности:

- разучивание хвата ракетки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки;

- совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения;

- овладение подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке;

- освоение удара «подставка», топ-спина справа и слева, дальнейшее совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций;

- закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях.

Каждый технический прием необходимо изучать в следующем порядке:

- ознакомление с движением без мяча (в общих чертах без деталей);

- изучение движения рукой с ракеткой на тренажерах «Колесо» или «Мяч на спице», где занимающийся получает представление о взаимодействии ракетки с мячом, работе ног и туловища во время выполнения удара;

- изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу.

Закрепляя освоенное и совершенствуя основные технические приемы, необходимо постоянно контролировать основную позицию, работу туловища, перенос центра тяжести тела в направлении удара, работу руки, ног и т. д. Освоение технических элементов потребует многократного их повторения. И не следует забывать следить за правильностью выполнения, отмечать удачные удары, анализировать действия и тут же исправлять ошибки.

При освоении ударов нередко возникают характерные ошибки, которые тормозят овладение техникой игры. Они обусловлены следующим:

- неправильная хватка ракетки, ограничивающая работу кисти;

- слишком большой и запоздалый замах, неумение регулировать величину замаха при различных видах ударов;

- излишняя закрепошенность плечевого пояса, предплечья, кисти во время удара;

- отсутствие использования инерции движения туловища и веса тела при выполнении ударов – только рукой, без участия туловища и ног;

- малый поворот туловища при выполнении замаха и самого удара;

- неправильная стойка (постановка ног) – удар выполняется на слишком выпрямленных – «жестких ногах»;

- запоздалый удар по мячу;

- плохое сопровождение мяча ракеткой после удара, отсутствие контроля за его полетом;

- отсутствие координации движений правой и левой рук при различных ударах и передвижениях, и особенно – при выполнении подачи;

- неправильный угол наклона ракетки во время удара или же мяч отбивается не той частью ракетки, что существенно влияет на стабильность и точность ударов;

- отсутствие так называемого организованного внимания: плохое восприятие подготовительных действий партнера; потеря или притупление остроты наблюдения за скоростью, силой вращения и направлением полета мяча, приходящего от соперника, что приводит к значительным ошибкам при выполнении ударов по мячу;

- недостаточное физическое развитие, и особенно плохая подвижность в суставах, часто сказывается на выполнении элементов техники;

- неумение правильно сочетать напряжение и расслабление мышц;

- недостаточно развитое «чувство» мяча, неумение управлять силой, скоростью и вращением мяча при выполнении ударов;

- излишняя торопливость или, напротив, медлительность при выполнении ударов, недостаточная реакция на мяч и как следствие – неумение приспосабливаться к изменению ритма игры;

- нерациональное использование «межударного» времени. Игрок после выполнения удара долго следит за полетом мяча и не готовится к выполнению следующего удара;

- неумение контролировать свое поведение в игре на счет, особенно в соревновательной обстановке, и управлять им;

- неравноценная освоенность различных технических приемов, что вызвано, прежде всего, предпочтением отдельных любимых ударов, совершенствованию которых уделяется внимание больше, чем другим;

- неумение посылать мяч в разные зоны стола, быстро отбивать мячи.

Знание типичных ошибок поможет найти причину неудач у занимающихся и устранить недочеты в их технике. Однако главное здесь – профилактика. Переучивать и исправлять закрепившийся неправильный двигательный навык гораздо труднее, чем освоить новый. Необходимо внимательно следить за тем, правильно ли занимающийся выполняет технические приемы, анализировать его ошибки, находить причины и стараться устранить их, чтобы они не вошли в привычку и не закрепились как прочный навык.

При организации самостоятельных занятий по настольному теннису основное внимание необходимо уделять тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию скоростных, скоростно-силовых способностей, а также их сочетаний.

Необходимо отметить, что эффективность на практических занятиях зависит от самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа нацелена на углубление знаний по теоретическому разделу программного материала и повышение физической подготовки студентов для сдачи ими контрольного и зачетного тестирования.

Самостоятельная работа предусматривает:

- чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;

- самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме дня: утренняя гимнастика, кроссовая подготовка, индивидуальные занятия силовыми и аэробными упражнениями;

- подготовка к участию в соревнованиях за факультет, институт;

- посещение соревнований различного уровня, проводимых в городе.

Также, чтобы способствовать формированию у студентов желания и привычки к регулярным физкультурно-спортивным занятиям, необходимо организовывать массовые внутренние соревнования по настольному теннису.

