



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

Э.А. Аленуров

02 февраля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Легкая атлетика

Направление подготовки
«Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

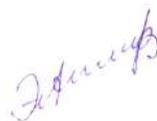
Методические материалы по дисциплине (модулю) «Легкая атлетика» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, с изменениями от 08.02.2021 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (далее – «ОПОП»).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: доцента Марининой Н. Н.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 08 от «31» января 2024 г.

Заведующий кафедрой
Кандидат социологических
наук, доцент



Э.А. Аленуров

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	47
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	52
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	52
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	53
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	63
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	65

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен

картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований	
Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега	изучить основы техники спортивной ходьбы и бега
Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков	изучить основы техники метаний и прыжков
Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	изучить организацию, проведение и правила соревнований по легкой атлетике
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА	
Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	изучить методику обучения технике легкоатлетических видов спорта
Тема 2.2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	изучить методику обучения технике спортивной ходьбы и бега
Тема 2.3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	изучить методику обучения технике легкоатлетических прыжков
Тема 2.4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний	изучить методику обучения технике легкоатлетических метаний
РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ	
Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов	изучить тренировочный процесс, как одну из основных составляющих подготовки спортсмена.
РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Тема 4.1. Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания	изучить основы легкой атлетики в системе дошкольного физического воспитания.
Тема 4.2. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания	изучить основы легкой атлетики в системе школьного физического воспитания
Тема 4.3. Система легкой атлетики в системе высшего образования	изучить основы легкой атлетики в системе высшего образования.
РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.	
Тема 5.1. Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях	сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на учебных занятиях по легкой атлетике
Тема 5.2. Спортивная экипировка и инвентарь на	сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на соревнованиях по легкой атлетике

соревнованиях.	
РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	
Тема 6.1. Легкая атлетика как результат оздоровления и укрепления организма.	сформировать у студентов знания об оздоровительных мероприятиях с помощью легкой атлетики.
Тема 6. 2. Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.	сформировать у студентов знания о методах оздоровления и укрепления организма с помощью легкой атлетики

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие

реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники спортивной ходьбы

Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Основы техники метаний.
3. Основы техники прыжков.

Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности проведения соревнований по кроссу.
2. Обязанности судьи-стартера.

3. Обязанности старшего судьи на финише.
4. Обязанности старшего судьи по метаниям.
5. Правила соревнований в метаниях.
6. Правила соревнований в метании мяча.
7. Правила соревнований в метании мяча и копья.
8. Правила соревнований в толкании ядра.
9. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
10. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
11. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
12. Состав и обязанности бригады судей на финише.
13. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
14. Состав и обязанности стартовой бригады.
15. Требования к месту соревнований в толкании ядра.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА.

Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
3. Анализ техники низкого старта.
4. Анализ техники бега на короткие дистанции.

Тема 2.2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности спортивной ходьбы.
2. Подготовка «ходоков в России»

Тема 2.3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Тема 2.4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Вопросы для самоподготовки:

1. Анализ техники метания гранаты.
2. Анализ техники толкания ядра.

РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ.

Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Тема 4.1. Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Формирование элементов легкой атлетики в младшей группе.
2. Формирование элементов легкой атлетики в средней группе.
3. Формирование элементов легкой атлетики в старшей группе.
4. Формирование элементов легкой атлетики в подготовительной группе.
5. Сенситивные периоды (чувствительные) периоды развития физических способностей у детей различных групп дошкольного учреждения.

Тема 4.2. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Формирование элементов легкой атлетики в классах начальной школы.
2. Формирование элементов легкой атлетики в классах средней школы.
3. Формирование элементов легкой атлетики в классах старшей школы.
4. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 1–4 класс.
5. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 5–9 класс.
6. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 10–11 класс.
7. Возраст детей наиболее предпочтителен для отбора в спортивные секции по легкой атлетике.

Тема 4.3. Система легкой атлетики в системе высшего образования

Вопросы для самоподготовки:

1. Легкая атлетика на 1 курсе. Особенности изучения и обучения.
2. Легкая атлетика на 2 курсе. Особенности изучения и обучения.
3. Легкая атлетика на 3 курсе. Особенности изучения и обучения.
4. Легкая атлетика на 4 курсе. Особенности изучения и обучения.
5. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений у студентов курсов в системе высшего образования.
6. Предпосылки дальнейшего изучения легкой атлетики студентами для спортивного совершенствования вида спорта.

РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.

Тема 5.1. Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивная экипировка на учебных занятиях с дошкольниками.
2. Спортивная экипировка на учебных занятиях со школьниками.
3. Спортивная экипировка на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Особенности инвентаря, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания.
5. Особенности инвентаря, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в спорте.

Тема 5.2. Спортивная экипировка и инвентарь на соревнованиях.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивная экипировка на соревнованиях с дошкольниками.
2. Спортивная экипировка на соревнованиях со школьниками.
3. Спортивная экипировка на соревнованиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Отличие спортивной экипировки и инвентаря учебного занятия и соревнования по легкой атлетике.
5. Спортивный инвентарь и экипировка как дополнение к физическому и спортивному совершенствованию занимающихся легкой атлетикой.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Тема 6.1. Легкая атлетика как результат оздоровления и укрепления организма.

Вопросы для самоподготовки:

1. Бег как фактор оздоровления и укрепления организма.
2. Прыжки как фактор оздоровления и укрепления организма.
3. Метания как фактор оздоровления и укрепления организма.
4. Оздоровительная ходьба как фактор оздоровления и укрепления организма.
5. Влияние легкоатлетических видов упражнений на организм человека.

Тема 6. 2. Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика дозированного бега у занимающихся.
2. Методика и организация оздоровительного бега на улице (в парках, в местах городского озеленения и т. д.).
3. Методика метательных упражнений у занимающихся.
4. Методика прыжковых упражнений у занимающихся.
5. Методика сочетания различных легкоатлетических упражнений у занимающихся.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований

Легкая атлетика как основа физического воспитания

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья — десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин.



		Наименование этапов		
Цель этапа				
	I. Начальное разучивание	II. Углубленное разучивание	III. Закрепление и совершенствование	
Задачи, решаемые на этапах	Сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.	Сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований	Закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения	
	1. Создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им	1. Углубить понимание закономерностей техники изучаемого действия и значения ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок	1. Закрепить в необходимой мере технику двигательного действия	
	2. Восстановить предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому	2. Последовательно разучить общие детали и усовершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники действия	2. Совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями	
	3. Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок	3. Добиться слитного выполнения действия в полном объеме изученных технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия	3. Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных внешних условиях и ситуациях	
	4. Добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом		4. Совершенствовать индивидуальные детали техники двигательного действия	
			5. Совершенствовать выполнение действия при повышающихся волевых и физических усилиях, вплоть до максимальных	

Правильная техника

Шаги в спортивной ходьбе постоянно чередуются с плотным соприкосновением стопы с поверхностью. Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Движение вперед сопровождается прямой поднятой ногой – согнутое положение запрещено.
2. Непрерывающееся постоянное соприкосновение с землей – когда передняя нога идет вперед, то задняя должна быть на опоре и наоборот.



Цикл	Двойной шаг						
	Одиночная опора		Двойная опора	Одиночная опора		Двойная опора	
Периоды	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	
Фазы	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	Задний шаг	Передний шаг	Переход опоры	
Моменты	Отрыв ноги от опоры	Начало выноса ноги	Постановка на опору	Отрыв ноги от опоры	Начало выноса ноги	Постановка на опору	Отрыв ноги от опоры
Позы	1	2	3	4	5	6	7
Схема	Опора			Перенос		Опора	
	Перенос		Опора				

Рис. Периоды, фазы, моменты в спортивной ходьбе

Техника бега

Виды легкоатлетического бега делятся на гладкий бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс) и имеют общие основы, хотя в каждом виде есть свои нюансы.

Бег, как и ходьба, относится к циклическим движениям, где цикл движения включает двойной шаг. Вместо периода двойной опоры в ходьбе, в беге имеется период полета.

В беге можно выделить:

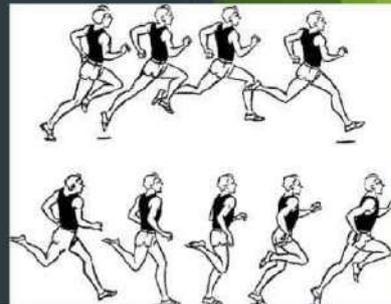
период одиночной опоры;

период полета;

период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры.

Быстрота, амплитуда движений, проявление больших мышечных усилий в беге, чем в ходьбе, — эти факторы зависят от скорости бега (чем выше скорость, тем выше значения перечисленных факторов).

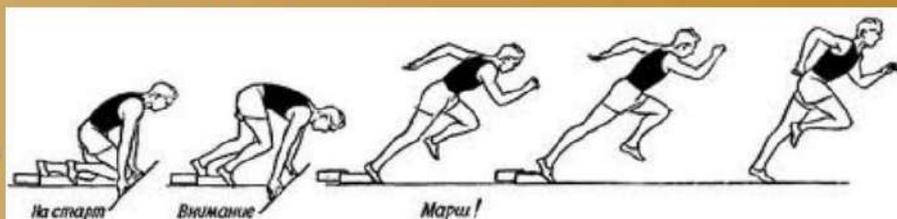
Период переноса маховой ноги (левой) и период опоры толчковой ноги (правой) совпадают по времени, затем наступает период полета, далее период переноса маховой ноги (правой) и период опоры толчковой ноги (левой), затем опять период полета.



Бег на короткие дистанции (спринт)

Бег на короткие дистанции включает бег на дистанции от 30 до 400 м. Спринт условно делится на четыре фазы:

1. **Старт** в беге на короткие дистанции применяется низкий, который позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость.
2. **Стартовый разбег** - участок дистанции, на котором происходит увеличение скорости от нуля до 90-95% от максимальной.
3. **Бег по дистанции** должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед.
4. **Финиширование** – прохождение заключительного отрезка дистанции. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя шаг, перейти на ходьбу.



Что такое «низкий старт»?

Это особое положение тела спортсмена при начале забега, когда бегун опускается на покрытие и опирается о него руками. С низкого старта принято начинать спринтерские дистанции.

- Спринт: 60, 100, 200 и 400 м
- Барьерные дисциплины: 60 м с/б, 100 м с/б, 110 м с/б, 400 м с/б
- Эстафетный бег: 4x100 м и 4x400 м, где участник первого этапа начинает гонку с низкого старта.



Для чего нужен низкий старт



Такая техника позволяет мощно оттолкнуться от дорожки и сделать стартовый разгон наиболее эффективным, что очень важно в спринтерских дисциплинах, где на счету каждая сотая доля секунды.

По сравнению с высоким стартом, где корпус бегуна располагается практически вертикально и нужно потратить дополнительное время, чтобы перенести его вперёд, низкий старт даёт возможность расположить центр тяжести тела далеко за точку опоры – стартовую линию.

Виды низкого старта

- Обычный

Первая колодка располагается на расстоянии примерно 1,5-2 стопы от линии старта. Вторая устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы от первой.

- Растянутый

При этом типе старта расстояние между передней колодкой и стартовой линией увеличено и составляет около 3 стоп.

Отрезок между первой и второй колодкой остаётся прежним.

- Сближенный

В этом случае от линии старта следует отмерить 1,5 стопы, а между колодками 1 стопу.

- Узкий

Здесь расстояние между колодками сокращается до половины стопы, а до первой колодки остаётся таким же, как и в обычном старте – 1,5-2 стопы.

Применяют эти виды в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, силы ног и его реакции на сигнал.

Техника низкого старта

На старт

По команде «на старт» спортсмен упирается руками в стартовую линию, ноги согнуты в коленях. При этом одна нога ставится чуть впереди, другая – сзади, и именно она упирается коленом в дорожку. Голова опущена, взгляд направлен вниз.

Внимание

По команде «внимание» колено отрывается от земли, таз поднимается, плечи подаются немного вперёд, а вес тела переносится на переднюю ногу.

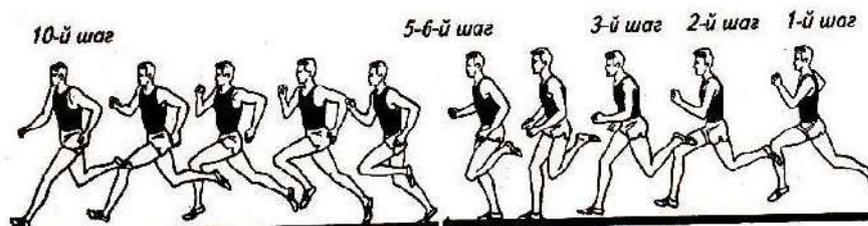
Марш!

По команде «марш» или выстрелу стартового пистолета спортсмен отрывает обе руки от пола, задняя нога совершает мощный толчок и первый беговой шаг, и всё тело стремится вперёд, к финишу.

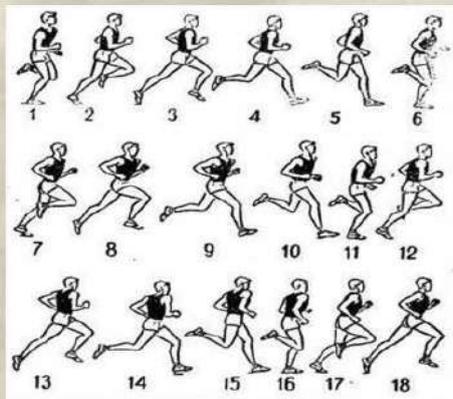


Техника бега на средние дистанции

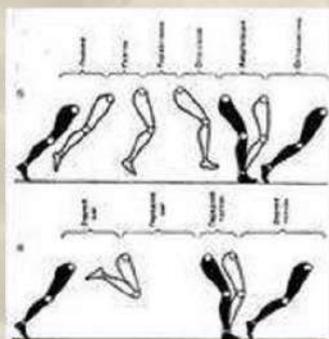
Для максимальной эффективности бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции. Если этот темп будет слишком высок, существует риск излишних затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише.



Техника бега на длинные дистанции:

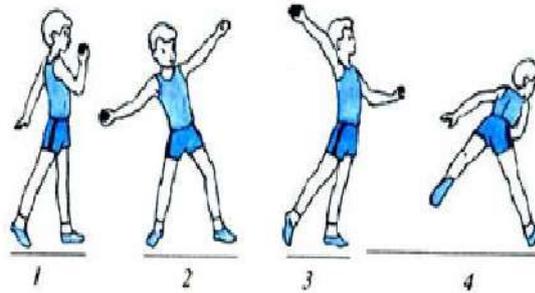


Основным в таком беге является правильная работа ног.



Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием на всю стопу.

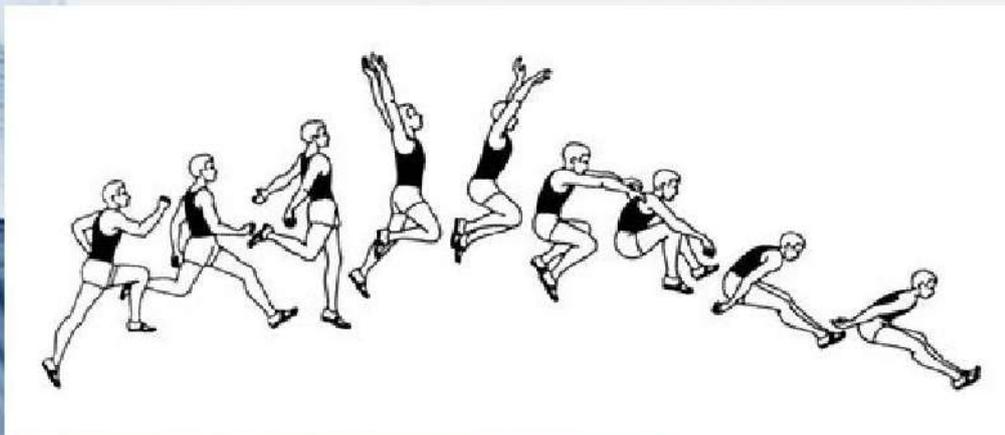
Техника метания малого мяча



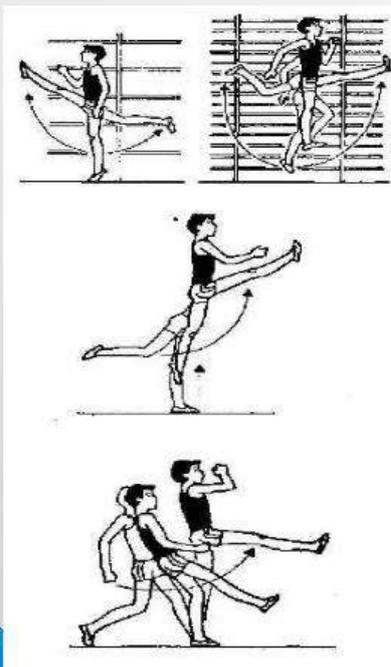
Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица.
Отвести выпрямленную руку назад, на уровень плеча, вес тела на правой ноге Согнутой в колене (положение замах).
Бросок начинается с вращательно- разгибательного движения правой ноги, продолжается продвижением туловища вперед вверх, заканчивается хлестким предплечья и кисти

Техника прыжка:

- оттолкнувшись, надо принять положение «в шаге», при этом корпус направлен вперед, а толчковая нога находится сзади и не сгибается;
 - согнутая маховая нога выносится вперед бедром, руки сгибаются и устремляются вверх;
 - маховая конечность опускается вниз и одновременно с толковой отводится назад, а корпус прогибается в пояснице;
 - колени сгибаются и подтягиваются к груди спортсмена, а затем ноги резко выравниваются, руки отводятся за спину;
- При опускании на песок ноги сгибаются, а руки разводятся в стороны.



Упражнения для овладения техники прыжка



- *Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки*
- *Сочетание маха с отталкиванием*
- *Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»*

Прыжки в длину с места



Классические прыжки в длину с места представляют собой самостоятельный вид соревнований во время сдачи нормативов на школьных уроках физической культуры, часто являются элементом программы легкоатлетического многоборья либо выполняются в виде отдельного упражнения для гармоничного развития атлета. Следует помнить, что навыки прыжков в длину с места не должны ограничиваться исключительно прикладными познаниями.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Подготовка к прыжку (отталкиванию)

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии.
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов
3. Поднимите руки и одновременно приподнитесь на носки прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайте коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

Техника выполнения прыжков в длину с места



Отталкивание

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайте коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Полет и приземление

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

1. При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.
2. Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат.
3. Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Здесь необходимо дать небольшое пояснение, если вы хотите добиться максимальных результатов. Помните, что приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Также вам следует сначала отработать все рассмотренные нами этапы техники выполнения прыжков в длину с места отдельно. После этого объедините их и переходите к тренировке всего упражнения в целом.

Основные ошибки при выполнении прыжков в длину с места

- руки и ноги двигаются не согласовано;
- ноги опускаются слишком рано;
- коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца;
- малая амплитуда движения рук;
- в момент контакта с землей прыгун падает.



Правила легкой атлетики

- † Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.
- † Беговые виды легкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:
 - > квалификация;
 - > ¼ финала;
 - > ½ финала;
 - > финал.
- † Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы). В программу соревнований на стадионе могут входить все виды легкой атлетики; на шоссе обычно проводятся соревнования на длинные, сверхдлинные и ультрадлинные дистанции, это: ходьба, начиная с 10 км и больше, бег с 10 км и больше; в лесном массиве проводятся кроссовые соревнования или бег по пересеченной местности. В закрытых помещениях проводятся соревнования по тем видам легкой атлетики, проведение которых возможно только в условиях помещения.



По характеру соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные.

Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками.

Командные соревнования определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, также определяют занимаемые места всеми остальными командами.

Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное, и командное первенство.

По значению соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты.

Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком, проводятся ежегодно или через год.

Первенства проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест.

Чемпионаты определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год. Чемпионом в каком-либо виде спорта можно стать только на чемпионате соответствующих соревнований.

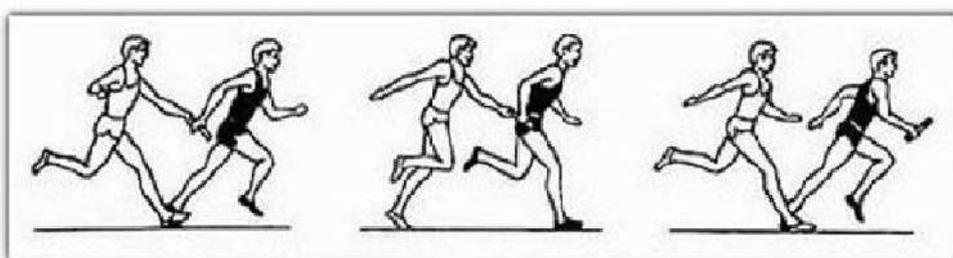


Выписка из Правил проведения соревнований по легкой атлетике.

- Бег на 100 м с высокого старта проводится по прямой дорожке. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке.
- Участник, допустивший два фальстарта, снимается с этого вида программы, продолжая выступать в других видах соревнований.
- Бег на 3000 м проводится по дорожке стадиона. Количество участников в одном забеге 10-20 человек.
- Метание гранаты весом 700 граммов выполняется в секторе для метания с шириной коридора 15 метров. Разрешено выполнять 3 зачетных броска. Способ метания – "из-за спины через плечо". На выполнение каждой попытки после команды "Можно!" участник должен затратить не более 1 минуты.
- Участники обязаны пользоваться спортивным инвентарем, предоставленным судейской коллегией. Участникам запрещено забинтовывать два или несколько пальцев вместе, бинтовать ладони, кроме как по показанию врача.

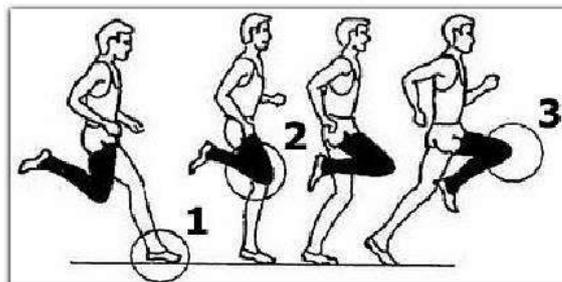
Методика обучения технике эстафетного бега

Эстафетный бег является командным видом легкой атлетики и имеет много разновидностей. Успех в эстафете зависит от многих причин, но одна из главных — умение передавать и принимать эстафетную палочку на высокой скорости в ограниченной зоне передачи.

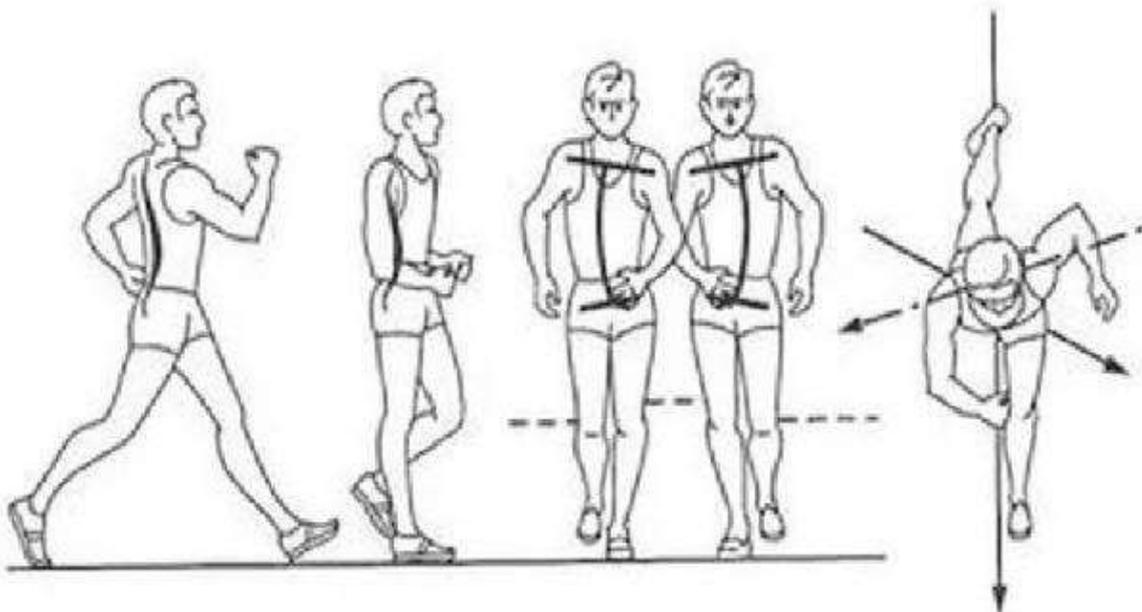


Тренировка спринтеров

- Главным при тренировке бегунов на короткие дистанции является развитие скоростных качеств. В спринте основную нагрузку получают мышцы голени, но в зависимости от этапа дистанции в ее преодолении участвуют все группы мышц ног. Важно сконцентрироваться на силовой подготовке ног, чему способствуют кроссы по пересеченной местности, бег по различному рельефу с частыми подъемами в гору.



Техника спортивной ходьбы



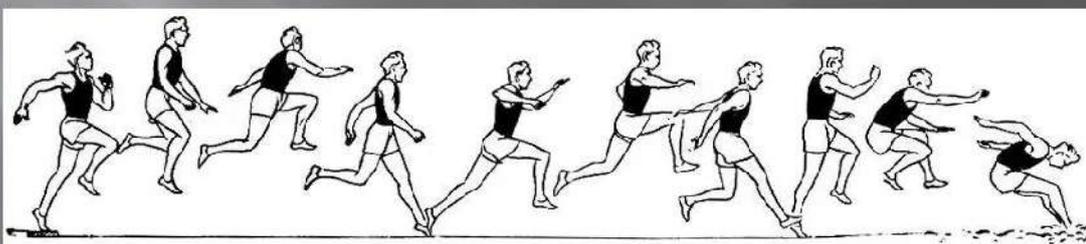
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

5. Обучение технике финиширования

- Объяснение значения и показ техники финиширования.
- Наклон туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе при медленном и быстром беге.
- Наклон туловища вперед на ленточку в ходьбе, при медленном и быстром беге.
- Финиширование на максимальной скорости любым способом.

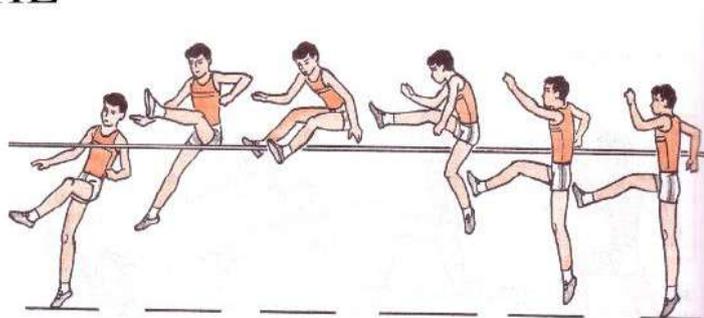
Техника и правила

- Технически, тройной прыжок состоит из трёх элементов:
- «скачок»
- «шаг»
- «прыжок»



В ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ» ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ФАЗЫ:

- РАЗБЕГ
- ОТТАЛКИВАНИЕ
- ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ
- ПРИЗЕМЛЕНИЕ



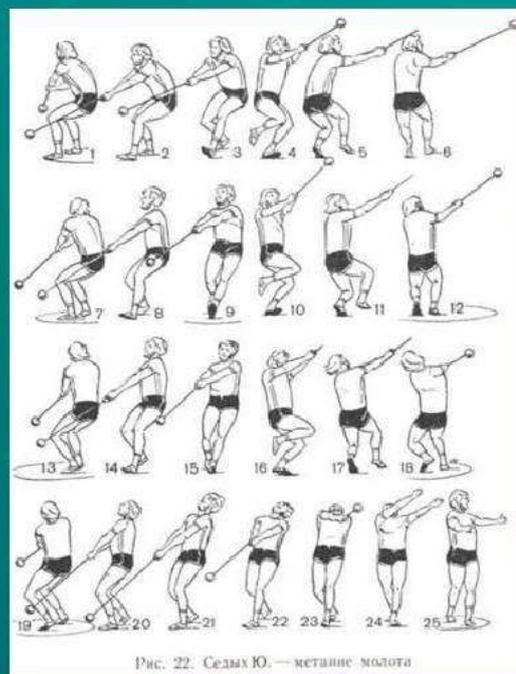
Разновидности метаний

- Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г.
- Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг.
- Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.
- Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.



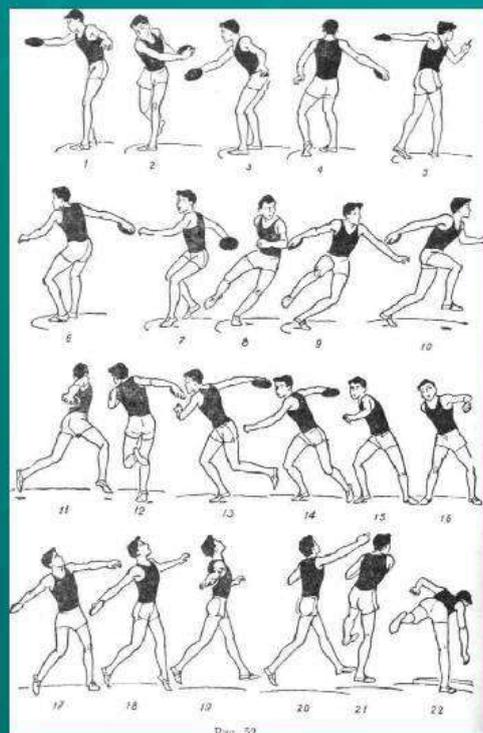
Техника метания МОЛОТА:

- ◆ - держание молота;
- ◆ - исходное положение и предварительное вращение молота;
- ◆ - повороты метателя с молотом (вращательно-поступательные);
- ◆ - финальное усилие;
- ◆ - торможение.



Техника метания диска

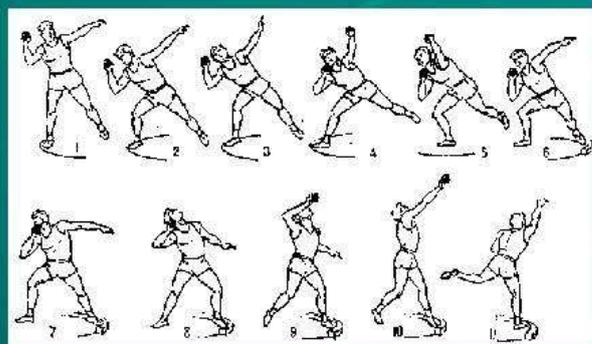
- ◆ - держание снаряда;
- ◆ - исходное положение и подготовка к повороту;
- ◆ - поворот;
- ◆ - финальное усилие;
- ◆ - торможение.



Техника метания ядра

Техника О'Брайна

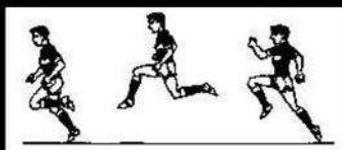
- ◆ исходное положение;
- ◆ подготовка к скачку (скольжению);
- ◆ скачок (скольжение);
- ◆ исходное положение для финального усилия;
- ◆ толчок;
- ◆ смена ног.



РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность.



- Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием — переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.



- Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением.
- Утомление — результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.
- Специальная физическая подготовка бегуна на средние дистанции — это совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на повышение достижений в избранном виде.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ЗНАЧЕНИЕ



Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение.

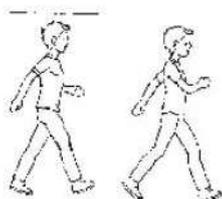
Занятия проводятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека. Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения.

Значение легкой атлетики для детей дошкольного возраста

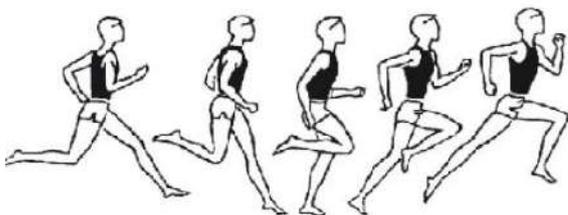
- Укрепление здоровья
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников
- Развитие творческих и созидательных способностей



Ходьба и бег



Во время ходьбы туловище прямое или слегка наклонено вперед, руки немного согнуты в локтях, они свободно делают движения вперед и назад в такт движения ног.



Во время бега туловище не много наклонено вперед, руки согнуты в локтях, делают энергичные движения попеременно вперед назад.



Бег отличается от ходьбы не только скоростью, но и тем, что бегун после отталкивания ногой некоторое время как бы летит (находится без опоры).

Значение легкой атлетики для школьников.



В наши дни проблема развития детей в физическом плане весьма актуальна. Связано это с резким снижением двигательной активности ребят из-за общих побочных эффектов урбанизации, да и информационные технологии в виде компьютеров и сети интернет сделали свое дело. И в этой ситуации только стимулирующие мероприятия могут помочь. Среди них очень эффективным видится занятия по кроссовой подготовке в школах.

Суть в том, что именно спортивный дух, принцип соревнований, стремление к победе – все это может стать лучшим стимулом к ведению здорового и активного образа жизни



Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках физической культуры. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П.Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.
2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

При пояснении упражнений:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса.

Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий.

2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.



Значение и задачи физического воспитания студентов

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

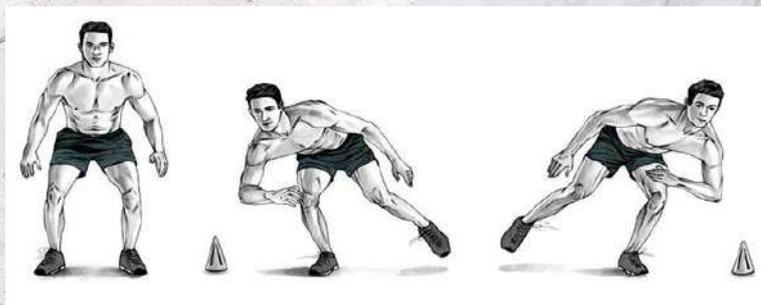


Что такое челночный бег?

Челночный бег – это бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками. Проще говоря, бег вперед-назад. Бегун стартует к обозначенной точке, оббегает её либо касается линии и возвращается к старту по тому же маршруту, повторяя комбинацию до 10 раз. Всё очень просто, но в то же самое время совсем нелегко для вашего тела.



Виды и дистанции челночного бега



Виды челночного бега могут быть совершенно разными как по технике исполнения, расстоянию между пробегаемыми точками, так и по количеству повторов. В целом самыми популярными будут три вида:

3x10 – эта дистанция для учеников начальной школы и она же вошла как норматив в комплекс ГТО. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 10 метров туда-обратно.

4x9 – такой вид челночного бега используется на уроках физкультуры в средней школе.

10x10 – это расстояние и количество повторов используется как проверка физической подготовки в силовых структурах. Вот где настоящее испытание ловкости и координации!

Техника выполнения челночного бега

Техника выполнения будет зависеть от дистанции на короткой вы должны задействовать весь свой потенциал скорости а на длинной (10x10 или же забеги с отрезками в 100 метров) первую половину выполняйте на средней интенсивности, ускоряясь к финальным отрезкам



Техника выполнения челночного бега

•Старт

Занимая стартовое положение (высокий старт), поставьте опорную ногу вперед и переместите на нее центр тяжести тела. Корпус наклоните вперед, но не сгибайте спину. Сосредоточьте мощность в квадрицепсах для взрывного старта.

•Движение по дистанции

По команде «Марш!» вы должны добежать конца отрезка, коснуться линии или любого другого предмета и вернуться к линии старта. Чтобы поддерживать максимальную скорость на столь коротких отрезках, приземляйтесь на носок, а не на всю стопу.

•Разворот на 180 градусов

Вся изюминка челночного бега именно в развороте, который заставляет атлета сначала сбавлять скорость, а затем вновь набирать. Для правильного выполнения разворота вам нужно применить стопорящий шаг при приближении к нему, чтобы сбросить набранную скорость. Разворачивайтесь так: поверните стопу передней ноги под прямым углом в направлении поворота, корпус разверните боком и оттолкнитесь выставленной вперед ногой.

•Дыхание

Рекомендуется дышать по схеме 2х2, которая означает два шага на вдохе и два шага на выдохе.

Ошибки



Основные ошибки, если вы сдаете норматив ГТО:

1. фальстарт;
2. непересечение линии во время разворота;
3. создание помех для других тестируемых.

За эти ошибки вам не засчитают результат.

А помешать хорошему итоговому времени могут следующие ошибки:

Вы неправильно распределили нагрузку. На короткой дистанции 3х10 метров вы с самого начала должны работать на максимум, а вот при преодолении 10 отрезков постарайтесь не выдохнуться уже на первой половине.

Медленное торможение перед разворотом.

Стопорящий шаг не означает постепенный сброс скорости, стопорящим шагом вы готовите свою ведущую ногу к резкому развороту. Другими словами, вы будто останавливаетесь на развороте, но благодаря сохранению инерции ваша скорость не падает.

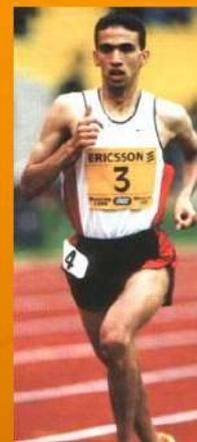
Привыкнув к разворотам, спортсмены часто допускают досадную ошибку, тормозя перед финишем. Запомните, когда вы прошли последний разворот и побежали на последний отрезок, вы должны преодолеть его с максимальной скоростью, пересекая черту.

Одежда и обувь



Обувь для тренировок -

кроссовки. Обувь должна быть удобной, подходить по размеру, чистой, аккуратно зашнурованной. Кроссовки необходимо просушивать после занятия .



Обувь для соревнований -

шиповки. Соблюдать технику безопасности при транспортировке, тщательно проверять до и после соревнований.

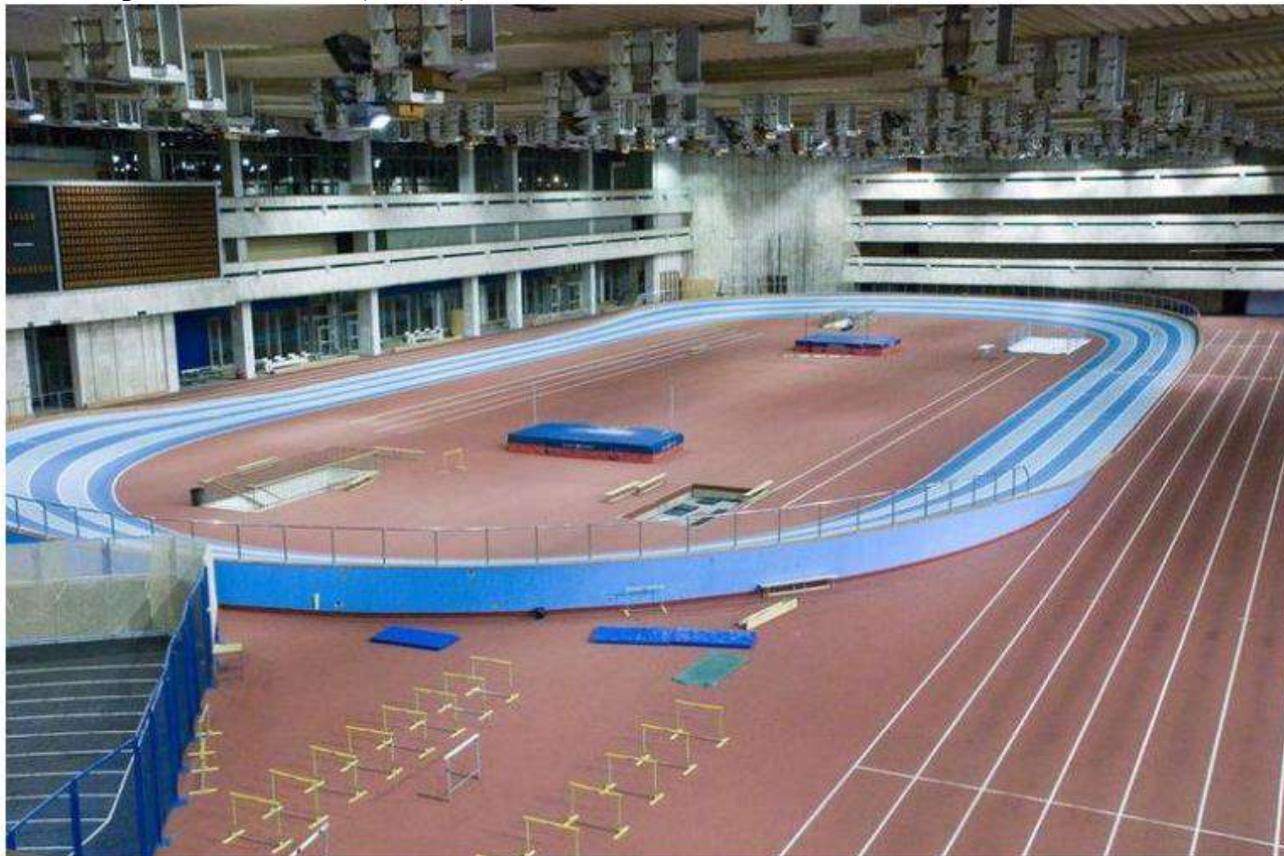
Форма для выступления на соревнованиях – « короткая форма ». Форма должна быть удобной не стесняющей движений, чистой и аккуратной. Каждому спортсмену на соревнованиях выдают номер участника, который прикрепляется к спортивной одежде

Открытый стадион



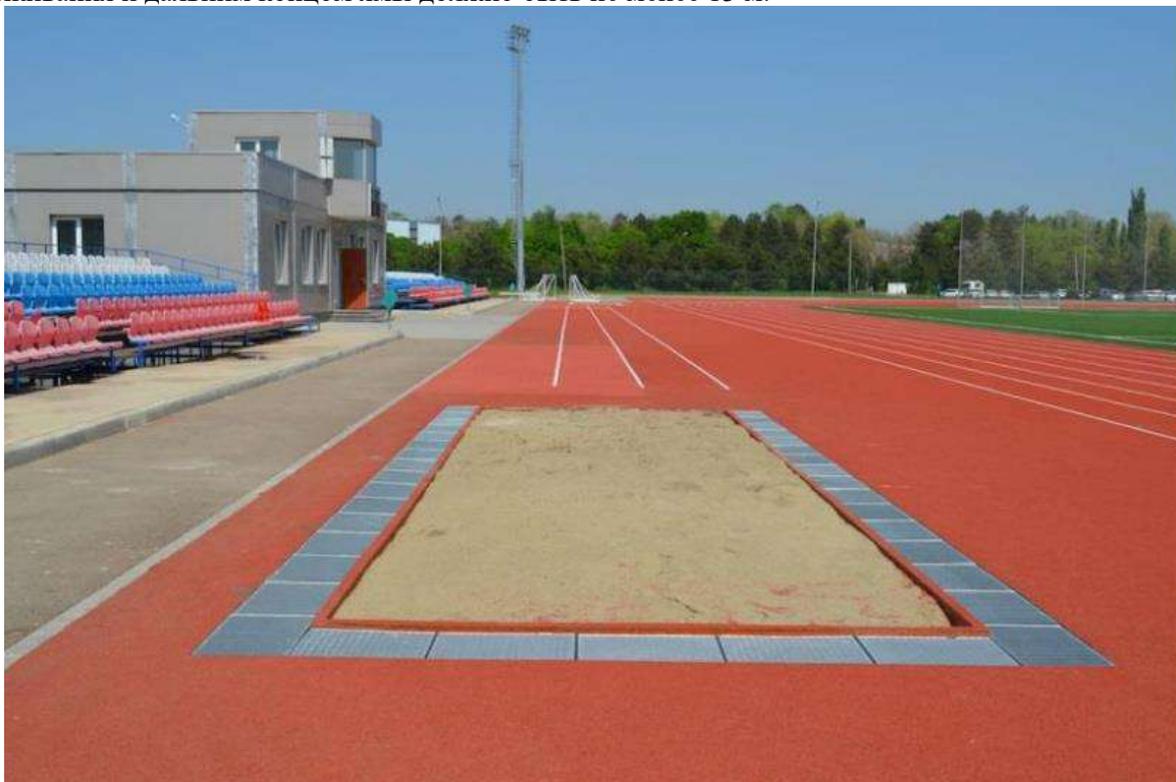
В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным стадионом и полем. Стандартно включает в себя овальную 400-метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку, и препятствие с водой вынесено на специальный вираж. Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.

Закрытый стадион (манеж)



Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещениях – это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования ИААФ проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие). Беговая дорожка – спортивное сооружение, предназначенное для проведения соревнований и тренировок по бегу и спортивной ходьбе в лёгкой атлетике. Легкоатлетическая беговая дорожка оборудуется обычно на стадионах, на горизонтальном ровном месте. Края беговой дорожки снабжаются закруглёнными сверху бортиками, выступающими на высоту до 3 см. Покрытие дорожки должно обладать достаточной несущей способностью и высокими амортизационными свойствами, обеспечивать эффективное сцепление с обувью бегунов, иметь ровную износоустойчивую поверхность, сохранять свои свойства после сильного увлажнения. Длина круговой беговой дорожки – 400 м, а ее ширина – 7,32 м. Уклон поверхности беговой дорожки, как в направлении бега, так и в поперечном направлении не должен превышать 1:100. Круговая дорожка подразделяется на отдельные дорожки, ширина которых не менее 1,22 м. Эти отдельные дорожки обозначаются по всей длине пограничными линиями шириной 5 см, причем ширина линии справа по движению бегуна входит в ширину его дорожки. Во время международных соревнований круговая дорожка должна иметь не менее шести отдельных дорожек. Нумерация отдельных дорожек всегда проводится от внутренней к внешней дорожке. Старт и финиш размечаются линией шириной 5 см, нанесенной поперек дорожки. В тех случаях, когда бег проводится по общей дорожке, линия старта размечается таким образом, чтобы от любой точки стартовой линии до финиша всем бегунам предстояло пробежать одинаковое расстояние. Длина дистанции бега измеряется от внешнего края стартовой линии (наиболее удаленной от финиша) до внутреннего края

линии финиша (ближайшей к линии старта). Кроме того, линия финиша обозначена двумя финишными стойками белого цвета. К сектору для прыжков в длину относятся: дорожка для разбега, брусok для отталкивания и яма для приземления. Дорожка для разбега должна иметь длину не менее 40 м и ширину 1,22 м с уклоном не более 1:1000 в направлении разбега и не менее 1:100 в поперечном направлении. Минимальное расстояние от бруска до ближнего края ямы 1 м. Минимальная ширина ямы для приземления – 2,75 м. Расстояние от бруска до дальнего края ямы не менее 10 м. Размеры места для соревнований по тройному прыжку те же, что и для прыжка в длину. Та же дорожка для разбега, брусok для отталкивания, яма для приземления. Однако расстояние между бруском для отталкивания и дальним концом ямы должно быть не менее 13 м.



Яму для прыжков в высоту обычно легко можно перемещать. Круг для метаний должен быть выполнен из металла или другого пригодного материала. Верхний край круга должен быть расположен вровень с землей. В толкании ядра разрешается использование переносного круга, при условии, что соблюдаются все остальные требования. Внутренний диаметр круга составляет 2,135 м (± 5 мм) в толкании ядра и метании молота и 2,50 м (± 5 мм) в метании диска. Кольцо круга должно быть не менее 6 мм толщиной и окрашено в белый цвет. Белая линия шириной 5 см должна быть прочерчена от внешнего края металлического обода, по крайней мере, на 75 см с каждой стороны круга. Она может быть окрашена или сделана из дерева или другого пригодного материала. Нижний край белой линии проходит через центр круга перпендикулярно осевой линии сектора приземления. Минимальная длина дорожки для разбега – 30 м, максимальная – 36,5 м. Если позволяют условия, минимальная длина должна быть 33,5 м. Дорожка должна быть отмечена двумя параллельными белыми линиями шириной 5 см, которые находятся на расстоянии 4 м друг от друга.



Метания. Копье состоит из трех частей: древка, металлического наконечника и обмотки. Древко должно быть изготовлено целиком из металла или другого однородного материала и прикреплено к металлическому наконечнику, заканчивающимся острым концом. Поверхность древка копья не должна иметь ямок, желобков, выступов, дырочек, шероховатостей, должна быть цельной и гладкой по всей длине. Обмотка, накрывающая центр тяжести копья, не должна превышать диаметр древка более чем на 8 мм. Она не должна иметь никаких узлов, петель, выемок, а также не быть скользкой. Обмотка должна иметь одинаковую толщину.



Ядро – шар, который имеет гладкую поверхность. Оно должно быть из массивного железа, латуни или другого материала, но не легче латуни или представлять собой оболочку из соответствующего материала, наполненную латунью. Международными правилами установлены следующие вес и диаметр ядра: для мужчин – 7,257 кг и 110-130 мм, для женщин – 4 кг и 95-110 мм. Размеры и вес ядра для подростков и юношества различны в различных странах.



Диск. Корпус диска должен быть цельным или полым и сделан из дерева или другого пригодного материала с металлическим ободом по краю. В поперечном сечении край обода должен быть закруглен с радиусом приблизительно 6 мм. Точно в середине корпуса заподлицо с его сторонами укрепляются параллельно друг к другу круглые шайбы. В качестве альтернативы диск может быть без металлических шайб, при условии, что эта зона плоская, а параметры и общий вес снаряда соответствуют указанным требованиям. Обе стороны диска должны быть одинаковыми, без выступов, выемок или острых углов. Стороны сужаются по прямой линии до начала закругления обода на расстоянии 25 мм – 28.5 мм от центра диска. Схема диска может быть представлена следующим образом. От начала сужения кольца толщина диска постепенно увеличивается до максимальной величины D. Эта максимальная величина достигается на расстоянии 25 мм – 28.5 мм от центральной оси диска Y. От этой точки до оси диска Y толщина диска постоянна. Верхняя и нижняя стороны диска должны быть идентичны, диск также должен быть симметричен относительно оси вращения вокруг Y. Диск, включая поверхность обода, должен быть гладким и однородным по всей поверхности.