На протяжении всего курса обучения рекомендуется включать в планы самостоятельных занятий элементы здоровьесберегающих технологий профилактической направленности: упражнения для коррекции зрения; коррекции нарушений и укрепление осанки; упражнения с чередованием напряжения и расслабления; упражнения дыхательной гимнастики; упражнения на развитие внимания, координации движений, подвижности в суставах, гибкости; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Студенты, имеющие инвалидность и ограничения в здоровье, изучают теоретический материал, связанный с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

3.3 Методические рекомендации студентам по общей и специальной физической подготовке

Основой физической подготовкой студента является специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Общая и специальная физические подготовки способствуют развитию специфических качеств студента, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности студентов. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года обучения, а для спортсменов-разрядников – во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями

специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Развитие силы

Специальную силу студента можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Примерные упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы мышц кистей:

- а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках;
- б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);
- в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);
- г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг);

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

- а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость;
- б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером;

- в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;

Упражнения для развития силы мышц туловища:

- а) вращательные движения туловища с отягощением;
- б) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);
- в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Развитие прыгучести

Прыгучесть студента – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач. Развитие прыгучести начинают в развитии силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.

4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с партнером на плечах.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
9. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

Развитие специальной быстроты

Специальная быстрота студента – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- б) способность к быстрому началу движений;
- в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- г) способность к быстрой перемещений.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.

2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.

4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.

5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями - 30 с, число повторений – 4-10 раз.

Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.

Развитие игровой выносливости

Выносливость студента объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. То же, что и первое, но с падением на линиях.
3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).
4. Имитация нападающего удара.
5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро-спину).
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.
7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке.

В качестве средств для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин.
2. Имитация блокирования – 1 мин.
3. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин.
4. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

Развитие игровой выносливости

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Примерные упражнения для развития игровой выносливости

1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков).
2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза).
3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз.
4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением
5. (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз.
6. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин.

Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

Развитие ловкости

Воспитание ловкости студента – это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости

1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки-грудь-живот.
2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад.
3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку).
4. Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки.
5. Бросок в сторону с кувырком через плечо.
6. Бросок с кувырком вперед.
7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

Развитие гибкости

Для развития гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов, укреплению сердечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).
2. Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений.
3. Вращательные движения в коленных суставах.

4. Сед на пятки, стоя на коленях.
5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

Развитие умения расслабиться

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность спортсмена. Начинать обучение расслаблению нужно со специальных упражнений. Упражнение на расслабление целесообразно выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление.

Примерные упражнения для развития умения расслабляться

1. Встряхивание кистей при различных исходных положениях рук
2. (вниз, в стороны, вверх).
3. Из исходного положения (и. п.) – руки вверх (вперед, в стороны), уронить их вниз.
4. Свободное размахивание одной ногой.
5. Свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево.
6. Свободное размахивание ногами в висе.
7. И. п. – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед.
8. И. п. – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук.
9. Расслабленный семенящий бег.
10. Высокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ногой и руками.
11. Лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

3.4 Методические рекомендации студентам имеющих инвалидность и студентам с ограниченными возможностями здоровья по подготовке и написанию реферата

Реферат — это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Тематика рефератов определяется рабочими программами и фондами оценочных средств учебной дисциплины «Спортивные игры», однако студент может проявить свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (план, содержание).
3. Введение.
4. Основная часть работы (разделяется на главы и подглавы).
5. Заключение (выводы)
6. Список использованной литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист

Работа начинается с титульного листа, на котором указывается название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы, и т.п.)

3. Введение.

Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основная часть работы (основное содержание):

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки.

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы;
- перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы.

Это один из важнейших элементов реферата, позволяющий проверить автора и помогающий отыскать основную литературу, в которой можно получить ответы на интересующие вопросы, если эти вопросы не раскрыты в реферате, но интересуют читателя. Авторы, на которых делается ссылка по тексту, обязательно

должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией начинающийся на «А» и т.д.

7. Приложения

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

Требования к оформлению текстового материала.

Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А 4 (210х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегль 14, через 1,5 интервал при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 20мм, нижнее – 20мм, левое – 30мм, правое – 20мм. Нумерация страниц производится внизу листа по центру. Титульный лист нумерации не подлежит. Общий объем реферата не должен превышать 20 страниц и не менее 10 страниц для печатного текста.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части работы страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке.

Список составляют на отдельном листе. Этот список нумеруют арабскими цифрами с точкой и составляют в следующей последовательности: официальные документы (федеральные законы, указы Президента РФ, постановления Правительства РФ и т.п.), материалы сессий, конференций в хронологическом порядке и далее по алфавиту остальные источники: книги, статьи, авторефераты, источники из Интернета и др.

Структура библиографического описания включает в себя следующие элементы: фамилия и инициалы автора, название, место издания, издательство, год, общее количество страниц издания или номера страниц, на которых расположен использованный материал.

Фамилию автора следует указывать в именительном падеже.

Название книги, статьи, газеты и других источников следует приводить в том виде, в каком оно дано на титульном листе (без кавычек).

Наименование места издания необходимо приводить в именительном падеже. Допускается сокращенное название следующих городов: Москва (М.), Ленинград (Л.), Санкт-Петербург (СПб.), Ростов-на-Дону (Ростов н/Д), Нижний Новгород (Н. Новгород).

Для получения положительной оценки рефераты обязательно подлежат защите, т.е. подготовить доклад по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

3.5 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю

Особую роль играет промежуточный (рубежный) контроль.