Экипировка в легкой атлетике. Одежда спортсменов летом: майка, трусы, легкий тренировочный костюм. При значительной солнечной инсоляции – светлый головной убор. В ветреную и дождливую погоду необходим тренировочный костюм из ветрозащитной и непромокаемой ткани. В холодную погоду следует надевать теплый тренировочный костюм с зауженными внизу брюками, шерстяной свитер, теплые штаны, теплую шапочку и перчатки. При подборе обуви учитывают время года, погоду, вид упражнений и поверхность почвы. Для занятий в помещении и на открытом воздухе в теплое время используют легкоатлетические шиповки или кроссовки. Для бега и прыжков применяют шиповки. Ходоки и бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции тренируются в легкоатлетических кроссовках с эластичной подошвой. У толкателей ядра и метателей молота обувь должна иметь толстую эластичную подошву. У копьеметателей – пяточные и подошвенные шипы, а также рекомендуется, чтобы кроссовки закрывали голеностопный сустав. В холодное время года при занятиях на открытом воздухе необходимо надевать кроссовки, подшитые войлоком или с теплыми носками. Первым и самым главным качеством беговых кроссовок является их способность амортизировать. Это качество необходимо для снижения ударных нагрузок, а также помогает отталкиванию, что может добавить скорость. Амортизаторы обычно располагают под пяткой и под носком. Под пяткой, чтобы снизить нагрузки; под носком, чтобы снизить давление на стопу при переносе веса тела с пятки на носок. Кроссовки должны быть удобными, лёгкими и фиксировать стопу. Для этого они должны быть обязательно на шнурках. В беговых кроссовках обязательно должна быть зафиксирована пятка. В беговых кроссовках есть небольшой бугорок на стельке. Являясь супинатором, он помогает правильно распределить вес тела, что, в свою очередь, снижает нагрузку на позвоночный столб. Подбор шиповок для прыгунов. Прыжок в высоту и тройной прыжок имеет момент «натягивания» и потому оба вида шиповок в обязательном порядке должны иметь ребристую подошву. Но поскольку при выполнении тройного прыжка на стопу оказываются нагрузки на порядок выше, то и подошва должна быть толще во избежание получения травм легкоатлетом. Помимо того, подошва легкоатлетической прыжковой обуви должна быть эластичной, стойкой при ударах и прочной. Для таких шиповок характерна усиленная, литая пятка и жесткий протектор, и только имея минимальный вес, подошва может гарантировать оптимальную передачу движения. Также, в шиповках, предназначенных для тройных прыжков, не приветствуется наличие амортизации подошвы, это необходимо для выполнения эффективного начального отталкивания. Для прыжков в высоту на шиповках в области пятки на подошве имеются шипы. Верх шиповок должен иметь износостойкое покрытие для продления срока службы обуви, возможно наличие ремней на липучках для повышения жесткости заготовки. Лучший материал для промежуточной подошвы – этилен винилацетат (ЭВА),

лучше, с увеличением толщины в пяточной части. Задник обуви должен быть достаточно жестким, а крепление между заготовкой и подошвой должно быть выполнено исключительно клеевым способом. Подбор шиповок для бегунов. Шиповки подразделяются на спортивную обувь для бега на средние или длинные дистанции, также существуют шиповки для спринта. При приобретении шиповок для бега требуется обращать особенное внимание на качество шипов, они непременно должны быть достаточно крепкими. Для качественной спортивной шипованной обуви шипы изготавливаются из специально закаленной стали, причем они должны очень плотно крепиться к подошве шиповок. Другим важным фактором грамотного подбора качественных шиповок для занятий бегом является непременно легкость данной спортивной обуви. Даже незначительный излишний вес шиповок в процессе бега приносит лишние килограммы, которые мешают установлению необходимых показателей при тренировочных занятиях или важных спортивных выступлениях. При занятии бегом на средние и длинные дистанции следует обратить внимание на амортизацию пяточной части обуви для поглощения удара. При выборе шиповок для спринтера нужно обратить внимание на супинатор. Шиповки должны в этом случае плотно облегать стопу, шиповки при этом не должны гнуться, как в беге на средние и длинные дистанции. Высота подошвы в области пятки меньше, чем у шиповок для длинных дистанций.



РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств

- Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.
- Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.
- Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.
- Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1. Во время и после бега активизируется процесс кроветворения – образуется «молодая», здоровая кровь.
2. Активизируется дыхание, стимулируется поглощение организмом свободных электронов из воздуха. Этот процесс происходит в лёгких за счёт активизации газообмена и через кожу. Увеличение количества свободных электронов повышает работоспособность (физическую и умственную) и стимулирует все функции и системы человека.
3. Во время бега активизируется выработка организмом углекислоты, что очень благотворно сказывается на всех биохимических процессах, происходящих в клетках. В частности в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ в организме.
4. Во время бега средней продолжительности (30–60 минут) в организме активизируется распад клеток, что, в свою очередь, после беговой тренировки стимулирует синтез новых молодых и здоровых клеток. В первую очередь разрушаются старые больные клетки, а на их место синтезируются новые. С помощью бега происходит омоложение и обновление всего организма.



ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- * Прежде всего, она стимулирует работу сердечной мышцы (миокарда). Медиками доказано, что если человек ежедневно ходит пешком, хотя бы в течение часа, риск такого рода заболевания снижается на 70 %. Ходьба способствует снижению веса, благотворно влияет на нервную систему. К тому же при ней в организме не накапливается молочная кислота.
- * Занятия ходьбой можно подразделить на два вида: быстрый и спокойный. Спокойная больше подходит пожилым людям, она просто поддержит организм в хорошей форме. Быстрая ходьба даст нагрузку на мышцы, разовьет костную ткань. Комбинируя два вида ходьбы, можно регулировать нагрузку по желанию и самочувствию.



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

- * Как и почему физическая активность улучшает психическое здоровье в настоящее время еще до конца не изучено. Некоторые теории, например, рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма.
- * Наш организм имеет удивительную гормональную систему, содержащую схожие с морфинами химические вещества, именуемые эндогенными опиоидами. Эти гормоны представляют определенный интерес, поскольку их рецепторы обнаружены в областях мозга, ответственных за эмоции, болевые ощущения и поведение человека. Во время занятий физическими упражнениями, гипофиз увеличивает синтез бета-эндорфинов, одного из видов эндогенных опиоидов, в результате чего их концентрация в крови увеличивается. Вместе с тем, происходит увеличения уровня бета-эндорфинов в мозгу человека и тем самым создается ощущение общего комфортного состояния.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует специальных помещений (площадок) и помещений для самостоятельной работы:

- мячи для метаний, спортивная легкоатлетическая разметка, флажки, конусы, легкоатлетические колодки, барьеры, колья, гранаты.

Оборудование стадиона: беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

– Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 30, стр 8	85,2 м ²	30-50
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м ²	100
Лесной массив	Лосиноостровский парк	128 км ²	50

–

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные

положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
 - наименование факультета;
 - тема презентации;
 - фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
 - фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
 - год выполнения работы.
3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.
5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.
2. Правильность оформления титульного слайда.
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.
4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.
5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

**Приложение № 1 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лекционных занятий по дисциплине (модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Легкая атлетика.

2. Тема 4.1. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.

3. Цели занятия: изучить основы легкой атлетики в системе дошкольного физического воспитания

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	1.Формирование элементов легкой атлетики в младшей группе. 2. Формирование элементов легкой атлетики в средней группе.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема 4.1. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.

1. Тема лекционного занятия.

Все программы по физическому воспитанию дошкольников условно можно разделить на *комплексные и специализированные*. *Комплексные* программы направлены на формирование у ребенка универсальных способностей. *Специализированные* включают одно или несколько направлений развития ребенка, при этом выделяются программы физкультурно-оздоровительного направления, валеологического направления и узкоспециализированные.

Комплексные программы. Новые программы, реализующие принцип сотрудничества, предусматривают внедрение в практику ДОУ личностно-ориентированную модель взаимодействия педагога с детьми. Несмотря на то, что программы отличаются друг от друга по своей структуре и содержанию, общим для них является то, что содержание раздела «Физическое воспитание» базируется на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой.

В программе предусматривается охрана и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

Программа составлена по возрастным группам и охватывает ранний возраст (от рождения до 2 лет), младший дошкольный возраст (от 2 до 4 лет), средний возраст (до 5 лет), старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет).

Для каждой возрастной группы четко обозначены задачи физического воспитания. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены:

- на формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечивать тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств, чему в немалой степени способствуют легкоатлетические упражнения.

Кроме оздоровительных задач, физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи. Они предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательной сферы ребенка. В процессе физического воспитания ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе – деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года. У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение. Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка. В процессе физического воспитания осуществляются и воспитательные задачи по развитию двигательных способностей (функции равновесия, координации движений), а также задачи по воспитанию черт характера, волевых и эмоциональных проявлений. Осуществляется:

- воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.);
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Воспитывается:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- грация, пластичность, выразительность движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

В анализируемой программе содержится раздел «Обучение на занятиях», который включает в себя подраздел «Физическая культура». В нем подробно представлен перечень основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, подвижных игр. В программе предусмотрено последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентировки, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений и знаний о правилах подвижных игр. В конце раздела «Физическая культура» приведен перечень двигательных умений, которые предполагается сформировать у детей дошкольного возраста. Завершают содержание программы для каждой возрастной группы сценарии праздников и развлечений.

Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» помогают педагогическим работникам осуществлять воспитательно-образовательный процесс в дошкольном учреждении. Здесь описана методика проведения занятий по физической культуре: утренней гимнастики, физкультминуток, физкультурных досугов и праздников, также рассказано об организации самостоятельной физкультурной деятельности детей. Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей. Основу двигательной активности детей должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками, обручем, гимнастической палкой или скакалкой. В программе подробно представлена методика обучения детей строевым и общеразвивающим упражнениям, основным движениям, спортивным упражнениям и играм. Самая предпочтительная форма занятий в этом возрасте – игра, позволяющая детям удовлетворить потребность в движениях. Но и собственно легкоатлетические средства (бег, прыжки, упражнения в бросках и метаниях мяча) занимают весомую часть в упражнениях, направленных на воспитание и развитие ребенка.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
 - закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
 - осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
 - прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.
- Программа рекомендована Министерством образования РФ.



Примерные упражнения в ходьбе по возрастным группам
Содержание упражнений для детей первой младшей группы (2–3 года)

1. Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении.
2. Ходьба по кругу взявшись за руки.
3. Ходьба парами держась за руки.
4. Ходьба в разных направлениях.
5. Ходьба по дорожке шириной 20 см.
6. Ходьба между предметами.
7. Ходьба в колонне друг за другом небольшими группами и всей группой.
8. Приставной шаг в сторону.

Методические указания. Воспитатель старается научить детей ходить с хорошей осанкой, правильной координацией движений рук и ног. Руки должны двигаться естественно, без размаха.

Упражнения и игры для детей 2–3 лет

Пойдем гулять. Воспитатель собирает около себя небольшую группу детей, берет яркий платочек или флажок и, помахивая им, предлагает детям идти за ним по площадке.

Правила: стараться идти группой, не наталкиваться друг на друга, не опережая и не отставая.

Усложнение: идти друг за другом.

Пойдем на прогулку. Дети сидят на скамейках по краям площадки. Воспитатель приглашает по очереди 5–6 детей, они встают друг за другом, обходят за воспитателем площадку и возвращаются на места. Воспитатель зовет следующую подгруппу детей.

Правила: идти в указанном направлении, не опережать, не отставать.

Усложнение: постепенно воспитатель увеличивает число детей, идущих в колонне, до 8–10.

Ножки по дорожке. Дети встают друг за другом, воспитатель впереди. Педагог говорит:

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы умеем, топ, топ, топ!
Топают сапожки, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!»

Правила: идти, не шаркая ногами, ритмично, с активными движениями рук.

Усложнение: первым встает ребенок, уверенно выполняющий ходьбу по площадке.

Воздушный шар. Дети образуют тесный круг, стоя рядом и держась за руки. Небольшими шагами отходят назад, постепенно расширяя круг на расстояние вытянутых рук, и произносят слова:

«Раздувайся, наш шар, раздувайся, большой,
Оставайся такой, да не лопайся!»

На слова воспитателя «шарик лопнул» опускаются руки вниз, произнеся «хлоп», и приседают. Снова встают в тесный круг, берутся за руки. Игра повторяется.

Варианты: воспитатель говорит: «Воздух из шара выходит». Дети медленно сходятся к центру со звуком «ш-ш-ш»; воспитатель говорит: «Полетели шарики». Дети разбегаются по площадке.

Правила: дружно отходить назад, не тянуть друг друга; выполнять движения по сигналу; двигаться по всей площадке.

Содержание упражнений для детей второй младшей группа (3–4 года)

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с выполнением заданий.
6. Ходьба «змейкой».
7. Ходьба приставным шагом вперед.
8. Приставные шаги вперед и назад.
9. Ходьба в горку и с горки.

Методические указания. Задания усложняются, вводятся новые виды ходьбы. Так, в ходьбе на носках добивается, чтобы малыши хорошо выпрямлялись, меньше сгибали ноги в коленях. Предлагает ходьбу с высоким подниманием колен – «как лодки».

Дети 3–4 лет могут ходить парами, по кругу, не держась за руки, выполняют приставной шаг с продвижением в сторону, учатся делать приставные шаги вперед и назад, меняют направление и темп передвижения. Они могут остановиться точно по сигналу, присесть, повернуться. В ходьбе «змейкой» проявляют ловкость, обходя поставленные в ряд предметы.

Упражнения и игры для детей 3–4 лет

Лошадки. Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4–5 м такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.

Правила: при ходьбе высоко поднимая колени ногу ставить на опору с носка, не топать.

Мышки. Дети идут так же, как в предыдущем упражнении, но только на носках, чередуя с обычной ходьбой.

Правила: стараться держаться прямо; ногу ставить на носок мягко, бесшумно.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. Легкая атлетика.
2. Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.
3. Цели занятия: сформировать представление о понятия - «Тренировочный процесс, урок легкой атлетики, школа».
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить: цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть	Беседа, диалог, рассказ.

	<p><i>подготовки, ее разновидности и содержание. Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике. Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.</i></p>	
--	--	--

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснения понятий).

1. Основы поэтапной подготовки.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных тренировках спортсмена в течение ряда лет. Структура многолетних тренировок обуславливается многими факторами. В их числе: среднее количество лет регулярных тренировок, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсмена и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его спортивного мастерства; возраст начала спортивных занятий, а также возраст, когда он приступил к специальным тренировкам.

Для рационального планирования многолетней подготовки важным является точное установление оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные достижения.

Обычно выделяют три возрастные зоны спортивных успехов в процессе многолетней подготовки:

- 1) зона первых больших успехов;
- 2) зона оптимальных возможностей;
- 3) зона высоких результатов. В таблице 1 представлены возрастные границы зон спортивных достижений в различных видах легкой атлетики.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов легкой атлетики достаточно стабильны, на них не оказывает серьезного влияния ни система отбора и тренировок, ни время начала занятий, ни другие факторы. Зная возраст ученика и пользуясь данными таблицы, можно определить то количество лет, которое он может затратить на пути к мастерству. Обычно путь от новичка до мастера спорта международного класса занимает 8-10 лет. При этом надо учитывать, что в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, условий его жизни и режима тренировок могут быть и некоторые отклонения от представленных в таблице возрастных зон. У женщин путь к достижению высокого спортивного мастерства обычно короче, чем у мужчин. Спринтеры и прыгуны проходят более короткий путь подготовки к вершинам мастерства, чем стайеры и ходоки. Способные спортсмены достигают первых больших успехов в большинстве случаев через 4 - 6 лет после начала занятий.

Таблица 1.

**Возрастные зоны спортивных успехов
(по Н. Г. Озолину)**

Вид легкой атлетики	Зона первых больших успехов		Зона оптимальных возможностей		Зона высоких результатов	
	Мужчины (лет)	Женщины (лет)	Мужчины (лет)	Женщины (лет)	Мужчины (лет)	Женщины (лет)
Бег, м:						
100—200	19—21	17—19	23—24	20—22	25—26	23—25
400	22—23	20—21	24—26	22—24	27—28	25—26
800	23—24	20—21	23—26	22—25	27—28	26—27
1500	23—24	—	25—27	—	28—29	—
5000	24—25	—	26—28	—	29—30	—
10 000	24—25	—	26—28	—	29—30	—
Марафон, м/сб:						
80—100	—	18—20	—	21—24	—	25—27
110	23—28	—	24—26	—	27—28	—
400	22—23	—	24—26	—	27—28	—
3000	24—25	—	26—28	—	29—30	—
Ходьба, м:						
20	25—26	—	27—29	—	30—32	—
50	26—27	—	28—30	—	31—35	—
Прыжки:						
в высоту	20—21	17—18	22—24	19—22	25—26	23—24
в длину	21—22	17—19	23—25	20—22	26—27	23—25
тройным	22—23	—	24—27	—	28—29	—
с шестом	23—24	—	25—28	—	29—30	—
Метания:						
ядро	22—23	18—20	24—25	21—23	26—27	24—25
диск	23—24	18—21	25—26	22—24	27—28	25—26
копье	24—25	20—22	26—27	23—24	28—29	25—26
молот	24—25	—	26—30	—	31—32	—
десятиборье	23—24	—	25—26	—	27—28	—
семиборье	—	21—23	—	23—25	—	26—28

2. Этапы многолетней подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка может быть подразделена на этапы:
 предварительной подготовки;
 начальной спортивной специализации;
 углубленной тренировки в избранном виде спорта;
 спортивного совершенствования;
 спортивного долголетия.

Между этапами многолетней подготовки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных особенностей спортсмена, а также структуры и содержания учебно-тренировочного процесса. Не существует четких различий и в методике подготовки легкоатлетов на смежных этапах многолетней подготовки. Например, методика тренировок во второй половине этапа углубленной тренировки имеет много общего как в постановке задач, так и в составе, объеме и соотношении средств, применяемых в первой половине этапа спортивного совершенствования и т. д.

Процесс многолетней подготовки спортсмена должен осуществляться на основных методических положениях: Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек, юниоров, мужчин и женщин.

Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми из года в год изменяются в пользу последних, доводя до минимума удельный вес объема ОФП.

Непрерывное совершенствование в спортивной технике. На первом этапе обучения главная задача - овладение основами рациональной спортивной техники. На других этапах - "шлифовка" отдельных деталей техники, достижение высокой степени координации движений.

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривающее поступательное и постепенное увеличение их объема и интенсивности, так, чтобы каждый период начинался и завершался на более

высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего года. Тем самым обеспечивать преэминентность нагрузок из года в год и их повышение на протяжении ряда лет.

Строгое соблюдение принципа постепенного возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовленность спортсмена будет улучшаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена и будут направлены на совершенствование адаптации (приспособляемости) организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Педагогическое воздействие на развитие физических качеств должно способствовать полному проявлению тех из них, рост которых значительно выражен на той или иной ступени развития, в наиболее благоприятные возрастные периоды. Следует противодействовать узкой специализации в развитии физических качеств на различных этапах подготовки, устранять отклонения в нормальном физическом развитии и в становлении двигательных навыков.

На основе теоретических и экспериментальных исследований разработаны модели построения многолетней подготовки в различных видах легкой атлетики, которые включают в себя следующие компоненты:

этапы многолетней подготовки;

возраст спортсменов на этом этапе;

основные задачи подготовки;

допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;

примерные контрольные нормативы.

2.1 Этап предварительной подготовки

Этап предварительной подготовки легкоатлета приходится на средний школьный возраст (10-13 лет). В процессе воспитания новых спортсменов решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, обучение различным физическим упражнениям, привитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Большое внимание следует уделять воспитанию активной жизненной позиции детей, формированию у них должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества. К концу этого этапа дети обычно начинают проявлять устойчивый интерес к своей спортивной специализации. В это время осуществляется отбор детей в спортивные школы.

Подготовка юных спортсменов должна характеризоваться разнообразием средств и методов тренировки, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода и урочных форм занятий. На этом этапе не должны планироваться занятия со значительными физическими и психическими нагрузками.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения самых разнообразных технических элементов в различных видах спорта - плавании, гребле, ходьбе на лыжах, катании на коньках, спортивных играх, гимнастике и т.д., создавая своеобразную "школу движений". В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая основа для дальнейшего совершенствования в своем виде специализации. Это положение распространяется и на следующий этап многолетней подготовки, однако особенно строго оно должно учитываться на этапе предварительной спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся не чаще 2 - 3 раз в неделю по 30 - 60 мин. Они должны органично сочетаться с уроками физической культуры в школе и носить преимущественно игровой характер. Годовой объем нагрузок у юных спортсменов невелик - 100-150 ч, а с учетом уроков физкультуры в школе может достигать 200 - 250 ч в год.

2.2 Этап начальной спортивной специализации

Этап начальной спортивной специализации обычно охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе (13 - 15 лет). Основные задачи на этом этапе тренировки: разностороннее развитие физических возможностей организма; устранение недостатков физической подготовленности; освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации); создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дают разносторонние тренировки. Поэтому на занятиях с подростками наряду с обучением спортивной технике необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные средства и методы физического воспитания.

Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов на других этапах тренировки. Поэтому техническое совершенствование на этом этапе должно строиться на разнообразном

материале для избранного вида специализации. В результате спортсмен должен достаточно хорошо овладеть техникой многих специально-подготовительных упражнений с тем, чтобы сформировать у себя способности к быстрому освоению техники избранного вида легкой атлетики, соответствующей его морфологическим и функциональным возможностям. Такой подход обеспечивает в дальнейшем умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований и функционального состояния спортсмена. Тренировочные занятия в зависимости от вида легкой атлетики проводятся 3 - 5 раз в неделю по 60 - 90 мин. Суммарный объем годовой нагрузки достигает 200 - 250 ч, а с учетом уроков физкультуры - 400 ч. При планировании отдельных занятий основное место, как и на первом этапе многолетнего совершенствования, занимают уроки комплексной направленности. Занятия же избирательной направленности должны составлять всего 20 - 25% от общего количества, а занятия с большими нагрузками должны проводиться не чаще одного раза в неделю.

Учитывая высокий естественный темп роста физических способностей, на этом этапе целесообразно широко использовать остро воздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, тренировочные занятия с большими нагрузками, ответственные соревнования и т.п.

2.3 Этап углубленной тренировки

Этап углубленной тренировки в избранном виде легкой атлетики направлен на создание всех необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Это требует прежде всего целенаправленной работы по формированию прочного фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов. Этот этап приходится, в большинстве видов легкой атлетики, на период окончания обучения в школе и соответствует возрасту 16 - 20 лет.

В начале этапа применяется в основном еще общая подготовка, где широко используются элементы различных видов спорта, а к концу этапа она становится более специализированной. Здесь обычно определяется предмет будущей узкой специализации, при этом спортсмены приходят к ней через тренировку в смежных дисциплинах. Например, будущие марафонцы вначале часто специализируются в беге на средние дистанции, прыгуны тройным прыжком - в спринтерском беге или прыжках в длину и т.д.

На этом этапе важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, а с другой - оставить значительные резервы для усложнения тренировочного процесса и соревновательной практики.

Удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки значительно увеличивается благодаря увеличению времени, отводимого на специальную подготовку, за счет увеличения количества занятий избирательной направленности. Занятия комплексной направленности широко применяются в начале подготовительного периода. Среднее процентное соотношение занятий комплексной и избирательной направленности примерно 40-60, а доля занятий с большими и значительными нагрузками на этом этапе достигает 50 - 60% от общего объема тренировочных средств.

Тренировочные занятия в неделю могут доходить в этот период до 6 - 10 раз по 1,5 - 3 ч в день, составляя годовой объем до 550 - 800 ч. Количество соревнований достигает 13 - 18. Минимальные величины относятся к специалистам бега на короткие дистанции и в прыжках, а максимальные - к бегунам на средние и длинные дистанции.

Таким образом, все специфические закономерности спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования проявляются весьма заметно. Тренировочный процесс приобретает выраженные черты углубленной спортивной специализации.

2.4 Этап спортивного совершенствования

Этап спортивного совершенствования предполагает достижение максимальных результатов в номерах программы, изображенных для углубленной специализации. Он начинается с 18 - 20 лет и длится 8 - 10 лет. Основная задача этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объеме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика. Максимум достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, резко возрастает объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Число занятий в неделю может достигать 15 - 20 и более. Затраты времени на тренировочную деятельность в год доходят до 1000 - 1500 ч в зависимости от специализации. Количество соревнований в годичном цикле у легкоатлетов различной квалификации колеблется от 10 - 15 в многоборье до 25 - 30 в прыжках и метаниях; от 5 - 10 у марафонцев и ходоков до 30 - 40 у бегунов на средние дистанции.

На этом этапе очень важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удастся добиться максимально возможных результатов в оптимальное время; в противном случае они оказываются значительно ниже.

Продолжительность и особенности подготовки к внешним достижениям во многом зависят от специфики формирования спортивного мастерства в том или ином виде легкой атлетики у мужчин и женщин. Так, мужчинам, специализирующимся в беге на короткие дистанции, потребуется не менее 3 - 4 лет напряженной тренировки, чтобы пройти путь от мастера спорта до первых побед на международной арене, а женщинам - 2 - 3 года. Специалисты в прыжках добиваются успехов на мировой арене в возрасте 22 - 24 лет, а скороходы и метатели молота - в возрасте 27 - 30 лет. Особенно долг путь к высшему спортивному мастерству у многоборцев и марафонцев, хотя бывают и исключения.

2.5 Этап спортивного долголетия

Этап спортивного долголетия направлен на сохранение достижений и характеризуется сугубо индивидуальным подходом к легкоатлетам. Большой тренировочный опыт спортсмена помогает на этом этапе всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявлять наиболее эффективные средства и методы подготовки, варианты планирования тренировочных нагрузок. Все это дает возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и благодаря этому поддерживать уровень спортивных достижений.

С другой стороны, жизненное уменьшение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и исключительно высоким уровнем нагрузок на предыдущем этапе многолетней подготовки, часто не позволяет не только увеличить нагрузки, но и удержать их на ранее доступном уровне. Это требует изыскания индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, способных нейтрализовать указанные отрицательные факторы.

Для этапа спортивного долголетия характерно стремление поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы; дальнейшее совершенствование технического мастерства; повышение психологической готовности к соревнованиям. Одним из важнейших факторов сохранения спортивных достижений выступает тактическая зрелость, зависящая от соревновательного опыта спортсмена.

На этапе сохранения достижений, как никогда ранее, следует изменять средства и методы тренировки; применять комплекс упражнений, не использовавшийся ранее; новые тренажерные устройства; неспецифические средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий. Решению этой задачи могут способствовать существенные колебания тренировочных нагрузок. Например, на фоне общего уменьшения объема работы в годичном цикле эффективным может оказаться планирование "ударных" малых и средних тренировочных циклов с исключительно высокой нагрузкой.

Продолжительность этапа спортивного долголетия, а некоторые выдающиеся легкоатлеты добиваются успехов в возрасте далеко за 30 лет, находятся в зависимости от интереса, мотивации и здоровья спортсмена. В современном спорте есть возможность каждому участвовать в соревнованиях до глубокой старости. Организаторами таких соревнований выступают национальные и международные федерации ветеранов легкой атлетики. Под эгидой этих организаций проходят чемпионаты страны, Европы и мира для ветеранов-легкоатлетов в возрасте от 30 лет и старше, регистрируются рекорды во всех видах легкой атлетики по возрастным группам: 30 - 34 года, 35 - 39 лет, 40-44 года и т.д.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснения понятий).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Легкая атлетика.

2. Тема практического занятия: Тема 5. 1. *Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях*

3. Цели занятия: *сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на учебных занятиях по легкой атлетике*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	1. Спортивная экипировка, оборудование и инвентарь на учебных занятиях с дошкольниками. 2. Спортивная экипировка, оборудование и инвентарь на учебных занятиях со школьниками.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, обсуждение, диалог).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Для полноценных занятий легкой атлетикой необходимы спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием. В летнее время ими могут быть стадион или пришкольная площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний. В зимнее время для занятий легкоатлетическим спортом следует соответствующим образом оборудовать спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний (яма или маты для приземления, сетка для метания снарядов, резиновые дорожки для бега). Не менее одного раза в неделю следует проводить занятия на местности (в лесу, на пляже, у водоема и т.д.). Спортивный зал может быть оборудован специальными приспособлениями для развития физических качеств и совершенствования техники. Очень важно иметь в зале современное оборудование для физической подготовки: гантели -- 2--10 кг, набивные мячи -- 1 -- 5 кг, мешки с песком -- 10--15 кг, утяжеленные пояса -- 3 -- 6 кг, жилеты -- 5 -- 8 кг, манжеты -- 0,5 - - 2 кг, гири -- 8 -- 32 кг, штанги, эспандеры, мячи, блоковые аппараты, универсальные и специальные тренажеры. На стадионе желательно оборудовать городок физической подготовки со снарядами, на которых можно выполнять упражнения в висе и упоре, с различными предметами.

Лишь немногие ДООУ и школы имеют возможность оборудовать стадион нормального размера для занятий легкой атлетикой и спортивными играми, но каждая школа должна позаботиться о сооружении спортивной площадки, на которой можно было бы заниматься не только легкой атлетикой, но и спортивными играми, а также гимнастикой. Такая площадка должна иметь круговую беговую дорожку не менее 200 м, прямую беговую дорожку не менее 120 м, места для занятий прыжками и метаний.

Беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний требуют специального оборудования. Покрытие площадки может быть шлаковым, резинобитумным или современным синтетическим (например, тартан, спортан, регупол и др.). Для оборудования ямы для прыжков в длину (тройным) следует вынуть грунт на глубину 40 - 50 см, сделать бортики и засыпать яму песком, смешанным с опилками. Для повышения плотности занятий на пришкольной площадке такую яму следует сделать удлиненной. Для прыжков в высоту следует оборудовать место для приземления из поролоновых матов высотой не менее 30 см. Круги для метаний лучше покрыть асфальтом или бетоном. Кроме этого можно рекомендовать устройство опилочной дорожки шириной в 1,5 м и длиной не менее 60 м, которая позволит заниматься на воздухе в любое время года (в том числе и зимой). Опилки насыпаются в специально выкопанное «корыто» и для защиты от непогоды покрываются щитами или листами рубероида.

Для проведения занятий и соревнований по легкой атлетике должно быть достаточное количество инвентаря и оборудования. Для бега: стартовые колодки и деревянные молотки, эстафетные палочки, барьеры разной высоты, яма с водой и препятствия для стипел-чеза, набор секундомеров, стартовый пистолет, цветные судейские флажки, мегафон. Для прыжков: дюралевые, бамбуковые или фибerglassовые планки, шесты, стойки для прыжков в высоту и с шестом, измерители высоты, рулетки 10 -- 20 м, мел. Для метаний: оборудованные сектора, где предусмотрены меры безопасности, ядра (3 -- 7,257 кг), диски (0,5 -- 2 кг), копья (500 -- 800 г), молоты (3 -- 7,257 кг), малые мячи (50--180 г), рулетки 20--100 м. Кроме этого следует иметь вспомогательные снаряды: набивные мячи, гири, штанги, гантели, дробки, гимнастические палки, обручи и др.

Для поддержания беговой дорожки и секторов в надлежащем порядке необходимо иметь следующий инвентарь: лопаты, грабли, ломы, тачки, гибкие шланги для поливки, широкую швабру, разбрызгиватель, борону, катки, машинку для раскраски линий на беговой дорожке и секторах. Любая беговая дорожка и секторы для прыжков и метаний требуют постоянного ухода. Их нужно регулярно подметать, убирать мусор, поливать в жаркую погоду, выравнять после занятий специальной гладилкой или шваброй. Особенно тщательно нужно следить за состоянием ям для приземления в прыжках. Если нет поролона, то место для приземления в прыжках в высоту следует засыпать песком, смешанным с опилками на высоту 0,5 -- 0,75 м. Перед каждым занятием песок для приземления должен быть хорошо разрыхлен и увлажнен.

При строительстве спортивной площадки основное внимание следует обратить на то, чтобы места для занятий были сделаны с расчетом на одновременное использование их большим количеством занимающихся, что обеспечит необходимую плотность урока и условия для массового обучения. Для решения этих задач необходимо применение нестандартного спортивного оборудования с большой пропускной способностью, увеличение количества инвентаря, специальных тренажеров, использование прогрессивных методов проведения занятий и др.

Требования к выполнению практического задания:

Проанализировать текст и подготовиться к письменному докладу.

3. Тема практического занятия.

1. Легкая атлетика.

2. Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с целями и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике. Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	1. Цель и задачи тренировки. 2. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. 3. Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике. 4. Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Форма практического занятия - доклад:

Темы докладов:

1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
2. Контроль в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов.
3. Контроль на уроке физической культуры с элементами легкой атлетики.
4. Отбор в избранные виды легкой атлетики.
5. Прогноз.
6. Тестирование.
7. Деятельность учителя.
8. Деятельность учащегося.

Требования к выполнению практического задания:

Оценивается алгоритм работы над рефератом и его выполнение строго по требованиям написания реферата.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Методические материалы актуализированы	Протокол заседания кафедры № 08 от «31» января 2024 года	<u>01.09.2024</u>



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

Э.А. Аленуров

02 февраля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Игровые виды спорта

Направление подготовки
«Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Игровые виды спорта» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, с изменениями от 08.02.2021 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (далее – «ОПОП»).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Петровой М. А.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 08 от «31» января 2024 г.

Заведующий кафедрой
Кандидат социологических
наук, доцент



Э.А. Аленуров

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	35
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	44
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	44
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	63
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	63
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	75

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен

картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ.	
Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «Баскетбол».	познакомить студентов с основами, общей характеристикой и содержанием баскетбола.
РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО БАСКЕТБОЛА.	
Тема 2.1. История возникновения дисциплины «Баскетбол». Основные тенденции современного баскетбола.	познакомить студентов с историей возникновения баскетбола.
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ.	
Тема 3.1. Основные положения и классификация техники игры в нападении	знакомство студентов с основными положениями и классификацией техники игры в нападении.
РАЗДЕЛ 4. СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ И УРОК БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.	
Тема 4.1. Правила игры в баскетбол и методика судейства.	изучить действующие правила игры, ознакомится с эволюцией правил и перспективами их развития. Упрощенные правила игры. Знать терминологию и жестикуляцию судейства.
Тема 4.2. Основы проведение урока по баскетболу	овладеть методикой проведения уроков по баскетболу.
РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.	
Тема 5.1. Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.	познакомить студентов с основами, общей характеристикой и содержанием игровых видов спорта.
Тема 5.2 Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.	знакомство студентов с основными положениями и классификацией техники игры в нападении.
Тема 5.3 Методика обучения технике игры в защите.	знакомство студентов с основными положениями и классификацией техники игры в защите.
РАЗДЕЛ 6. РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.	
Тема 6.1. Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.	изучить стратегию и тактику волейбола.
Тема 6.2 Основные тенденции развития тактики игры в защите. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите.	изучить стратегию и тактику волейбола.
РАЗДЕЛ 7. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И УРОК ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.	
Тема 7.1. Правила игры в волейбол и методика судейства.	изучить действующие правила игры, ознакомится с эволюцией правил и перспективами их развития. Упрощенные правила игры. Знать терминологию и жестикуляцию судейства.

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут. Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре

установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика спортивной игры.

Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «Баскетбол».

Вопросы для самоподготовки:

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр.
3. Виды баскетбола, новые направления.
4. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по баскетболу.

РАЗДЕЛ 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.

Тема 2.1. История возникновения дисциплины «Баскетбол». Основные тенденции современного баскетбола.

Вопросы для самоподготовки:

1. Первые профессиональные лиги.
2. Общероссийская и национальная федерация баскетбола.
3. Участие женщин в программе Олимпийских игр и Чемпионатов Мира, Чемпионатов Европы.
4. Современная тенденция развития баскетбола в нашей стране. Пути модернизации и дальнейшего совершенствования.
5. Возникновение и развитие баскетбола в разных странах.
6. Баскетбол в программе Олимпийских игр. Развитие баскетбола в нашей стране.
7. Стритбол (история, содержание, развитие).

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Тема 3.1. Основные положения и классификация техники игры в нападении

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика баскетбольной терминологии. Техника передвижений в нападении. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи двумя и одной руками с места и в движении. Ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика.
2. Анализ техники стойки и перемещения баскетболистов в нападении.
3. Анализ техники ловли и передач мяча.
4. Анализ техники броскам мяча с места и в движении.

РАЗДЕЛ 4. СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ И УРОК БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.

Тема 4.1. Правила игры в баскетбол и методика судейства.

Вопросы для самоподготовки:

1. Судейская этика.
2. Жесты судьи.
3. Нормативные документы судейской бригады.
4. Влияние правил игры на ее развитие.
5. Значение квалифицированного судейства.
6. Обязанности судей.

Тема 4.2. Основы проведение урока по баскетболу.

Вопросы для самоподготовки:

1. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
2. Задачи урока.
3. Оформление конспекта урока.
4. Подготовительная, основная и заключительная часть.
5. Плотность урока.
6. Особенности организации и проведения уроков по баскетболу в средних и старших классах.
7. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 5.1. Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.

Вопросы для самоподготовки:

1. Волейбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Требования к специалисту по волейболу. Возникновение и развитие волейбола в разных странах.
2. Волейбол в программе Олимпийских игр.
3. Развитие волейбола в нашей стране. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).

Тема 5.2 Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика волейбольной терминологии. Классификация техники нападения в волейболе.
2. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в нападении.
3. Анализ техники и методика обучения передачи мяча сверху.
4. Анализ техники и методика обучения передачи мяча снизу.
5. Анализ техники и методика обучения подачи.
6. Анализ техники и методика обучения нападающему удару.

Тема 5.3 Методика обучения технике игры в защите.

Вопросы для самоподготовки:

1. Классификация техники защиты в волейболе.
2. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в защите.
3. Анализ техники и методика обучения приему мяча сверху.
4. Анализ техники и методика обучения приему мяча снизу.
5. Анализ техники и методика приему мяча в падении.
6. Анализ техники и методика обучения блокированию.

РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Тема 6.1. Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение индивидуальным действиям в нападении.
2. Обучение групповым и командным взаимодействиям в нападении.
3. Тактические комбинации в нападении.
4. Командные действия в нападении.

Тема 6.2. Основные тенденции развития тактики игры в защите. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите.

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение индивидуальным действиям в защите.
2. Обучение групповым и командным взаимодействиям в защите.
3. Системы игры в защите.

РАЗДЕЛ 7. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И УРОК ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.

Тема 7.1. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Вопросы для самоподготовки:

1. Судейская этика.
2. Жесты судьи.
3. Нормативные документы судейской бригады.
4. Влияние правил игры на ее развитие.
5. Значение квалифицированного судейства.
6. Обязанности судей.

Тема 7.2. Основы проведение урока по волейболу.

Вопросы для самоподготовки:

1. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
2. Задачи урока.
3. Оформление конспекта урока.
4. Подготовительная, основная и заключительная часть.
5. Плотность урока.
6. Особенности организации и проведения уроков по волейболу в средних и старших классах.
7. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика спортивной игры.

Баскетбол – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.



БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ



Баскетбольный мяч - накачанный мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов.

Масса мяча составляет 567—650 г, окружность — 750—780 мм.

Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице.



РАЗДЕЛ 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола



Раздел 1. «История возникновения баскетбола в разных странах».

К 2008 г., по оценкам ФИБА (Международной федерации баскетбольных ассоциаций – FIBA) в мире более 450 миллионов человек играют в баскетбол. На двух последних олимпиадах и чемпионатах мира ФИБА баскетбол побил рекорды по количеству посетителей и телезрителей. 213 национальных федераций на пяти континентах.

Баскетбол появился на Олимпийских играх в Сент-Луисе в 1904 г., в качестве показательного вида спорта. Дебют баскетбола в соревновательной программе летних Олимпийских играх состоялся в 1936 г. Первым олим.чемпионом стала сборная США.

Игровые виды спорта (баскетбол)

Петрова М. А.



Раздел 1. «История возникновения баскетбола в разных странах».

Баскетбол изобрел в 1891 г. Джеймс Нейсмит, преподаватель колледжа Молодежной Христианской организации в Спрингфилде (Массачусетс, США). Он предложил студентам игру в помещении в зимнее время. Отрезал дно у корзины, закрепил ее на перилах балкона в спортивном зале и забросил в нее мяч. Далее, повесил первые 13 правил на доску объявлений и стал ждать учеников. 7 августа 1936 года Джеймс ввел в игру мяч в первом баскетбольном матче на Олимпийских играх в Берлине. С тех пор, баскетбол стал олимпийским видом спорта. В Спрингфилде находится Зал славы баскетбола в честь основателя игры.

Игровые виды спорта (баскетбол)

Петрова М. А.



РГСУ

Золотая олимпийская медаль была вручена не только победителям, но и почетному гостю Игр в Берлине, основателю баскетбола. Джеймсу.

Впоследствии, баскетболисты США только три раза уступали первое место на олимпийских турнирах – в 1972 и 1988 г. г. – сборной СССР, в 2004 – сборной Аргентины (в Москве в 1980 г. спортсмены США не выступали).

В 1992 г. руководством МОК было принято решение допустить к участию в мужском баскетбольном турнире профессионалов. Такие звезды как Мэджик Джонсон, Майкл Джордан, Детлеф Шремпф и др. сделали баскетбол на Олимпиаде в Барселоне 1992 года красочной и зрелищной. Появилась знаменитая команда Dream Team – сборная США, составленная из звезд НБА.

Игровые виды спорта (баскетбол)

Петрова М. А.



РГСУ

Включение женского баскетбола в программу Олимпийских игр было принято на конгрессе FIBA в Мюнхене во время проведения Игр XX Олимпиады. Дебют женского баскетбола состоялся на Играх-1976 в Монреале.

Перед Олимпиадой в Пекине более 150 мужских команд 100 женских национальных сборных боролись за 12 мест в основном турнире.

Игровые виды спорта (баскетбол)

Петрова М. А.

Популярность баскетбола и его применение в российской системе физического воспитания обуславливаются экономичной доступностью игры (небольшие средства для приобретения инвентаря и оборудования, возможность самостоятельного строительства площадки, простота содержания площадки), высокой эмоциональностью игры и большим зрелищным эффектом.

Главное, ценность баскетбола – это комплексное средство физического развития и воспитания молодежи.

Особенности:

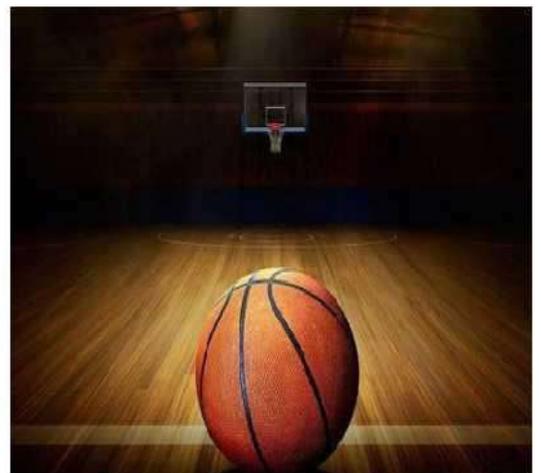
- Коллективность действий,
- Соревновательный характер,
- Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и на проявление двигательных качеств,
- Непрерывность и внезапность изменения условий игры,
- Самостоятельность действий,
- Высокая эмоциональность,
- Трудность регулирования физической нагрузки.

Игровые виды спорта (баскетбол)

Петрова М. А.

Развитие современного баскетбола

- ❖ Развитие современного баскетбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом. Одной из серьезных задач теории и



Техника нападения в баскетболе

- Нападение – базовая часть баскетбола, которая позволяет набирать очки и бороться за желанное первенство в матче.
- Исходное положение, удобное для наиболее быстрого выполнения любых перемещений в нападении и в защите, называется стойкой.
- Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.
- Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Тактика нападения																
Индивидуальные действия			Групповые взаимодействия			Командные действия										
Применение		уход	финты	параллельные	скрестные	с заслоном	стреми-тельные	пози-ционные								
броска	пере-дачи															
Способ действий																
С открытой позиции	С закрытой позиции	Открыто	Открытый	Броском	Передачей	Перемещением	На стягивание защиты	Без стягивания	Внутреннее	Внешнее	Внешним	Внутренним	Отрывом	Прорывом	3:3	4:2
		Скрыто														
I		Для ухода защитника	Для избежания от опеки	I		I		I		I		I		I		



Разделы 3 - 4. «Техника игры в баскетболе».

- Разделяют на технику нападения и технику защиты.

Техника нападения:

- Техника перемещений (перемещения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты);
- Техника владения мячом (Ловля мяча – ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой; Передача мяча – передача двумя руками от груди, передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками снизу, передача мяча «из руки в руки», передача одной рукой от плеча; Броски в корзину – бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой сверху в прыжке, бросок одной рукой сверху (крюком), добивание мяча; Ведение мяча - ведение с изменением скорости, ведение с изменением направления, ведение с изменением высоты отскока, ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Игровые виды спорта (баскетбол)

Петрова М. А.



Техника защиты:

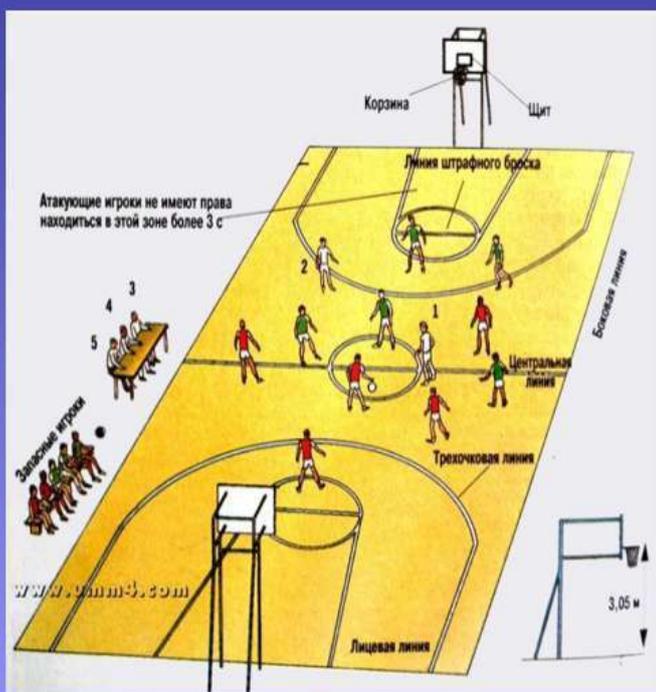
- Техника перемещений. (стойка с выставленной ногой вперед, перемещения) ;
- Техника овладения мячом (Вырывание мяча, Выбивание мяча – выбивание мяча из рук противника, выбивание мяча при ведении, Перехват мяча – Перехват мяча при передаче, Перехват мяча при ведении, Накрывание мяча при броске, Отбивание мяча при броске в прыжке, Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита).

Игровые виды спорта (баскетбол)

Петрова М. А.

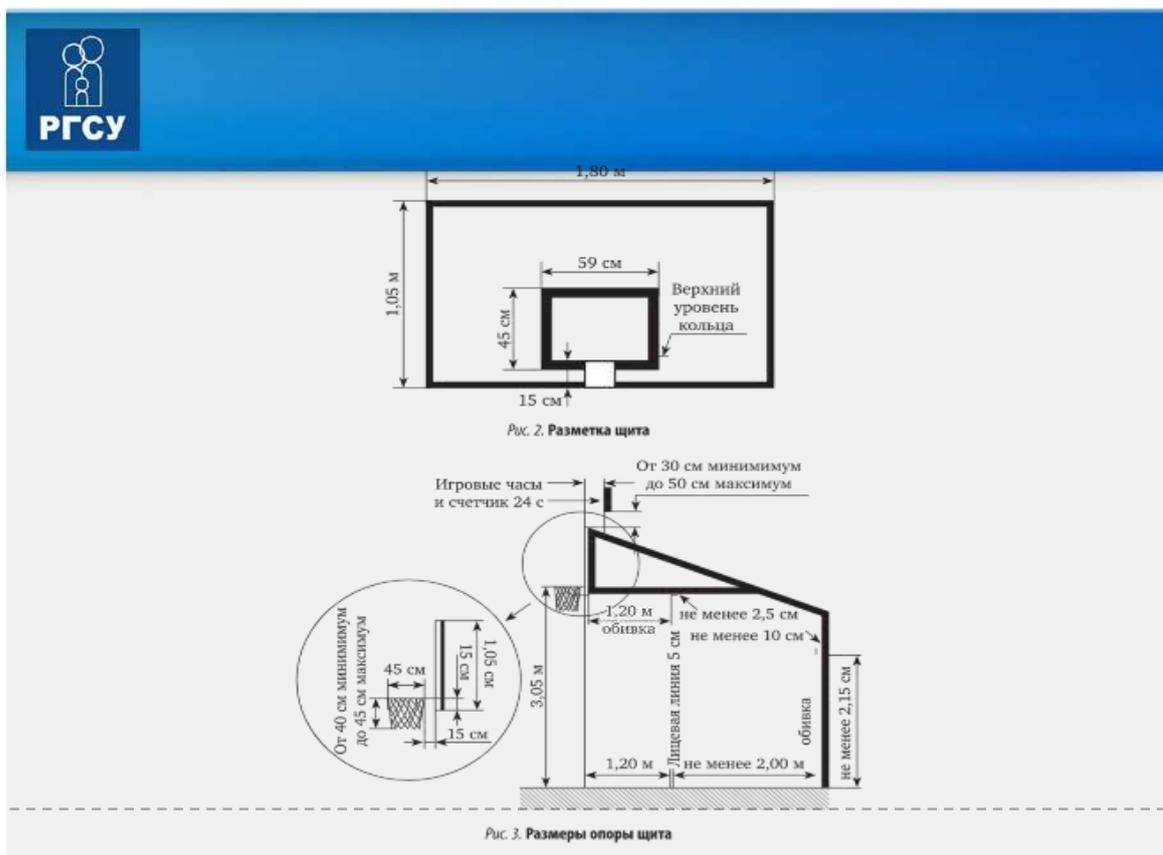
РАЗДЕЛ 4. СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ И УРОК БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.