Целью рубежного контроля успеваемости служит периодическое обобщение и оценка индивидуальных результатов текущей успеваемости студентов очной формы обучения преподавателем, ведущим учебные занятия по дисциплине.

Рубежный контроль проводится в рамках практических занятий, по темам (разделам) учебной дисциплины, изученным к моменту его проведения.

Ценность промежуточного (рубежного) контроля состоит преимущественно в его содействии регулярной и последовательной работе студентов над предметом. Он стимулирует самостоятельность обучающихся, требует повседневных усилий для устранения пробелов и движения вперед в постижении проблемных тем.

Промежуточный (рубежный) контроль способствует систематическому и ритмичному освоению учебного материала в течение семестра, а также организации постоянной и непрерывной проверки качества его усвоения.

В соответствии с семестровым графиком проведения контрольных точек в семестре проводится две контрольные точки – рубежный контроль, тестовые и практические задания к которым представлены в фонде оценочных средств.

Рубежный контроль проводится с целью проверки знаний студента, а также физической подготовленности по определенным разделам дисциплины. Рубежный контроль проводится в аудиторные часы. Виды заданий рубежного контроля определяется программой раздела дисциплины и предполагает проведение контрольного тестирования нормативов физической подготовленности студентов.

Результаты рубежного контроля фиксируются в «Ведомости текущего контроля знаний» и доводятся до сведения студентов.

4. Контроль и управление самостоятельной работой студентов

Качество выполнения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на каждом семестре, сдают зачет по физической культуре.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке.

Оценку «Зачет» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта;

- уложился в определенное время и количество во всех выполняемых нормативах;

Оценку «Незачет» студент получает, если:

- неполно и не правильно выполнил большинство нормативов;

- при выполнении были допущены существенные ошибки;

- вообще не выполнялся норматив.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Практический подраздел (для студентов специального медицинского отделения).

В конце каждого семестра студенты специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний. По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

В целом студенты, завершающие обучение по дисциплине «Волейбол», должны обнаружить знания, техническую и тактическую подготовку, общую и специальную физическую подготовленность.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья:

- данная группа студентов оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

4.1 Методические рекомендации по подготовке к зачету

Цель зачета - проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине «Спортивные игры» и устанавливается в следующих формах:

- 1) включение вопросов выносимых на самостоятельное изучение в перечень контрольных вопросов для самопроверки;

- 2) тестовый контроль.

Управление самостоятельной работы студентов осуществляется через следующие формы контроля и обучения:

- 1) консультации, в ходе которых преподаватель определить степень понимания темы и оказать необходимую помощь;
- 2) текущий контроль осуществляется в ходе практических занятий;
- 3) итоговый контроль осуществляется через зачет, предусмотренный учебным планом.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются:

- 1) уровень освоения студентами учебного материала;
- 2) умения студента использовать теоретические знания при выполнении практической работы и тестовых заданий по физической подготовленности.

Итоговой формой контроля знаний, умений и навыков по дисциплине является зачет в форме тестирования и проводится после завершения обучения студентами дисциплины в шестом семестре.

К итоговому зачету студенты допускаются при условии выполнения предусмотренных в течение шести семестров обучения контрольных тестов по физической, спортивной с положительной динамикой (удовлетворительно), также учитывается процентное посещение занятий и итоговая оценка по теоретическому курсу.

Зачетные требования выполнения теоретического и практического разделов учебной программы проводится в форме устного опроса и тестирования физической подготовленности при соблюдении следующих условий:

1. Выполнение обязательных тестов по ОФП в течение шести семестров с положительной динамикой.
2. Результаты дополнительных контрольных тестов и тестов спортивно-технической подготовки при выставлении итоговой оценки по дисциплине учитываются.
3. По каждому из вышеуказанных двух подразделов выставляется отдельный зачет.

Итоговый зачет проводится в виде компьютерного тестирования на котором студенты должны ответить на 30 вопросов или по билетам.

Оценка знаний студентов проводится по следующим критериям:

Компьютерное тестирование:

- оценка «зачет» выставляется студенту, если он дал 50% и больше правильных ответов;
- оценка «не зачет» выставляется студенту, если он дал меньше 50 % правильных ответов.

Критерии оценивания устного зачета (по вопросам) :

Оценочные средства	Критерий для оценки «Зачтено»	Критерий для оценки «не зачтено»
--------------------	-------------------------------	----------------------------------

Зачет	продемонстрировано глубокое знание вопросов в билете, продемонстрировано отличное владение терминологией, проявлено умение убеждать с использованием логичных доводов раскрыты все вопросы в билете	вопросы в билете вызывают затруднения, профессиональная терминология при ответе отсутствует, очень ограничена или неверно используется
-------	---	--

Для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок прохождения контроля по дисциплине «Волейбол» с учетом состояния их здоровья. Аттестация данной категории студентов проводится в виде защиты реферата, компьютерного или письменного тестирования.