Начало игры



Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между 2 игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде. Остальные игроки команды находятся вне центрального круга или в передней зоне.

Игра проходит на площадке размером 28×15 м (рис. 1), высота потолка не менее 7 м. Размеры щита и опоры представлены на рисунках 2 и 3. Мяч для игры в баскетбол должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка. Вес мяча не менее 567 г и не более 650 г.



Играют две команды по пять человек. Игра состоит из четырех периодов по 10 минут. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры — 15 минут.

За время игры команда может совершить любое количество замен, а также использовать один минутный перерыв в первой, второй и третьей четверти игры и два — в четвертой.

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

----- Раздел 1. Современное состояние и основные тенденции развития -----
видов спорта. Петрова М. А.

При попадании мяча в кольцо команде начисляется два очка, при попадании со штрафного броска — одно очко, при попадании из-за трехочковой линии — три очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Если счет по окончании игрового времени четвертого периода ничейный, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут и далее на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.

В баскетболе правилами не разрешается входить в непосредственное соприкосновение с игроками команды противника. Особенно строго следят судьи за тем, чтобы защитники не касались игрока, владеющего мячом, совершающего бросок по кольцу. За каждое касание, совершенное в момент броска, защитник наказывается персональным замечанием (фолом), который записывается в протокол, и после пяти таких фолов игрок не может продолжать игру и заменяется без права выхода на площадку. За каждый фол назначается два-три штрафных броска, которые выполняются пострадавшим игроком.

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

Соревнования по баскетболу проводятся со строгим контролем игрового времени. Так, не более 3 секунд может находиться нападающий игрок в трехсекундной зоне при условии, что за это время он не выполнил броска по кольцу или не начал ведения мяча в сторону кольца. Не более 5 секунд дается на вбрасывание мяча из-за пределов площадки, а также на пробивание штрафного броска. За 8 секунд команда обязана перевести мяч из своей тыловой зоны в передовую. Команда, владеющая мячом, обязана за 24 секунды успеть организовать атаку и выполнить бросок по кольцу; в противном случае мяч у нее отбирается и передается команде соперников для вбрасывания из-за боковой линии.

РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

История возникновения и развития волейбола.

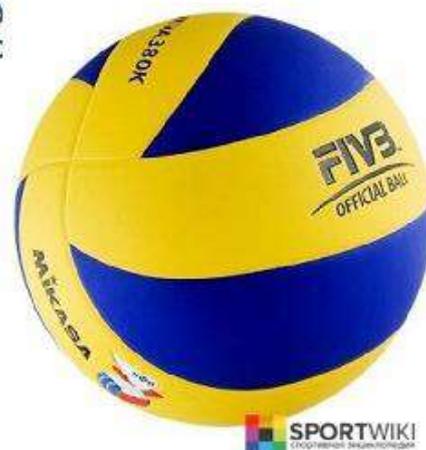


Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать баскетбольную камеру. Морган назвал «Минтс»

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч.

Первое явление волейбола советским людям произошло в 1920 году Поволжье.

По инициативе Феликса Эдмундовича Дзержинского в 1923 г. было создано физкультурно-спортивное общество «Динамо» по волейбольной дисциплине.





ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Волейбол (англ. **volleyball** от **volley** — летающий и **ball** — мяч), командная спортивная игра, в процессе которой две команды на специальной площадке, разделенной сеткой, стремятся направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. От каждой команды в игре участвуют по 6 спортсменов, всего в команде — 12 человек, замены ограничены правилами.

Развитие волейбола в России



В нашей стране волейбол начал широко развиваться в 1920—1921 гг. в районах Средней Волги (Казань, Нижний Новгород). Волейбол той поры в шутку называли в стране «игрой актёров». В январе 1925 Московский Совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные правила соревнований по волейболу. Для развития волейбола большое значение имели массовые соревнования, проводившиеся на площадках парков культуры и отдыха.

Разновидности волейбола

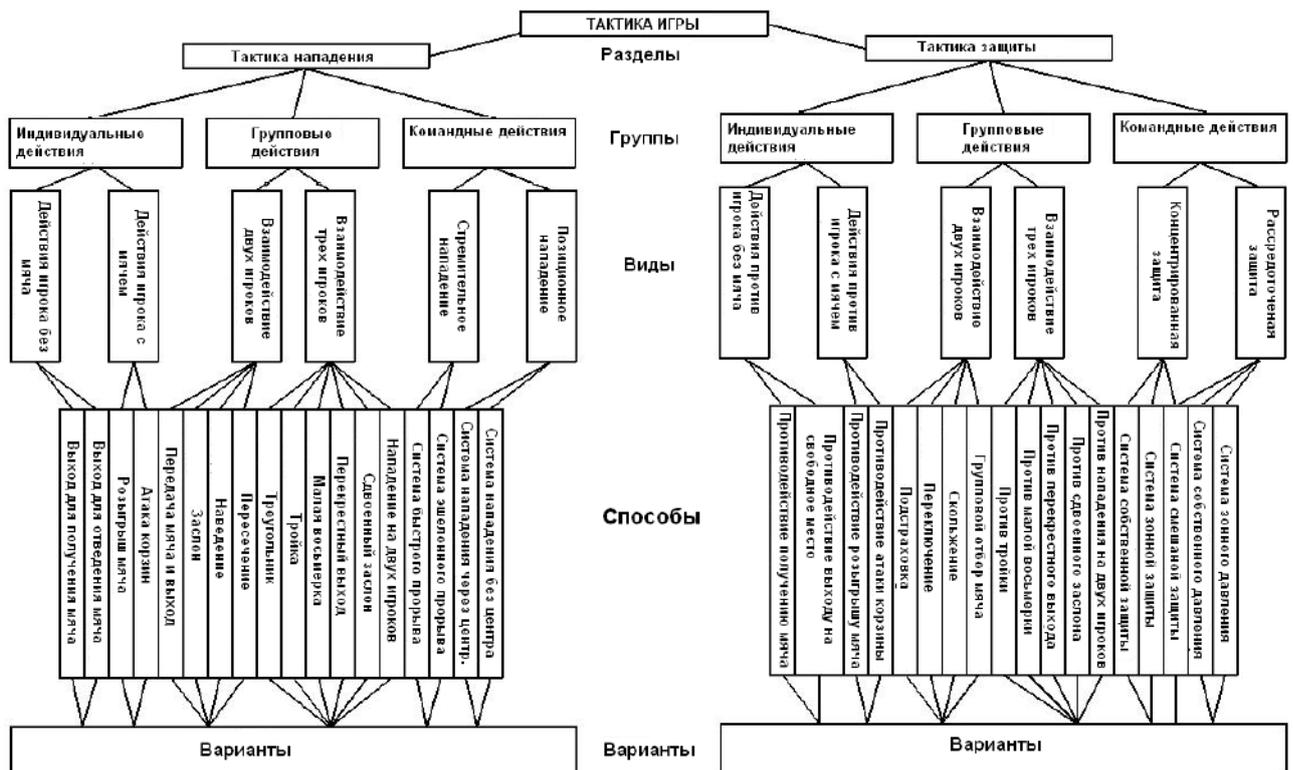
- ◆ Классический волейбол.
- ◆ Пляжный волейбол (Или волейбол на песке, или бич волейбол). Признан олимпийским видом спорта.
- ◆ Мини – волейбол (до 14 лет).
- ◆ Пионербол (разрешается мяч брать руками).
- ◆ Фаустбол.
- ◆ Воллибол.
- ◆ Волейбол для людей с ограниченными двигательными способностями.
- ◆ Кертнбол (вместо сетки в игре используется сплошная ткань).



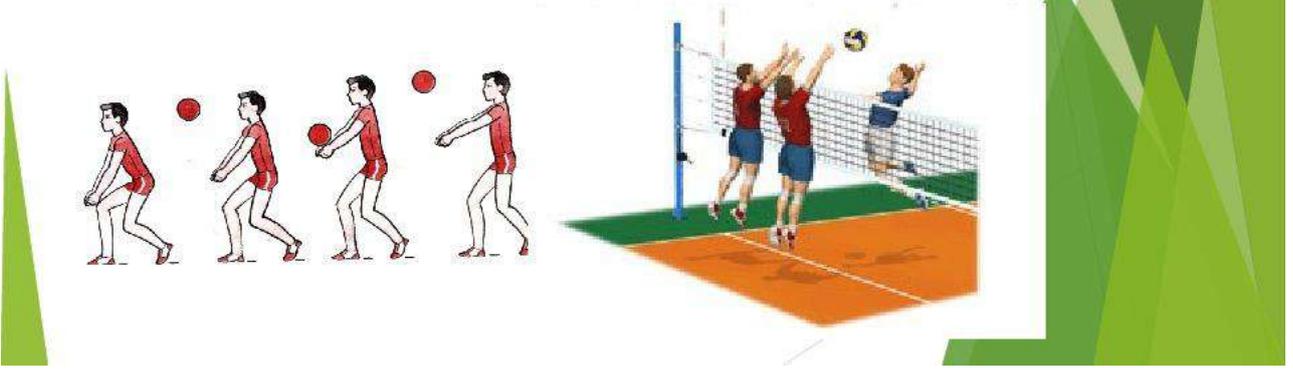
ВИДЫ ВОЛЕЙБОЛА

- Фаустбол (от нем. «Faust» – кулак), в англоязычных странах принято название «фистбол» (англ. «fist» – кулак). Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в Италии. В конце 19 в. игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских государствах.
- Пионербол. Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях.
- Воллибол (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков).
- И ДРУГИЕ ВИДЫ





Техника игры в защите



Формы работы при обучении игре в волейбол



Система заданий и упражнений

- Теоретическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Специальная подготовка
- Техническая подготовка
- Техника нападения
- Техника защиты
- Тактическая подготовка
- Тактика нападения
- Тактика защиты
- Учебные игры
- Психологическая подготовка
- Инструкторская и судейская практика



Ожидаемый результат

Научить занимающихся;

- тренироваться и уметь играть на соревнованиях, атаковать и защищаться, правильно реагируя на движения партнёра, уважая и страхуя его;
- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.



РАЗДЕЛ 6 ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Тактика игры в волейболе

Тактика волейбола - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре.

Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия.

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.

Техника волейбола - это доведение до автоматизма движений спортсмена в зависимости от его положения и ситуации на поле.



О тактике игры в волейбол

Организуя нападающие действия по системе через игрока передней линии, при приеме подачи мяч надо направить к сетке в зону 3, оттуда второй передачей мяч посылают в зону 4 или 2, где третьим касанием — передачей в опорном положении или в прыжке мяч отправляют через сетку.

Взаимодействия двух — четырех игроков в пределах системы называют групповыми действиями или тактическими комбинациями.



О тактике игры в волейбол

Сущность игры в волейбол состоит в том, чтобы победить соперника, умело применяя нападающие и защитные действия. Если учесть, что волейбол игра командная, то надо хорошо взаимодействовать с партнерами по команде.

Искусство ведения соревновательного противоборства в игре называют тактикой. Вот почему, кроме уверенного владения техникой игры, надо хорошо освоить тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные. В VI-VII классах это умение выбрать способ приема мяча -сверху или снизу двумя руками, выполнить передачу, стоя лицом или спиной к цели, выполнить подачу в правую или левую часть площадки, система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в защите углом вперед.

Методы и средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол

1. Основные упражнения

Цель упражнений: совершенствовать тот или иной технический и тактический приём.

2. Вспомогательные упражнения (общеразвивающие и специальные).

Задача:

- общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся;
- специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, развивающих в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол.

3. Специальные упражнения

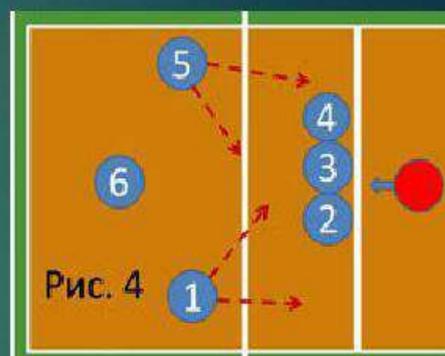
Это общеразвивающие и подготовительные упражнения. Они направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков, технических приёмов и тактических умений.

Система защиты «углом вперед»

Задача защитника зоны 5 - как можно раньше предугадать силу и направление атакующего удара и, в зависимости от этого: а) переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); б) «выйти» из-за блока (или «в дырку» в блоке), перемещаясь вдоль боковой линии, в незащищенное место площадки, для приема нападающего удара; в) переместиться в направлении зоны 6 для приема скидки.

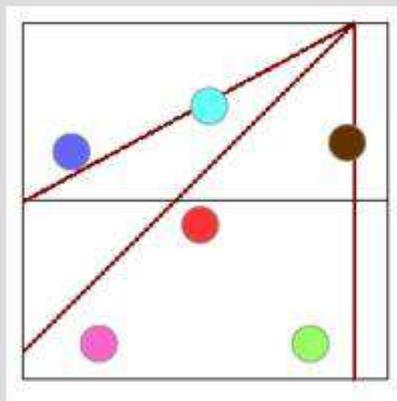
Задача защитника зоны 1 - как можно раньше предугадать направление и силу нападающего удара и, в зависимости от этого: а) переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); б) начать перемещение вдоль боковой линии для приема нападающего удара по линии, вплоть до линии нападения; в) в случае необходимости, выполнить прием скидки в зону 2.

Задача защитника зоны 6 – принять скидки во всех направлениях.

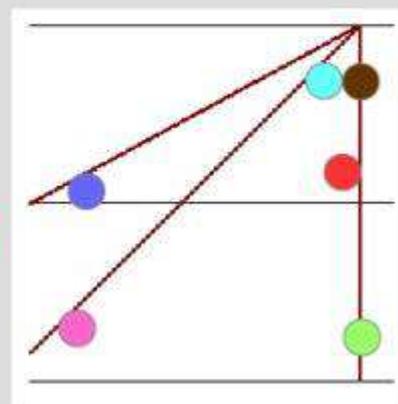


Защита при атаке из зоны 4

Игроки зон 3 и 2 переходят на блокировку зоны 4 врага, а 6 переходит на страховку блока.



Игровая расстановка



Защитная расстановка

[Назад](#)

[Далее](#)

РАЗДЕЛ 7. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И УРОК ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.

Основные правила игры волейбол

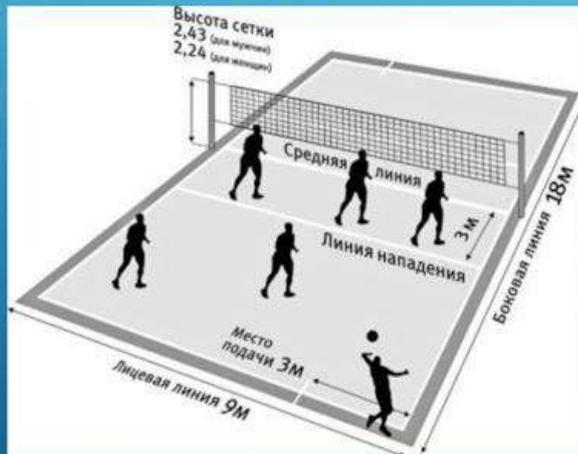
- Для подачи отводится 8 сек.
- Заступ на лицевую линию или площадку при подаче- ошибка
- Можно выполнить 3 касания мяча
- Запрещается дважды касаться мяча (за исключением блокирования)
- Касание верхнего края сетки, антенны считается ошибкой
- Заступ за среднюю линию более чем пол стопы- ошибка
- Запрещается блокировать вторую передачу, подачу мяча
- Запрещается переносить руки на сторону соперника
- Игроку 1,5,6 зоны выполнять нападающий удар в прыжке в зоне нападения
- Игра состоит из 5 партий (для победы нужно выиграть в 3 партиях)
- Счет в партиях ведется до 25 (до 15 в 5-ой партии),
- разрыв в счете не менее 2-х очков



Жесты судей

<p>Ошибка в расстановке или при переходе</p> <p>13</p>	<p>Мяч "в поле"</p> <p>14</p>	<p>Мяч "за" (аут)</p> <p>15</p>	<p>Задержка мяча</p> <p>16</p>
<p>Двойное касание</p> <p>17</p>	<p>Четыре удара</p> <p>18</p>	<p>Касание сетки игроком или подача в сетку</p> <p>19</p>	<p>Игра поверх сетки на стороне соперника</p> <p>20</p>
<p>Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или либеро</p> <p>21</p>	<p>Касание площадки (лицевой линии) подающим игроком, или выход игрока за пределы площадки в момент выполнения подачи</p> <p>22</p>	<p>Обоюдная ошибка и переигровка</p> <p>23</p>	<p>Касание мяча</p> <p>24</p>

Правила игры



Мяч: масса 260-280 граммов и диаметр 65-67 сантиметров



ПРАВИЛА ИГРЫ

Волейбол - коллективная игра.

Она проводится между двумя командами.

На площадке в каждой команде выступают шесть человек.

Цель – игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.

Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.

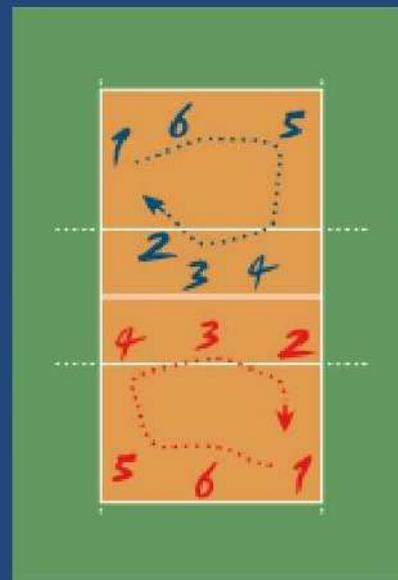
Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки),

после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.

Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.

В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.

Правда. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15 очков.



Способы проведения соревнований по волейболу

Используется два способа проведения соревнований:

- 1. **Круговой.** Каждая участвующая команда, по очереди играет со всеми остальными. По количеству побед определяется победитель. Игра идёт достаточно долго, поэтому если команд участвует много, этот способ не используется;
- 2. **С выбыванием.** Команды разбиваются по парам при помощи жребия, победитель в каждой паре получает право на продолжение участия, проигравший выбывает из игры. Окончательного победителя определяют в финальном соревновании двух оставшихся команд. Если количество команд нечётное, то оставшаяся без соперника команда приступает к игре со второго круга.

В зависимости от выбранного способа проведения соревнований составляется календарь встреч, на основании проведённой жеребьёвки и получения каждой командой порядкового номера.

Виды соревнований

- Соревнования проводятся в виде первенств, кубков и чемпионатов.
- Первенства проводятся среди юношеских и молодёжных составов;
- Чемпионаты - среди взрослых;
- Международные соревнования в Российской Федерации проводятся по календарю международных федераций.
- Все внутренние соревнования проводятся по правилам соревнований, утвержденным всероссийскими федерациями.
- Международные - по правилам международной федерации.
- Все права на размещение рекламы, коммерческую или иного рода деятельность в момент проведения соревнований принадлежат проводящей организации и регулируются Положением о соревнованиях и Уставом Федерации.

Организация, проводящая соревнования, обязана:

1. Разработать, утвердить и разослать заинтересованным организациям "Положение" о соревнованиях;
2. Создать организационный комитет по проведению соревнований;
3. Утвердить судейскую коллегию;
4. Утвердить дополнительную отчетную документацию;
5. Обеспечить подготовку к соревнованиям в соответствии с требованиями настоящих правил;
6. Обеспечить печатание афиш, плакатов, оформление мест соревнований, участие местной прессы и телевидения в освещении соревнований, а также подготовку наградной атрибутики;
7. Контролировать ход подготовки мест соревнований.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

– консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой – это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в

тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показывается их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).
4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).
5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Критерии оценки выполнения кейс-задания

- умение провести разбор ситуации;
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- способность принимать управленческие решения;
- качество оформления отчета.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объем презентации: 10-20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:
 - наименование факультета;
 - тема презентации;
 - фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
 - фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
 - год выполнения работы.
3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.
5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объем презентации: 10-20 слайдов.
2. Правильность оформления титульного слайда.
3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.

4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.

5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

**Приложение № 1 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лекционных занятий по дисциплине (модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Игровые виды спорта.

2. **Тема 4.1.** Правила игры в баскетбол и методика судейства.

3. **Цели занятия:** изучить действующие правила игры, ознакомится с эволюцией правил и перспективами их развития. Упрощенные правила игры. Знать терминологию и жестикуляцию судейства.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Назначение судейской бригады. Обязанности членов судейской бригады, ведение документации соревнований. Судейство соревнований по баскетболу.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Правила игры в баскетбол и методика судейства.

1. Тема лекционного занятия.

Основные правила баскетбола

1. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену

2. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде.

3. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

4. Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе). В Национальной баскетбольной ассоциации матч состоит из 4 четвертей по 12 минут, а в ФИБА четверть состоит из 10 минут. NCAA (студенческая ассоциация США) использует два тайма по 20 минут.

5. Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено.

6. При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играют до определения победителя встречи.

7. Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.

Интересный факт! Трехочковый бросок был включен в официальные правила игры (ФИБА) в 1984 году.

8. Трехочковая дуга выделяется на площадке: она находится на расстоянии 6 м 75 см от кольца для ФИБА и 7 м 24 см — в Национальной баскетбольной ассоциации.

9. На баскетбольной площадке выделяется трехсекундная зона, где игрок атакующей команды не может находиться более трех секунд

Год	Изменения
1897	Опубликованы первые правила, размер площадки 7,6×15,1 м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5—68,5 см (25—27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.
1917	Игра до 15 очков, высота сетки равна 243 см
1918	Количество игроков на площадке - 6
1922	Касаться мяча можно только три раза
1925	Площадка размером 18X9, мяч окружностью 65-67 см и весом 260-280 г
1936	Мяч можно касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин — 224 см, зона подачи строго ограничена

В довоенные годы волейбол развивался медленно. А когда закончилась война, то этот вид спорта вышел на новый уровень. Образовалась международная федерация волейбола FIVB, начали проводить ЧЕ и ЧМ в 48 и 49 годах соответственно. А в 1957 году волейбол объявили олимпийским видом спорта, но только в 64 году в Токио провели турнир среди мужских и женских команд. За это время было два существенных изменения в правилах: и мужчины и женщины играют пять партий, можно совершать замены и брать тайм-ауты(1951). И в 1964 году разрешили переносить руки на сторону противника при блокировании, а также повторно касаться мяча на блоке.

В 80-е, которые начинают "перестройку" волейбола. В 1984 на пост президента FIVB выбрали Рубена Акосту. Именно он, накануне ОИ-88 провел съезд.

Год	Изменения
1988	Для пятого сета вводится система "ралли-пойнт", при которой в каждом розыгрыше (а не только на своей подаче) команда может заработать очко.
1994	Разрешается касаться мяча любой частью тела выше колена.
1996	Разрешается выполнять подачу из любой зоны вдоль задней линии, не наступая на нее. Теперь можно играть и частью ноги ниже колена.
1999	Система "ралли-пойнт" распространяется на все партии. При этом первые четыре сета, в отличие от тай-брейка, играют не до 15, а до 25 очков (с двумя техническими тайм-аутами - после 8-го и 16-го набранного одним из соперников очка). Появляется ампула либеро - принимающего без права атаки выше крайнего края сетки, который может неограниченное число раз менять кого-то из игроков задней линии (как правило - блокирующего).
2001	Разрешается касание мячом сетки при подаче.
2008	Разрешается вносить в заявку на турнир 14 игроков, 12 из которых имеют право участвовать в отдельном матче. Снимается запрет на касание сетки при блокировании - за исключением контактов с верхним тросом.
2009	Победа со счетом 3:0 или 3:1 начинает оцениваться тремя очками, 3:2 - двумя, поражение 2:3 - одним, 1:3 или 0:3 - нулем (ранее действовала схема: любая победа - два очка, поражение - ноль).

При проведении соревнований по волейболу организаторы заполняют специальный протокол. Такие соревнования могут проводиться на любительском уровне в лагере, школе, внутри трудового коллектива, а также на профессиональном уровне.

Как правило, бланк протокола счета содержит следующую основную информацию:

- общая — номер протокола, информация о месте и времени проведения соревнований

Протокол

Между _____ и _____
 « _____ » _____ 20 _____ г.

I партия		II партия		III партия	
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25

Результат I партии _____ в пользу _____
 Результат II партии _____ в пользу _____
 Результат III партии _____ в пользу _____

Общий счёт _____ в пользу _____

Секретарь: _____ / _____

Главный судья: _____ / _____

Составы команд

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. Игровые виды спорта

2. Тема 5.1. Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.

3. Цели занятия: сформировать представление о дисциплине «Волейбол», изучить историю возникновения и основные тенденции развития современного волейбола.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>Волейбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Возникновение и развитие волейбола в разных странах. Волейбол в программе Олимпийских игр. Развитие волейбола в нашей стране. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Волейбол – это олимпийский вид спорта, целью которого является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника, или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Суть игры заключается в том, что каждая команда стремится так выполнить удар, передачу или подачу мяча через сетку, чтобы мяч ударился об площадку на половине противника. Для этого сильно бьют по мячу и посылают его в незащищенное место площадки. Если мяч был принят, то игроки команды поочередно имеют право только три раза коснуться его, чтобы перебить на сторону противника. Нельзя задерживать мяч в руках, касаться сетки любой частью тела, переступать среднюю линию (наступать на линию можно).

Игра состоит из 3 или 5 партий. Пять партий играют на соревнованиях только юноши и девушки 17 –18 лет и взрослые. Для победы нужно выиграть 2 партии из 3 или 3 из 5. Счет в партии ведется до 15 очков, но для выигрыша нужно иметь преимущество не менее чем в 2 очка. Если счет будет 14:14, то играют до счета 16:14, при счете 15:15 – до счета 17:15 и т. д. Каждое очко защищает команду лишь в том случае, если она выиграла мяч после своей подачи. Если подающая команда проиграла мяч, противник получает право только на подачу.



Модуль 2. Раздел 1. «Исторические истоки развития вида спорта-волейбол».

Зародился волейбол – в Европе, в России («кулачный мяч»), или в Азии, не известно. Но до сих пор, родиной волейбола считают США. Автором игры был преподаватель физ. культуры колледжа в г. Гелиок штата Массачусетс. И создал игру для того чтобы можно было проводить соревнования без особых приготовлений и расходов на оборудование. По одной версии, пожарные, натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую камеру. По другой, В. Морган, придумал эту игру для бизнесменов среднего возраста, которым баскетбол был не по силам. Теннисная сетка была подвешена на высоте 197 см. Играло любое количество игроков, помещающихся на площадке. Игра «Минтонет». В 1895 г. первые правила игры.

Игровые виды спорта (волейбол)
Петрова М. А.



В 1897 году обнародованы правила игры:

1. Разметка площадки.
2. Принадлежности для игры.
3. Величина площадки (7,6*15,1 м).
4. Размер сетки (0,61*8,2 м.). Высота сетки 198 см.
5. Мяч – резиновая камера в кожаном или в полотняном футляре. Окружность мяча (63,5-68,5 см.), вес 340 гр.
6. Подача.
7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то подающий игрок сменяется.
8. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, - это ошибка.
9. Если мяч попадает на линию – это ошибка.
10. Количество игроков не ограничено.

В 1912 г. правила игры были пересмотрены.

Игровые виды спорта (волейбол)
Петрова М. А.

В 1913 году волейбол был включен в программу Дальневосточных игр в Маниле, а в канун Первой мировой войны появился в Европе. После окончания войны число занимающихся волейболом значительно увеличилось. В волейбол стали играть школьники, мужчины, женщины всех возрастов на пляжах, курортах и др. местах.

С 1917 по 1925 г. произошло превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований. Популярность игра приобрела в странах Америки, Мексике, Бразилии, Японии, Китае, на Кубе, в Корее, в Европе, Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР.

В 1947 г. в Париже состоялся первый конгресс по волейболу. В нем приняли участие представители 14 стран. Конгресс принял решение о создании Международной Федерации волейбола (ФИВБ). Ее возглавил Поль Либо (Франция).

В 1948 г. в Риме ФИВБ провела первое в истории волейбола первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 команд. Первое место завоевала команда Чехословакии.

Игровые виды спорта (волейбол)

Петрова М. А.

1948-1957 г. г. бурное развитие волейбола во всем мире. Проводились Первенства мира и Европы, кубки европейских чемпионов.

Принимается решение о изменении правил игры не чаще чем 1 раз в четыре года.

В 1957 г. волейбол стал олимпийским видом спорта. Волейбол был включен в XVIII Олимпийские игры в Токио.

В 1965 г. Впервые проводился розыгрыш Кубка мира среди мужских команд. Сборная СССР заняла первое место.

Появилась последовательность проведения крупномасштабных мероприятий: Кубок мира, в следующем году первенство мира, затем первенство Европы и Олимпийские игры.

В 1993 году Международный олимпийский комитет признал пляжный волейбол олимпийским видом спорта.

Игровые виды спорта (волейбол)

Петрова М. А.

В 1994 году зона подачи расширена на всю площадь за лицевой линией и ограничивается продолжением боковых линий. Положение подающего игрока в момент касания им мяча не влияет на расстановку игроков его команды на площадке. Разрешено касание мяча любой частью тела, включая стопы, не зависимо от того, «активным» или «пассивным» было касание. При выполнении первого касания разрешено многократное, последовательное, отрывистое

касание различных частей тела при выполнении одного действия, при этом не обращается внимания, каким образом выполнялось действие («снизу» или «Сверху»).

В 1999 г. была изменена система подсчета очков – игра в каждой партии до счета 25 по системе «тай-брейк».

Тай-брейк – это 1) подсчет очков в партии; 2) финальная партия в игре.

Обычно под тай-брейком в волейболе подразумевают партию, которая решает исход матча. Для этого в матче должен быть равный счет (2-2 по партиям). Последнюю партию обе команды играют с особой сосредоточенностью, борьба идет за каждое очко.

Очки в волейболе считаются очень просто. Каждый розыгрыш может принести команде одно очко. Тай-брейк заканчивается по достижении отметки в пятнадцать очков одной из команд. У другой команды при этом должно быть 13 или менее очков. Если у нее больше, то партия будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не вырвется вперед на два очка (16-14, 15-17 и т.д.).

Введена функция защитника – «либеро».

Либеро, как и любому игроку задней линии, нельзя блокировать. Кроме этого, ему нельзя атаковать из любой зоны, если мяч находится выше сетки. Если либеро в игровой ситуации переместился в переднюю линию и оттуда отдал передачу сверху, то нападающий после такой передачи не имеет права атаковать выше сетки. Поэтому либеро, находящийся в пределах трёхметровой линии, всегда играет мяч снизу.

Волейбол стал считаться **олимпийским видом** спорта с 1957 года. Первые Игры, где участвовали волейболисты состоялись в Токио в 1964 году. Возможно, именно оттуда пошла любовь японцев к этому виду спорта. Все Кубки мира проходят именно в стране восходящего Солнца.

За всю историю на Олимпиадах было разыграно 14 женских и 14 мужских комплектов наград в большом волейболе (а также по 6 комплектов в пляжном - с 1996 года).

Топ-10 стран в медальном зачете всех ОИ в волейболе (зал+пляжный волейбол):

- 1) США - 9 Зол, 5 Сер, 6 Брз
- 2) Бразилия - 8 Зол, 10 Сер, 5 Брз
- 3) СССР/Россия - 8 Зол, 8 Сер, 3 Брз
- 4) Япония - 3 Зол, 3 Сер, 3 Брз

- 5) Китай - 3 Зол, 2 Сер, 3 Брз
- 6) Куба - 3 Зол, 0 Сер, 2 Брз
- 7) Германия - 2 Зол, 2 Сер, 1 Брз
- 8) Нидерланды - 1 Зол, 1 Сер, 1 Брз
- 9) Польша - 1 Зол, 0 Сер, 2 Брз
- 10) Австралия - 1 Зол, 0 Сер, 1 Брз
- 10) Югославия - 1 Зол, 0 Сер, 1 Брз



Можно выделить 3 страны в мировом волейболе: США, Бразилию и Россию (с наследием Советского союза). Ни разу победителями ОИ ни в одной дисциплине не становились итальянцы. У сборной Италии 4 серебрянных и 3 бронзовых медали.

Из 8 олимпиад нашей страны 7 приходятся на советскую эпоху (12 из 19 медалей).

Чемпионы Олимпийских игр - мужчины.

Год	Чемпион	2-место	счёт в финале	3-место
2020	Франция	Россия	3-2 (25-23, 25-17, 21-25, 21-25, 15-12)	Аргентина
2016	Бразилия	Италия	3-0 (25-22, 28-26, 26-24)	США
2012	Россия	Бразилия	3-2 (19-25, 20-25, 29-27, 25-22, 15-9)	Италия
2008	США	Бразилия	3-1 (20-25, 25-22, 25-21, 25-23)	Россия
2004	Бразилия	Италия	3-1 (25-15, 24-26, 25-20, 25-22)	Россия
2000	Югославия	Россия	3-0 (25-22, 25-22, 25-20)	Италия
1996	Голландия	Италия	3-2 (15-12, 9-15, 16-14, 9-15, 17-15)	Югославия
1992	Бразилия	Голландия	3-0 (15-12, 15-8, 15-4)	США
1988	США	СССР	3-1 (13-15, 15-10, 15-4, 15-8)	Аргентина
1984	США	Бразилия	3-0 (15-6, 15-6, 15-7)	Италия
1980	СССР	Болгария	3-1 (15-7, 15-13, 14-16, 15-11)	Румыния
1976	Польша	СССР	3-2 (11-15, 15-13, 13-15, 19-17, 15-7)	Куба
1972	Япония	ГДР	3-1 (11-15, 15-2, 15-10, 15-10)	СССР
1968	СССР	Япония		Чехословакия
1964	СССР	Чехословакия		Япония

Чемпионы Олимпийских игр - женщины.

Год	Чемпион	2-место	счёт в финале	3-место
2020	США	Бразилия	3-0 (25-21, 25-21, 25-14)	Сербия
2016	Китай	Сербия	3-1 (19-25, 25-17, 25-22, 25-23)	США
2012	Бразилия	США	3-1 (11-25, 25-17, 25-20, 25-17)	Япония
2008	Бразилия	США	3-1 (25-15, 18-25, 25-13, 25-21)	Китай
2004	Китай	Россия	3-2 (28-30, 25-27, 25-20, 25-23, 15-12)	Куба
2000	Куба	Россия	3-2 (25-27, 32-34, 25-19, 25-18, 15-7)	Бразилия
1996	Куба	Китай	3-1 (14-16, 15-12, 17-16, 15-6)	Бразилия
1992	Куба	Россия	3-1 (16-14, 12-15, 15-12, 15-13)	США
1988	СССР	Перу	3-2 (10-15, 12-15, 15-13, 15-7, 17-15)	Китай
1984	Китай	США	3-0 (16-14, 15-3, 15-9)	Япония
1980	СССР	ГДР	3-1 (15-12, 11-15, 15-13, 15-7)	Болгария
1976	Япония	СССР	3-0 (15-7, 15-8, 15-2)	Южная Корея
1972	СССР	Япония	3-2 (15-11, 4-15, 15-11, 9-15, 15-11)	КНДР
1968	СССР	Япония		Польша
1964	Япония	СССР		Польша

Волейбол как средство физического воспитания.

Волейбол – одна из популярных видов спортивных игр. Если профессиональный волейбол – зрелищная и захватывающая игра с силовыми подачами в прыжке, виртуозными защитными действиями, мощными нападающими ударами у сетки и с задней линии, комбинационная игра высокорослых, то волейбол любительский – не менее привлекателен и эмоционален. Интерес к игре обусловлен тем, что волейбол доступен людям различных возрастно-половых групп и типов телосложения, он, что немаловажно, бесконтактен, и существует в различных вариантах: с ограничением в счете, на уменьшенной площадке, с не полными составами, на открытой площадке, и на песке, и на снегу, и даже волейбол без рук (ногейбол, сепактакроу).

Волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования. Это объясняется тем, что во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, волевых качеств, смекалки, взаимопомощи и других личностных качеств.

Обучение *техничко-тактическим* действиям в спортивных играх в соответствии с программой начинается с пятого класса. (В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол).

Техника игры – это комплекс специальных приемов, которым необходимо овладеть для успешного участия в игре. Рациональная техника дает возможность игроку достичь эффективности действий в игре при экономном расходовании сил. Каждый технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом и базирующихся на естественной координации движений человека.

Под *тактикой* понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, игровые задания создают неограниченные возможности для всестороннего развития учащихся.

Программный материал по волейболу направлен на освоение учащимися технических приемов игры (стоек и перемещений, передач сверху и снизу, подач нижней и/или верхней, нападающего удара, блокирования), индивидуальных, групповых и командных тактических действий (обусловленных уровнем технической и физической подготовленности) в нападении и защите, на развитие физических качеств, на формирование знаний (терминология игры, правила

игры, правила безопасности при организации игры), на овладение организаторскими умениями (выбор и подготовка места для проведения игры, комплектование команды, помощь в судействе, руководство группой при выполнении игрового упражнения или организации подвижной игры с элементами волейбола).

Обучение технике игры в волейбол представляет собой педагогический процесс, предполагающий передачу, восприятие и переработку информации. Для обучения и совершенствования технических приемов игры применима схема:

- терминологически правильное название приема;
- показ выполнения приема учителем (или на плакате, слайде, при помощи видеотехники) с комментариями о его роли в игре;
- объяснение техники выполнения приема с демонстрацией (положение частей тела до выполнения, в момент выполнения и после выполнения технического приема);
- имитация приема в целом или по частям;
- выполнение подводящих упражнений, с акцентированием внимания на направленности каждого из них;
- выполнение технического приема в самых простых условиях;
- выполнение технического приема в условиях, приближенных к игровым.

На всех стадиях обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения: чем раньше замечена и исправлена ошибка, тем больше вероятность успешного овладения рациональной техникой игры.

Типичными причинами возникновения ошибок учащихся при выполнении упражнений в процессе обучения техническим приемам игры в волейбол являются:

- недостаточность развития двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы);
- неправильное представление учащегося о движении при выполнении технического приема;
- не соответствие мышечных ощущений учащегося и его движений;
- несистематическое посещение уроков, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.

Знание типичных ошибок при выполнении упражнений и причин их возникновения позволяет подобрать методические приемы их исправления и предупреждения:

- создание условий для ясного понимания техники движения;
- оказание внешней помощи для получения учащимися представления о правильном движении через ощущения;

- применение избирательных упражнений в отдельных компонентах технического приема или упражнений, имеющих направленное воздействие на развитие конкретного двигательного качества.

Овладение техническими приемами будет успешным, если при обучении используются:

- принцип постепенности, наглядности, доступности и систематичности;
- целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
- знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов игры в волейбол;
- знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры в волейбол и исправление этих ошибок.

Какие виды волейбола существуют?



Собственно, классический волейбол — олимпийский вид спорта. Игра проходит в зале или на твёрдой огороженной площадке, разделённой верёвочной сеткой. Игроки разделены на 2 команды, мяч не должен касаться земли или вылетать за ограждение площадки (падать за разграничительной линией или бить в стенку зала). Касание мячом пола даёт штрафные очки той команде, на чьей площадке произошло касание. Игра проходит в 3 тайма до 15 очков, побеждает команда, выигравшая 2 тайма. Запрещается также удержание мяча в руках: пас ведётся только ударом, а не перебросом мяча.

Пляжный волейбол. Принцип тот же, но игра проходит на пляже или другой площадке с вязким песчаным покрытием. Соответственно, и форма игроков может быть сокращена до купальных костюмов. Из минусов — невозможность игры в холодное время года при промерзании грунта. С 1996 года пляжный волейбол причислен к олимпийским видам спорта.

Пионербол. В отличие от классического волейбола пас предполагает бросок, а не удар по мячу. Матч, как и в волейболе, проводится в 3 этапа до 15 очков. Пионербол не включен в олимпийскую программу, но широко распространён в школьных программах России и многих других стран. Дворовое понятие пионербола включает обычный переброс мяча по кругу до промаха.

Мини-волейбол (детский волейбол) — для детей до 14 лет. В каждой команде играют по 3-4 игрока, и ещё по двое запасных игроков. Соотношение мальчиков и девочек в командах должно быть одинаково. Мяч для игры имеет вес до 230 грамм и 63 см в окружности. Игра идёт в 3 партии, до 15 очков. При равном соотношении количества очков игра продолжается до преимущества одной из команд в 2 очка.

Гигантский волейбол — противоположность мини-волейболу. Играют, как дети, так и взрослые. Количество игроков в команде может достигать 100 человек, а мяч имеет окружность 80 см. Число ударов перед пересечением сетки не ограничено.

Фаустбол (фистбол в англоговорящих странах, от «feast» — «кулак»). Не имеет ничего общего с Гёте. В игре — 2 команды по 5 человек на поле и трое — в запасе. Площадка 50 на 20 метров, разделённая верёвкой на высоте 2-х метров вместо сетки. Поддача идёт с линии, удалённой от веревки на 3 метра. Играют в 2 тайма по 15 минут, в случае ничьей продляют тайм до преимущества минимум в 2 очка. Мяч принимают, как с воздуха, так и после отскока от земли (допускается 1 отскок). Пас производится при помощи удара кулаком или предплечьем.

Воллибол (от слова «wall» — «стена»). В игре — 2 команды по 2,3 или 4 человека (равное количество игроков в команде). Игра в 1 тайм, до 15, 18 или 21 очка, но преимущество должно быть минимум в 2 очка. Допускается удар мяча о боковые стены спортзала или площадки. Пасы аналогичны классическому волейболу.

Пляжный волейбол – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом на песчаной площадке разделенной высокой сеткой, целью в которой является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Международная федерация волейбола (от фр. Fédération Internationale de Volleyball, сокр. FIVB) – международная федерация, которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб-квартира находится в швейцарском городе Лозанна.

FIVB™

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE VOLLEYBALL



История возникновения и развития пляжного волейбола.

Пляжный волейбол возник в начале 1920-х годов на пляжах Калифорнии (США). В 1927 году о пляжном волейболе узнали в Европе, сначала во Франции, а затем в Болгарии, Чехословакии и Латвии. Первый официальный турнир по пляжному волейболу прошел в США в 1947 году, после чего игра начала набирать популярность и почти сравнялась с сёрфингом. В 1965 году была создана Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола, она же и разработала первые правила пляжного волейбола. В 1983 году была создана Ассоциация волейболистов-профессионалов (AVP). В 1986 году пляжный волейбол получил статус международного вида спорта, а в 1987 году в Рио-де-Жанейро прошёл первый, пока ещё не официальный, чемпионат мира. Первый официальный чемпионат был проведен только в 1997 году в Лос-Анджелесе. В 1996 году пляжный волейбол дебютировал на Олимпийских играх в Атланте (США).

Правила пляжного волейбола.

Правила в пляжном волейболе одинаковы для мужчин и женщин. Команды в пляжном волейболе состоят из двух человек, если один из игроков получает травму и не может продолжать игру, то этой команде засчитывается поражение.



Команды разыгрывают подачу по очереди, первая команда подает до тех пор, пока не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки. После того, как команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т. д. Матч в пляжном волейболе состоит из двух партий, счет в которых идет до 21 очка. Если игра доходит до третьей партии, то в ней счет ведется до 15 очков. Для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков. Команды меняются сторонами чаще, чем это происходит в обычном волейболе. Смена сторон происходит после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков — в третьей. Правила приема мяча: в пляжном волейболе мяч можно отбивать любой частью тела, но игроки одной команды могут коснуться мяча не более трёх раз, после чего они должны вернуть его на сторону противника. За нарушения правил или неподобающее поведение игроки получают предупреждения (жёлтая карточка), замечания (красная карточка), удаления (красная и желтая карточка одновременно, означает поражение в партии) или дисквалификации (красная и желтая карточка одновременно в разных руках, означает поражение в матче).

Площадка для игры в пляжный волейбол.



Размеры площадки для пляжного волейбола составляют 16 метров в длину и 8 метров в ширину. Площадка покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой. Сетка в мужском пляжном волейболе находится на высоте 2,43 метра, а в женском на высоте 2,24 метра.

Разметка волейбольной площадки выполняется с помощью 5 сантиметровых лент, которые крепятся при помощи металлических колышков или специальных деревянных дисков.

Инвентарь для пляжного волейбола.

Мяч для пляжного волейбола чуть больше своего классического собрата (66—68 см), а давление в нём, наоборот, меньше. Мяч обязательно должен иметь яркую расцветку.



Экипировка для пляжного волейбола представляет собой шорты или купальные костюмы, без какой-либо обуви на ногах.

Судейство. Судейство в пляжном волейболе осуществляется с помощью двух основных судей, один из которых (первый) следит за тем, чтобы технические приемы в ходе игры выполнялись в соответствии с правилами. Также он может корректировать решения второго судьи.



Второй судья следит за ходом у сетки и у средней линии, а также за поведением тренеров и запасных игроков, оказывает всестороннюю помощь первому судье. Кроме основных судей, на поле присутствуют судьи на линии.

Соревнования Олимпийские игры – самый престижный международный чемпионат по пляжному волейболу, проводится один раз в четыре года. Чемпионат мира по пляжному волейболу – международные соревнования, которые проводятся под эгидой Международной федерации волейбола. Чемпионат Европы – соревнования между европейскими национальными сборными, которые проводятся под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснения понятий).

**Приложение № 2 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
практических занятий по дисциплине
(модулю)**

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Игровые виды спорта.

2. Тема практического занятия: Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.

3. Цели занятия: *сдача контрольных нормативов*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, выполнение упражнений).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

- Норматив. Условия выполнения: выполняется подача на точность любым способом:
- 4 подачи в 1 зону, 4 подачи в 5 зону и 2 подачи в переднюю линию;
- 9–10 попаданий – отлично, 7–8 попаданий – хорошо, 4–6 попаданий – удовлетворительно, <4 попаданий неудовлетворительно.
- Норматив. Условия выполнения: выполняется верхняя передача над собой, не выходя из круга диаметром 3 метра, высота передачи минимум 2 метра:
- 9–10 передач – отлично, 7–8 – хорошо, 5–6 удовлетворительно.
- Норматив. Условия выполнения: выполняется верхняя передач мяча на расстоянии 2 метра от стены:
- 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно.
- Норматив. Условия выполнения: Нижняя передача мяча в парах выполняется на расстоянии 3 - 4метра:
- 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно.
- Норматив. Условия выполнения. Нижняя передача мяча над собой над собой, не выходя из круга диаметром 3 метра, высота передачи минимум 2 метра:
- 9–10 передач – отлично, 7–8 – хорошо, 5–6 удовлетворительно.
- Норматив. Условия выполнения. Выполняется нижняя передач мяча на расстоянии 2 метра от стены:
- 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За занятие выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично >или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
1. Норматив				
2. Норматив				

3. Норматив				
4. Норматив				
5. Норматив				
6. Норматив				

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнить все контрольные нормативы, получить оценку за данный раздел дисциплины.

2. Тема практического занятия.

1. **Игровые виды спорта.**
2. Раздел 1. Общая характеристика спортивной игры-БАСКЕТБОЛ.

3. Цели занятия: *сдача контрольных нормативов.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Средства и методы баскетбола. 2. Методические особенности проведения контрольного тестирования по баскетболу. 3. Методические рекомендации по обучению баскетболу 	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, выполнение упражнений).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

1. Норматив: Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3-х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3-х метрах друг от друга. Нужно по сигналу на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

Балы: «отлично» юноши – 7,1 сек. девушки – 7,7 сек.

«хорошо» – 8,0 сек. – 8,3 сек.

«удовлетворительно» - 9,3 сек. - 10,1 сек.

Норматив: Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

Балы: «отлично» юноши – 12,0 сек. девушки – 13,5 сек.

«хорошо» – 14,0 сек. – 15,0 сек.

«удовлетворительно» - 17,0 сек. - 19,0 сек.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За занятие выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично > или = 85	Хорошо 75-84	Удовле тв. 65-74	Неуд овл. < 65
Норматив				

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнить все контрольные нормативы, получить оценку за данный раздел дисциплины.

3. Тема практического занятия.

1. Игровые виды спорта.

2. Тема 5.2. Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.

3. Цели занятия: ознакомить студентов с положением и классификацией техники волейбола и методикой обучения

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<i>Характеристика волейбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Методика обучения техническим приемам в волейболе. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху и снизу. Техника выполнения и методика обучения подачам мяча. Техника выполнения и методика обучения нападающему удару.</i>	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Как и в любой сфере жизнедеятельности, в волейболе существуют определённые правила по соблюдению **техники безопасности** как в спортзалах, так и на открытых площадках. Эти правила обуславливаются необходимостью предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок и соревнований.

Техника игры включает в себя основные приёмы: стойки, передвижения, передачи, подачи, нападающие удары, отвлекающие действия, блокировку, страховку. Каждый приём имеет несколько способов выполнения.

Классификация техники игры:

- Техника нападения и техника защиты.

Техника нападения:

- Техника перемещений (перемещения – стартовые стойки, ходьба, бег, скачок);
- Техника владения мячом (**подачи** – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая; **передачи** – двумя руками сверху, 2-мя руками снизу, одной рукой сверху; **нападающие удары** – прямой, боковой).

Техника защиты:

- Техника перемещений (перемещения – стартовые стойки, ходьба, бег, скачок).
- Техника противодействий (**прием** – двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу; **блок** – индивидуальное, групповое вдвоем, групповое втроем).

Игровые виды спорта (волейбол)

Петрова М. А.

Стойки и перемещение



Стойкой в волейболе называют **положение** игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода на исходное положение для выполнения технического приёма.

Стойка **характеризуется** динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается переносом тяжести тела на переднюю часть стопы, сгибанием ног в суставах и незначительным наклоном туловища вперёд. Внимание ученика сосредоточено на мяче, действиях своих партнёров и игроков противника.

Высота стойки определяется степенью сгибания ног в коленных суставах. Ученик должен знать, как лучше занять исходное положение для приёма мяча с подач, нападающего удара, второй передачи (Рис. 1).

Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперёд и назад, двойной шаг вперёд и назад, скачок, бег, остановка после перемещения.

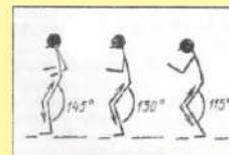


Рис. 1

Очень важно научиться **сочетать** различные способы перемещения с остановками и принятием стойки в зависимости от игровой ситуации. Все перемещения надо обязательно заканчивать имитацией того или иного технического приёма, ловлей и броском набивных мячей, а также выполнением технических приёмов с волейбольным мячом.

Различие стоек зависит от степени **согнутости** ног – **средняя, высокая и низкая**. Ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч, левая нога несколько выставлена вперёд, туловище слегка наклонено вперёд, кисти рук перед грудью, свободно опустив локти, пальцы рук обращены кверху, большими пальцами к себе. **Нельзя** сгибать руки в лучезапястном суставе и опускать кисти вперёд вниз. Чтобы не было повреждений кистей, важно правильно принимать мяч.

В профессиональном волейболе подач всего **две**: **силовая** в прыжке и **планирующая**. Но любители используют и другие виды подач: нижнюю, кручёную, верхнюю силовую, подачу сбоку. Самая лёгкая – нижняя, сложная – силовая в прыжке. Такую подачу способны правильно выполнить только очень хорошие игроки.

Перед каждой подачей игроку нужно успокоиться и без спешки выйти на место для подачи – за 1-2 шага от лицевой линии. После свистка судьи у подающего есть **8 секунд** для выполнения подачи.



Передача.

Передача в волейболе – это бросок, применяемый для определения нужного направления мячу с **целью** нападающего броска через сетку. Передавать мяч можно одной рукой либо двумя, в зависимости от ситуации и обстановки на момент волейбольного матча. Этот приём играет **основоположную** роль в системе правил данного вида спорта.

Приём мяча двумя руками снизу.

При приёме игрок принимает следующее положение: ноги согнуты, одна впереди, руки прямые, развёрнуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз.

Приём мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать), нет большого встречного движения, мяч не отбивать, руки чуть-чуть приближаются к мячу, совершается некоторое разгибание ног.

Нижняя передача двумя руками выполняется прямолинейным движением рук навстречу мячу или подставлением рук под него. Направления полёта мяча после передачи зависит от положения рук и от высоты, на которой происходит удар по мячу.

Приём мяча двумя руками сверху.

Большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные пальцы являются основной ударной частью, средние пальцы в меньшей степени, безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении.

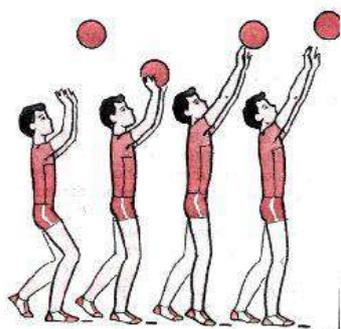
Встречая мяч, руки разгибаются в локтях, при этом движении кисти рук находятся в положении тыльного сгибания и в последующем сопровождают мяч до полного выпрямления рук. Сопровождение мяча из положения средней и высокой стойки может быть дополнено движением туловища и ног в нужном направлении.

Передача. Всегда необходимо следить за тем, чтобы мяч был задействован в игре и не соприкасался с землёй. Передача должна быть чёткой, отработанной до автоматизма.

Нижняя передача двумя руками – кисти рук накладываются скрестно одна на другую в удобное положение, ладонями вверх. Накладывание кистей рук друг на друга необходимо для предупреждения двойного удара.

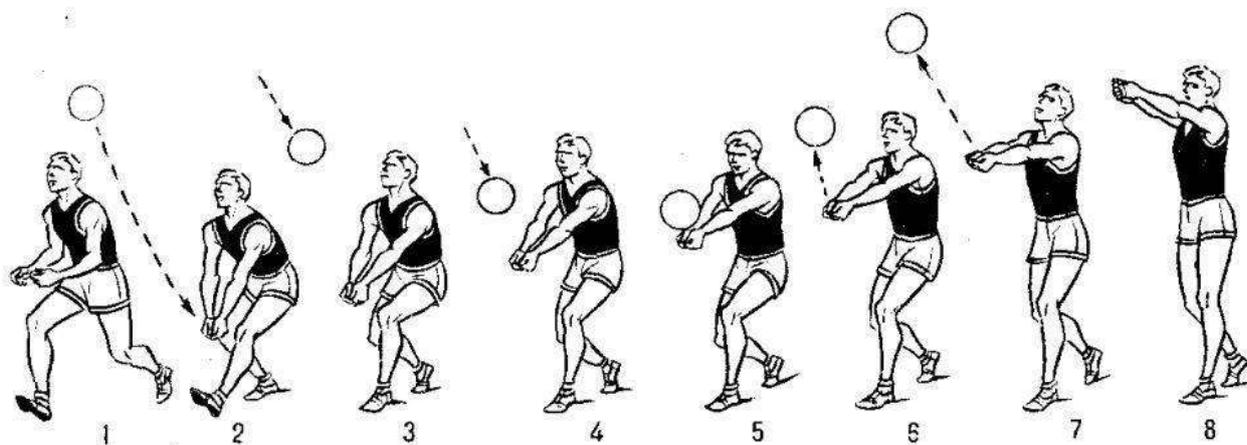
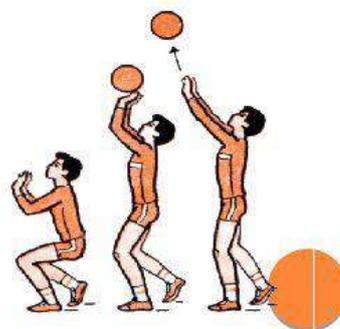
Верхняя передача двумя руками – кисти рук сближаются и располагаются на поверхности мяча в виде своеобразного ковша. Наружный край этого ковша образует рёбра ладоней и мизинцы, а дно ковша – указательные и большие пальцы, причём большие пальцы направлены концами один к другому и к лицу игрока. Направление больших пальцев вперёд – неправильное. Для выполнения верхней передачи игрок выходит к мячу с таким расчётом, чтобы встретить его руками у лица, что способствует наибольшей точности полёта мяча при его сопровождении руками и зрительного контроля за движением.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ



При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.

Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



Нижняя передача двумя руками

ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ.



Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях.

Прямые руки быстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.

Передачи мяча сверху одной рукой.

Такие передачи применяются в игре довольно редко и могут выполняться как в прыжке, так и в опорном положении, что бывает нечасто. Иногда они имеют характер обманных ударов – «скидок» по восходящей траектории, однако в иных случаях так выполняются и передачи на удар. Обычно это случается при перелете мяча на сторону противника, как следствие некачественного приема. До мяча, летящего высоко над верхним тросом сетки, иной раз можно дотянуться только одной рукой, потому и применяется такой технический прием.

Техника обработки мяча проста. Характер действия руки такой же, как в случае *одностороннего мягкого способа передачи двумя руками*. Мяч обрабатывается полунапряженными пальцами одной руки тем мягче, чем короче передача. Сначала мяч касается кончиков пальцев, затем он ложится на упругие пальцы по всей их длине и в обратном порядке слетает с руки. Рука с выведенным локтем вперед может быть согнутой в широком диапазоне (вплоть

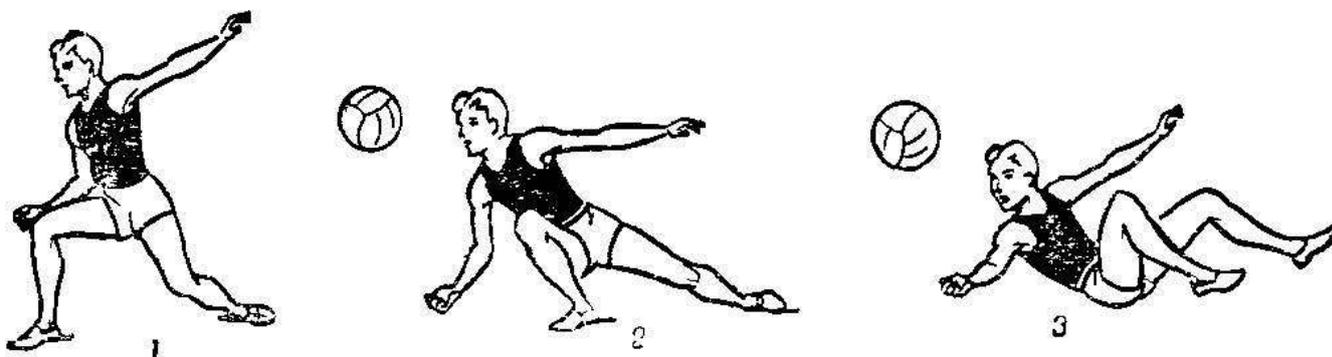
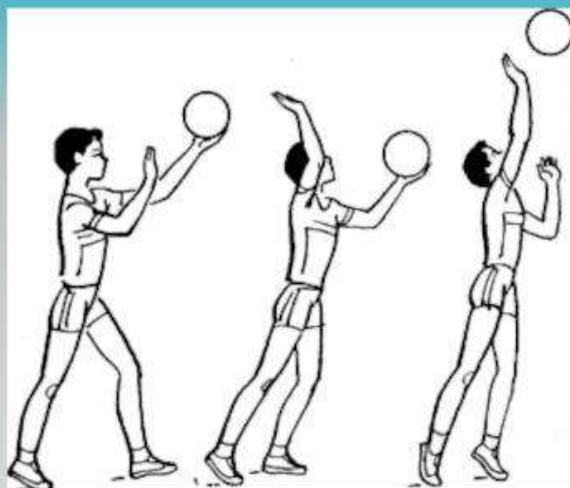
до полного выпрямления) и разгибаться тем быстрее, чем более высокую скорость требуется придать мячу при передачах вверх.

Передачи мяча с горизонтальной и нисходящей траекторией легче выполнять выпрямленной рукой за счет упругих сил пальцев и активного движения в лучезапястном суставе.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой.

Выполняется в прыжке, в основном укороченная. Во время прыжка руку выносят над головой. Локоть высоко поднят и направлен вперед, кисть развернута ладонью вперед. Пальцы несколько согнуты и напряжены. Удар по мячу выполняется активным разгибанием руки в локтевом суставе, движение резкое.



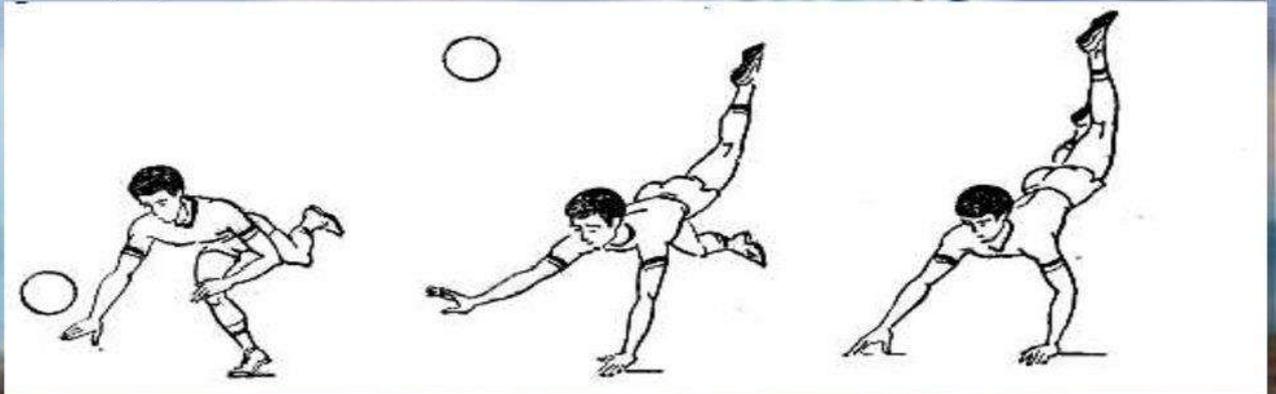
Прием одной рукой снизу.

Прием мяча одной рукой снизу в падении

на бедро — спину или на грудь.

Прием мяча с падением на бедро — спину выполняется последовательным перекатом.

При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед.





Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды (Рис. 1).

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

- разбег;
- прыжок;
- удар по мячу;
- приземление.

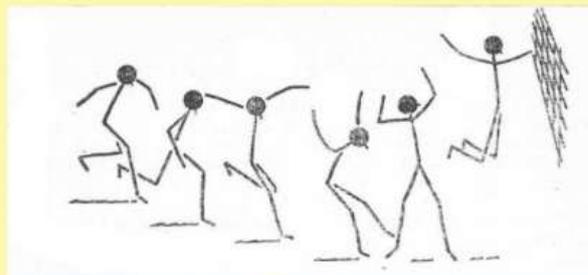


Рис. 1

Разбег.

В начале разбега с целью определения характера полёта мяча игрок выполняет один-два ступающих шага в медленном темпе, затем, определив направление и скорость полёта мяча, увеличивает скорость.

Прыжок.

Выполняется беговой шаг, правой ногой на стопу с пятки, руки отвести назад, ноги сгибаются в коленях, руки делают взмах вперёд-вверх, ноги разгибаются и отрываются от опоры. Одновременно со взлётом делается замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча, ноги незначительно сгибаются в коленях.

Удар.

Правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперёд, далее выполняется резкий удар, при этом кисть накладывается на мяч сзади-сверху и выполняется движение кисти вниз.

Нападающие удары – это основной способ получения очков в волейболе. Нападающий удар заключается в перебрасывании мяча на сторону соперника.

Возможные ошибки. В стопорящем шаге нога ставится на носок, а не на пятку. Перед отталкиванием занимающийся останавливается. Нет опережающего махового движения руками.

Форма практического занятия - расчетно-практическое задание

При выполнении заданий в форме *расчетно-практического задания* следует выполнить иллюстративные, математические расчеты по заранее определенному алгоритму.

При подготовке отчета следует придерживаться следующей структуры:

- титульный лист (в соответствии с шаблоном);
- условие задачи;
- обоснование выбранного алгоритма;

- проведение расчетов;
- обсуждение результатов.

Примерными *критериями оценки* выполнения расчетного практического задания являются:

- правильность и обоснованность выбора алгоритма решения;
- соответствие эталонному решению;
- аргументация при обсуждении результатов.
- качество оформления отчета.

Написать план-конспект по **технике нападения в волейболе** (техника перемещений, техника владения мячом – виды подач, виды передач, атакующий удар, стартовые стойки), или по **технике защиты в волейболе** (техника перемещений-стартовые стойки, ходьба, бег, скачок), техника противодействий - **прием мяча** двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу, Конспект должен содержать: время занятия (не меньше 40 минут), место проведения занятий, количество занимающихся, инвентарь, задачи, поставленные на уроке педагогом.

А также, 3 части урока: подготовительную (указать упражнения), основную и заключительную (подбор упражнений для данной части). Расписать по каждой колонке, указать в таблице: упражнения, дозировку, методические указания.

Требования к выполнению практического задания:

Конспекты должны быть отправлены на проверку преподавателю, с последующим обсуждением на практическом занятии. На занятии студент группы, показывает упражнения на мин. 10, исходя из составленного конспекта урока.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Методические материалы актуализированы	Протокол заседания кафедры № 08 от «31» января 2024 года	<u>01.09.2024</u>



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

Э.А. Аленуров

02 февраля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

История физической культуры и спорта

Направление подготовки

«Физическая культура»

Направленность

«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
*ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «История физической культуры и спорта» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, с изменениями от 08.02.2021 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (далее – «ОПОП»).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцентом Бакулиной Е.Д.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 08 от «31» января 2024 г.

Заведующий кафедрой
Кандидат социологических
наук, доцент



Э.А. Аленуров

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	33
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	39
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	39
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	50
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	50
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	53

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен

картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. История физической культуры	
Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.	Предмет, задачи дисциплины. Основные теории возникновения ФК и спорта: -теория войны -теория магии -теория «излишней» энергии -теория игры -теория труда
Тема 1.2. Зарождение физической культуры и спорта в древнейших государствах	Особенности развития физической культуры и спорта в Древнем Египте, Месопотамии, Древней Индии, Древнем Китае.
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ	
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Древней Греции	Особенности развития физической культуры и спорта в Спарте, в Афинах, в Агонистике. Зарождение Олимпийских Игр.
Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Древнем Риме.	Физическое воспитание в воинской службе древних римлян. Организация легионов ветеранов военной службы. Капитолийские игры. Гладиаторские бои.
Тема 2.3. Физическая культура и спорт в Древней Руси	Народные формы физического воспитания. Условия жизни славян. Охота. Самобытные игры. Государство Киевская Русь.
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЫЦАРСКОМ ОБЩЕСТВЕ, РУССКОМ КНЯЖЕСТВЕ	
Тема 3.1. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе	Особенности жизни и особенности военной подготовки рыцаря. Рыцарские турниры. Особенности периодов раннего и развитого феодализма. Представители раннего Гуманизма.
Тема 3.2. Физическая культура и спорт в Русском княжестве	Физическое воспитание в русском княжестве. Особенности воинской службы.
Раздел 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ	
Тема 4.1. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.	Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII В. Немецкое и шведское гимнастическое движение. Возникновение и развитие сокольской гимнастики. Физическое воспитание в учебных заведениях. Подразделение средств физического воспитания на спорт, гимнастику и игры. Образование современных видов спорта. Зарождение предпринимательского и профессионального спорта.
Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Внешкольное физическое воспитание.

зарубежных странах.	Милитаризация физической культуры и спорта в период между первой и второй мировыми войнами. Развитие скаутского движения, создание молодежных организаций, использование физической культуры для идеологического воздействия на молодежь. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран. Совершенствование массового физического воспитания и спорта в развитых странах мира.
---------------------	---

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные

решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности

Вопросы для самоподготовки:

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.

Тема 1.2. Зарождение физической культуры и спорта в древнейших государствах

Вопросы для самоподготовки:

1. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).
2. Физическая культура в странах Древнего Востока.
3. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте? Почему?
4. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
5. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?

6. Дайте характеристику развития физической культуры в странах Древнего Востока?
7. Что обозначают слова: «инициация», «ушу», «йога».

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Древней Греции и Риме

Вопросы для самоподготовки:

1. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.
2. Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?
3. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?
4. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился? Почему Олимпийские Игры были запрещены?
5. Что обозначают слова: «стадия», «агон»?
6. Что обозначают слова: «колокогатия», «элланодик»?
7. Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме:

Название системы	Авторы Системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка

При составлении таблицы необходимо учитывать, что в течение 1168 лет было проведено 293 Олимпиады. О многих аспектах древних Олимпийских Игр судить довольно сложно. История донесла до наших дней не так много фактов, поэтому из рекомендованной литературы надо выбрать все возможные данные для заполнения таблицы.

Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Древнем Риме.

Вопросы для самоподготовки:

1. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
2. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?
3. Физическая культура в древнем Риме.
4. Чем характеризовалось развитие спорт в Древнем Риме? Какие виды двигательной активности получили наибольшее развитие в Древнем Риме?

Тема 2.3. Физическая культура и спорт в Древней Руси

Вопросы для самоподготовки:

1. Народные формы физического воспитания на Руси.
2. Воспитание в семье.
3. Кулачные бои.
4. Казачество.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЫЦАРСКОМ ОБЩЕСТВЕ, РУССКОМ КНЯЖЕСТВЕ

Тема 3.1. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе

Вопросы для самоподготовки:

1. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.
2. Рыцарская физическая культура.
3. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
4. Физическая культура эпохи Возрождения.
5. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).
6. Заполнение таблицы: «Развитие физической культуры в средние века».

Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Общая оценка	Основные труды гуманистов эпохи Возрождения

Тема 3.2. Физическая культура и спорт в Русском княжестве

Вопросы для самоподготовки:

1. Народные формы физического воспитания в Русском княжестве.
2. Воспитание в княжествах.
3. Особенности воинской службы в Русском княжестве.

РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ

Тема 4.1. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.

Вопросы для самоподготовки:

1. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.
2. Особенности европейских национальных систем физического воспитания.
3. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян).
4. Шведская гимнастика (Пер и Ялмар Линг).
5. Сокольская система физического воспитания.
6. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.

Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.

Вопросы для самоподготовки:

1. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада
2. (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).

3. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII –XIX вв.
4. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
5. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами.
6. Милитаризация физической культуры и спорта перед Второй мировой войной.
7. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Второй мировой войны.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля) **РАЗДЕЛ 1. История физической культуры.**

Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

История физической культуры — научная отрасль, изучающая закономерности возникновения и развития физической культуры в человеческом обществе.

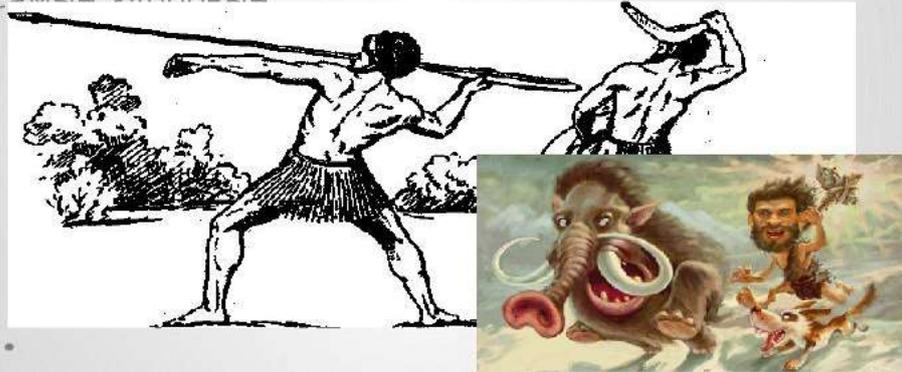
Теория и методика физического воспитания имеет научно-познавательное и практическое значение. *Научно-познавательное значение* ТМФВ заключается в изучении закономерностей процесса физического воспитания, а *практическое* — в разработке средств, методов и методических подходов к содержанию этого процесса, а также в обеспечении студентов и специалистов необходимым уровнем теоретических и методических знаний профессиональной деятельности.

- Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Так постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

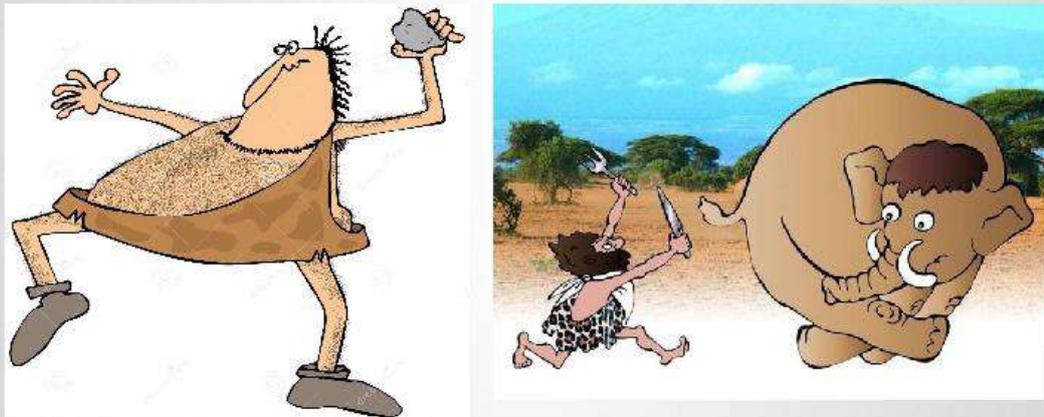


культуры

- Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников. Выживали наиболее сильные, ловкие, а значит, самые здоровые.



- Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Повторение движений помогает не только лучше выполнять само движение, но и совершенствовать весь организм.



В процессе трудовой деятельности



охота

рыболовство

собирачество

человек постоянно вынужден был развивать свои навыки. Самой ранней формой физического воспитания были коллективные игры, носившие натуралистический, подражательный характер. Они почти полностью повторяли трудовой процесс. Играя, первобытные люди учились охотиться, подражая действиям охотников



1.1. Возникновение и развитие физической активности в первобытном обществе

- Происхождение физических упражнений и игр;
- Прimitивные физические упражнения становятся самостоятельным видом человеческой деятельности;
- Игры и физические упражнения в родовом обществе

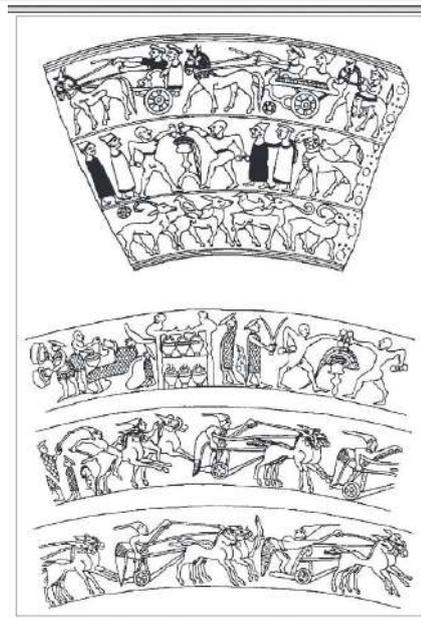


Рис. Изображения упражнений с отягощениями, состязаний на колесницах и скачек на бронзовом котле из Васа и бронзовом ведре из Куфферна (V тыс. до н.э.)

Физические упражнения и игры в период разложения первобытного общества (XII–IV тыс. до н.э.)

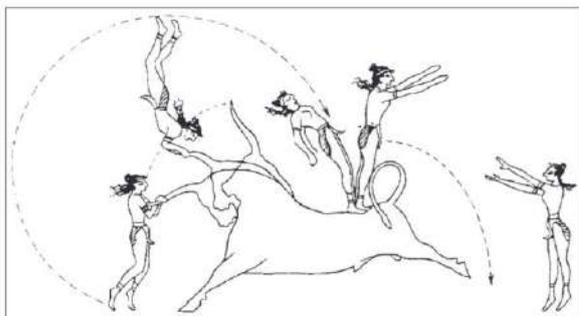


Рис. Несколько фаз акробатической игры с быком, изображенной на настенной росписи в Кносе (Крит) (II тыс. до н.э.)

Рис. Упражнения индейцев Южной Америки в ловкости, меткости и силе



Раздел 1. Физическая культура и спорт в Древнее время. Бакулина Е.Д.

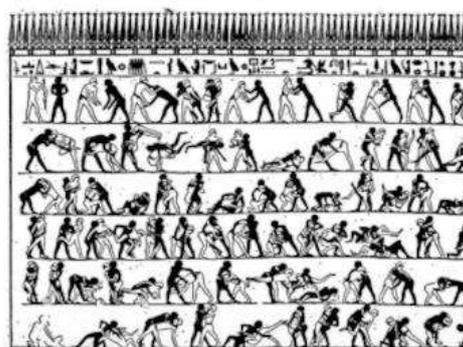
Тема 1.2. Зарождение физической культуры и спорта в древнейших государствах

Физическая культура в странах Древнего Востока

Характерной чертой физической культуры стран Древнего Востока была ее военная направленность. Широко применялись различные военные упражнения, верховая езда, борьба, плавание, охота. Так, например, в Египте в могильнике вельможи обнаружены изображения многочисленных приемов вольной борьбы и фехтования на палках.

Сохранилось изображения царской охоты на диких зверей. Эта охота не имела практической ценности, но она должна была прославлять силу и смелость монарха.

Вместе с тем в странах Древнего Востока среди народа широко были распространены различные акробатические и другие зрелищные виды физических упражнений. Сила и ловкость ценились очень высоко, интерес к проявлению физических сил у населения всегда был большим.



Месопотамия

Двуречье Тигра и Евфрата - *шумеро-аккадская цивилизация* или современная территория Ирана - считается первой в мире *письменной культурой городского типа*. Письменность и городской уклад жизни здесь впервые стали основополагающими факторами формирования культуры.

Месопотамия – это культурно-цивилизационный комплекс близлежащих, относительно самостоятельных *городов-полисов*: Шумер, Аккад, Ур, Урук, Киш, Вавилония, Ассирия и др., имеющих собственную культуру.

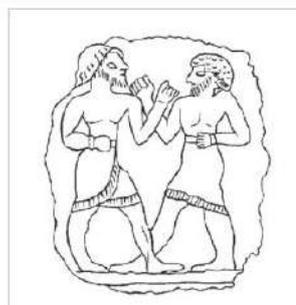
На протяжении истории центр Месопотамии постоянно смещался. Города-полисы соперничали друг с другом, воевали, но обмен культурными достижениями шел непрерывно.

- Мозаичная плита «Штандарт из Ура».
- На плите изображено шумерское войско 2700 г. до н.э. Лондон. Британский музей.

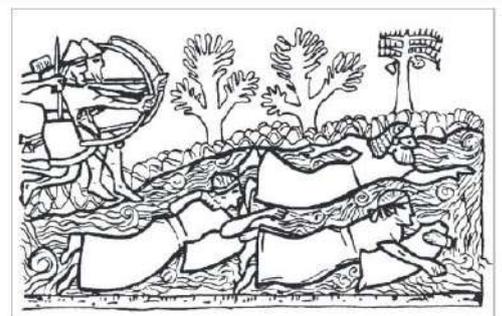


1.2. Древний Восток

- Месопотамия
- Египет
- Индия
- Китай



Барельеф, изображающий кулачный бой (Вавилон, II тыс. до н.э.)



Форсирование реки ассирийскими войсками. Первое известное изображение плавания стилем «крель»



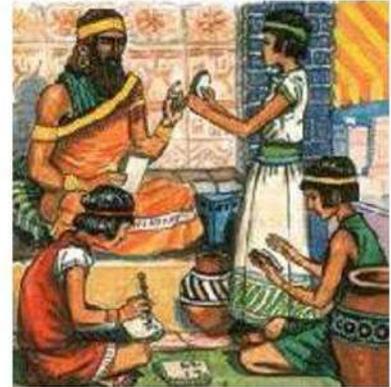
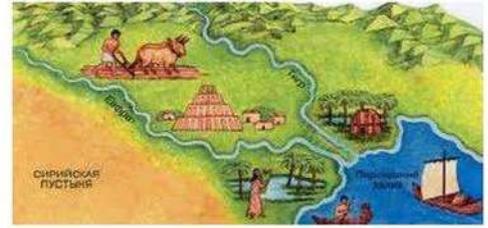
Боевая колесница в Древнем Египте

- О многочисленных видах физических упражнений свидетельствуют памятники материальной культуры и древние рукописи Индии, Китая, Египта, Персии, Вавилона, Ассирии.

Междуречье

Большие города Междуречья были центрами государств, которые появились более 5 тысяч лет назад.

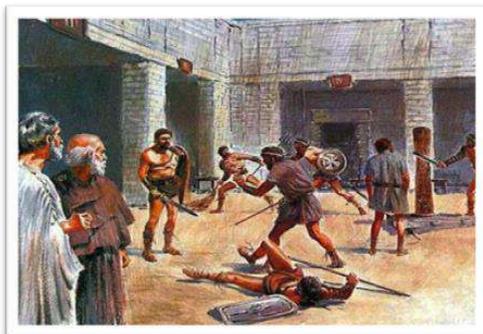
Во время раскопок в Междуречье археологами было найдено множество глиняных табличек, покрытых значками в виде клинышков, которые оказались древнейшей на Земле системой письма. Оказывается, шумеры открыли эру письменной истории, нашли средство выражения речи в виде символов. Шумеры использовали в качестве материала для письма таблички из мягкой глины, на которых выдавливали значки – “клинышки” специальной палочкой. Каждый значок обозначал целое слово. Для прочности таблички обжигали. В клинописи использовалось 700 знаков, поэтому владели ей немногие люди. Профессия писца была очень уважаема.



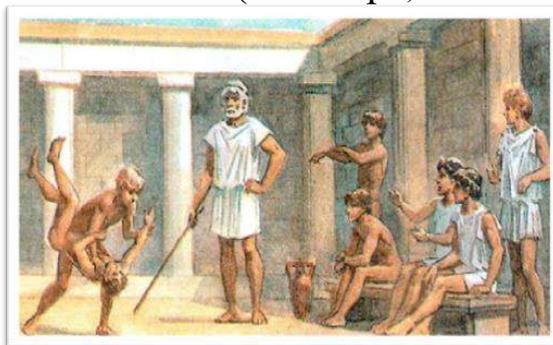
1.3. Древняя Греция

- Наивысшего развития физическая культура достигла в VIII–IV вв. до н.э. во время расцвета рабовладельческих отношений.

Физическое воспитание в
Спарте



Физическое воспитание в Афинах
(Палестра)

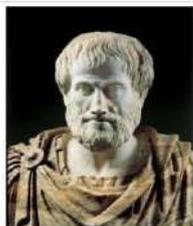
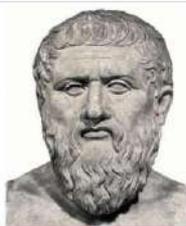


Раздел 1. Физическая культура и спорт в Древнее время. Бакулина Е.Д.

1.3. Древняя Греция

- Зарождение педагогической и научной теории физического воспитания
- В трудах древних философов и ученых – Платона, Аристотеля и других – высказано немало суждений и ценных мыслей о физическом воспитании как составной части общего воспитания и образования

ПЛАТОН И АРИСТОТЕЛЬ



- ✓ *«Хорошая гимнастика тоже будет простой, и прежде всего гимнастикой военной». – Платон*
- ✓ *«Слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как недостаточные и излишние пища или питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье – Аристотель.*

Раздел 1. Физическая культура и спорт в Древнее время. Бакулина Е.Д.

1.3. Древняя Греция

Олимпийские праздники и другие гимнастические агоны

- Олимпия – центр зарождения Олимпийских игр
- Мифы и легенды о происхождении Игр
- Игры и герои древней Олимпии
 - Дельфийские игры
 - Панафинейские игры
 - Истмийские игры
 - Гереи

- Физическая культура и спорт в период упадка Греции



Реконструкция сооружений
Древней Олимпии

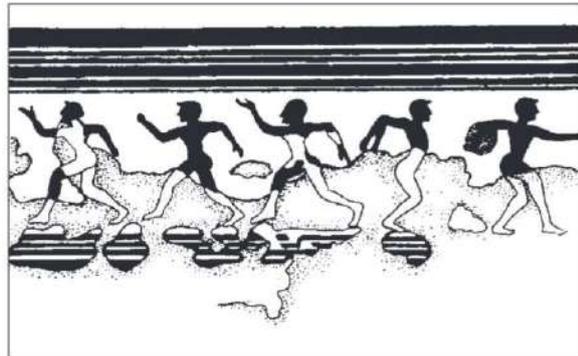
Раздел 1. Физическая культура и спорт в Древнее время. Бакулина Е.Д.

1.4. Древний Рим

- Ранний период Римской истории (VIII–VI вв. до н.э.)
 - Республиканский Рим (VI–I вв. до н.э.)
- Императорский период. В конце I в. до н.э. в истории Рима начался императорский период, который продолжался до падения Рима в V в.



Бои гладиаторов в Древнем Риме



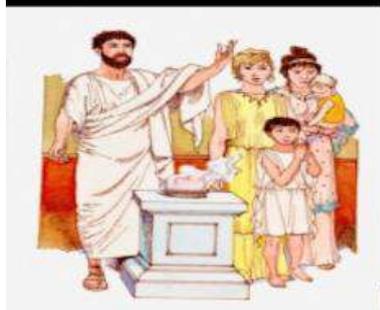
Этрусские атлеты («Олимпийская гробница», VI в. до н.э., Тарквиния)

Раздел 1. Физическая культура и спорт в Древнее время. Бакулина Е.Д.

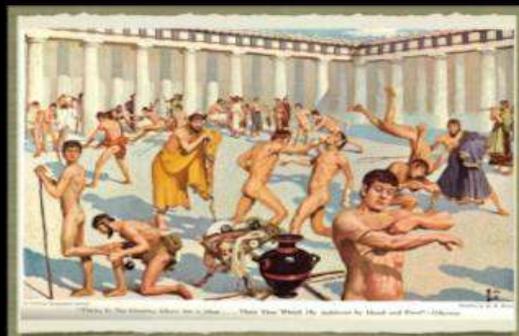
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Древней Греции и Риме

Во времена рабовладельческого строя физическая культура теряет связь с трудовой деятельностью и становится самостоятельной частью культуры общества и широко применялась в семейном воспитании



учебных заведениях



армии

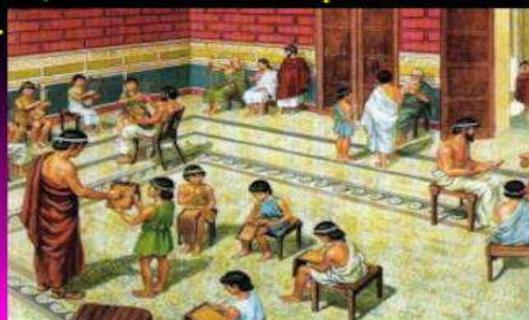
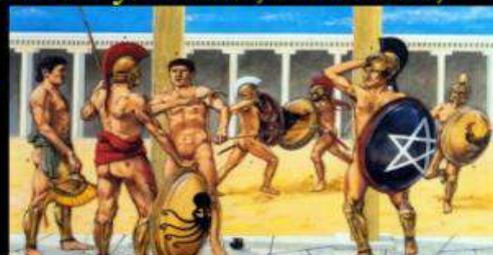
быту, культовых обрядах. Появились специальные учреждения, стали складываться зачатки науки о физическом воспитании.

Наивысшего развития физическая культура и спорт достигли в VIII – IV вв. до н.э. во время расцвета рабовладельческих отношений в Греции.

Наиболее типичными в этом отношении были Спарта и Афины. Центральной задачей физического воспитания Спарты было формирование подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного, настойчивого и слепо подчиняющегося взрослым.

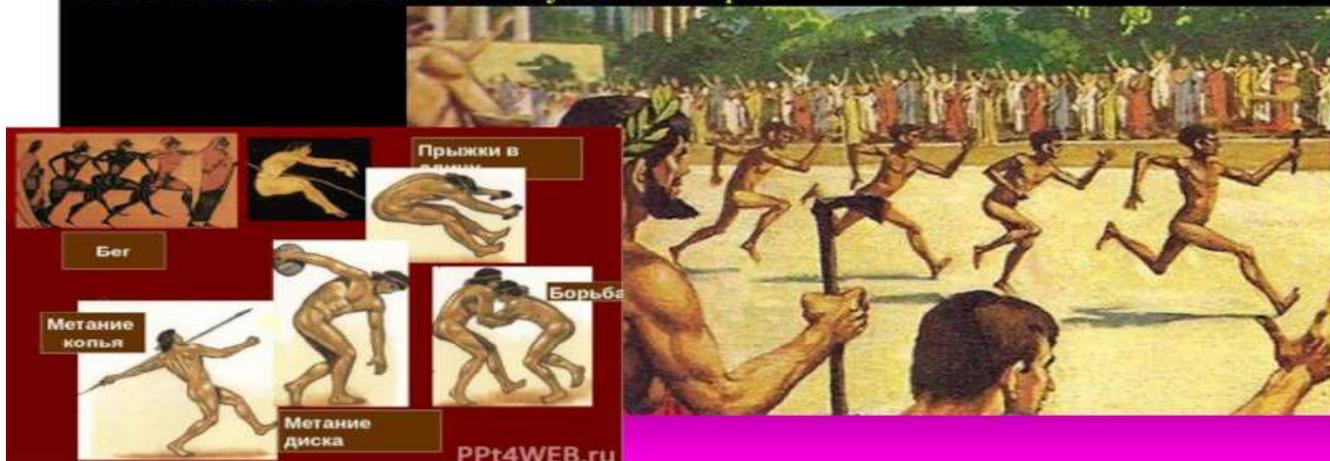
По иному осуществлялось физическое воспитание в Афинах.

Афиняне считали, что гармоническое развитие человека должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания.



Происхождение Олимпийских и других игр Древней Греции.

Одна из главных причин возникновения игр – потребность в воспитании воинов. Первые известные истории Олимпийские игры отмечены 776 г. до н.э. Эта дата взята за основу потому, что удалось установить с этого времени первого и последующих победителей на играх. Некоторые авторы отмечают, что в 776 г. до н.э. состоялись уже 28-е игры.



В Древней Греции происходит зарождение педагогической теории физического воспитания.

В трудах древних философов и ученых – Платона, Аристотеля и др. – было высказано много ценных мыслей о физическом воспитании как составной части общего воспитания и образования.



«Хорошая гимнастика тоже будет простой, и прежде всего гимнастикой военной».

Платон (427 – 347 гг. до н.э.) – представитель афинской аристократии, философ-идеалист – обосновывал теорию гармонического развития духовных и физических качеств.



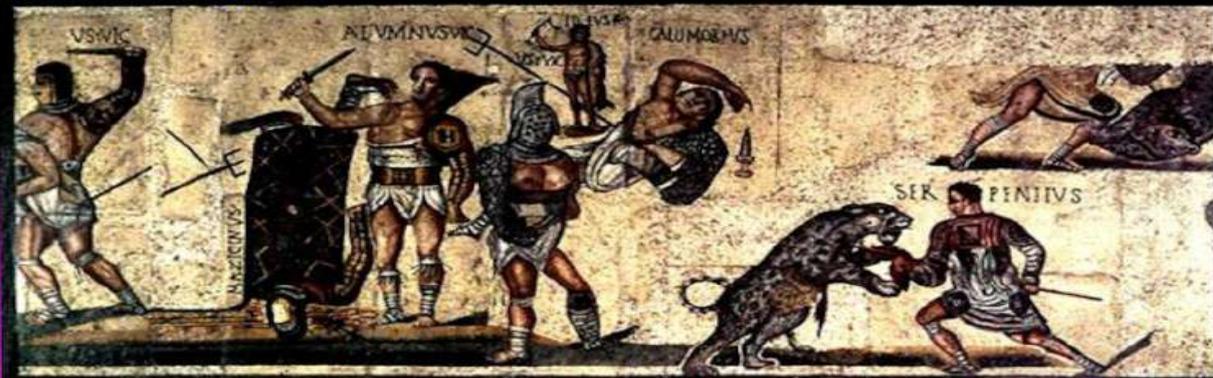
«Слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как и недостаточная или излишняя пища и питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье».

Аристотель (384 – 322 гг. до н.э.) – крупнейший ученый- философ, ученик Платона и воспитатель Александра Македонского. Считал, что тело и душа человека существуют неразрывно.

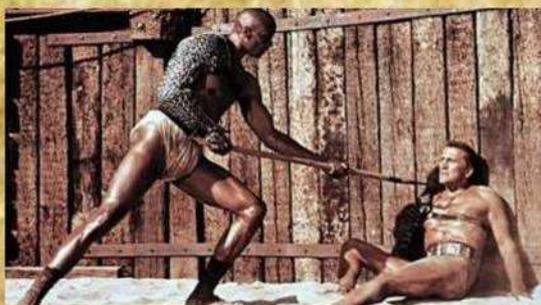
Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Древнем Риме

Развитие физической культуры в Древнем Риме. Особенности ее развития.

Своеобразное развитие физической культуры в Древнем Риме представляет собой ценный опыт в истории физической культуры. Она зарождалась как ритуальное обрамление военных упражнений. В эпоху республики превратилась в арену политической борьбы. В начале эпохи в качестве одной из разновидностей народных зрелищ помогала создавать божественный культ императоров. В конце эпохи империи существовала как средство наживы, а затем снова стала ареной политической борьбы.



История



Гладиаторские бои были переняты римлянами у греков, египтян и приняли религиозный характер жертвоприношения богу войны Марсу. Для того чтобы стать гладиаторами, необходимо было принять присягу и объявить себя "юридически мертвыми". Публичным зрелищем гладиаторские игры стали считаться со 106 года до н.э.

Капитолийские игры были учреждены императором Домицианом в 86 году н.э. Название новый фестиваль получил в честь Юпитера Капитолийского, а распорядителем был сам

император. По образцу Олимпийских игр Капитолийские проводились раз в четыре года в конце мая.

Фестиваль включал атлетические и конные соревнования, а также музыкальные конкурсы и конкурсы чтецов на греческом языке и латыни. Для Капитолийских игр были построены одеон (концертный зал) и стадион на Марсовом поле.

Капитолийские игры были популярны, в том числе, потому что Рим становился центром атлетической жизни Средиземноморья. Во II веке н.э. в Рим была переведена штаб-квартира ассоциации атлетов Средиземноморья.

К услугам гостей из Греции, Малой Азии и Египта, готовящихся к Капитолийским играм, были современные палестры. Капитолийские игры проходили через два года после игр в Олимпии. Зимой атлеты съезжались в Рим и готовились к Капитолийским играм и другим состязаниям, проходившим в Италии.

Римские зрители полюбили спортивный фестиваль. Но участие римлянина в атлетических состязаниях было редкостью. Римляне тренировались в палестрах вместе с греками, но немногие из них становились профессионалами. Интерес римских граждан к спорту помогал найти работу атлетам, завершившим карьеру. Они могли стать тренерами.

Большинство участников атлетических состязаний принадлежали к провинциальной элите греческих полисов, потому что профессиональный спорт требовал досуга и финансовых вложений. Победа на Капитолийских играх позволял атлету еще больше укрепить положение своей семьи, потому что призом было римское гражданство.

Популярность Капитолийских игр стимулировала появление своих фестивалей в городах Италии. Свои игры были учреждены в Неаполе, Таренте и Путеолах. По образцу игр в Риме учреждались атлетические фестивали в городах западных провинций империи.

Больше века Капитолийские игры оставались единственными регулярными состязаниями в столице. Иногда проводились разовые игры в честь военных побед. Одиозный император Каракалла в 214 году н.э. учредил игры Антонинии, но они прекратились после его убийства.

Другой император, Гордиан III, в 242 году н.э. учредил спортивные игры, которые должны были проводиться каждые четыре года после Капитолийских. Новые игры были посвящены Афине и приурочены к готовящемуся походу на персов. Наконец, в 274 году Аврелиан учредил в Риме еще одни игры, проводившиеся 25 декабря в честь культа Непобедимого Солнца. Так в столице стало проходить три спортивных фестивалей.

В IV веке атлетическая культура начала приходить в упадок. Игры, зачастую, прекращались сами собой, потому что у властей не было средств на их содержание.

Нет точной даты, когда перестали проводиться Капитолийские игры. Свидетельства, относящиеся к IV веку, показывают, что Капитолийские игры проводились как минимум до времен Константина Великого. С 399 году поэт Клавдиан написал панегирик в честь нового консула. В тексте упоминаются спортивные игры и атлеты, развлекающие жителей города.

Последние свидетельства об атлетических состязаниях в столице империи относятся ко второй половине 420-х годов. Это конторниаты (медальоны), изображающие атлетов-победителей. Ко второй половине V века спортивные фестивали стали прошлым во всей империи.

Тема 2.3. Физическая культура и спорт в Древней Руси

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНИЕ ВЕКА

Католическая церковь способствовала укреплению феодального строя, всячески поощряла систему воспитания дворянства, физическую подготовку рыцарей, но запрещала заниматься физической культурой крестьянам и ремесленникам. Рыцари должны были уметь: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, играть в шахматы, искусно фехтовать, читать стихи, знать основные танцевальные движения.



Несмотря на королевские и церковные запреты, народ продолжал развивать свою систему гимнастических упражнений. Многие физические упражнения освободились от элементов ритуального характера и легли в основу современного европейского спорта.

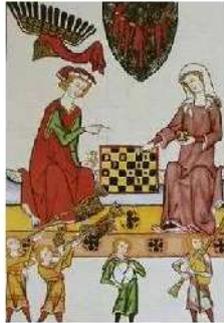
К физическим упражнениям сельского населения можно отнести народные игры. Физические упражнения в этот период были разнообразными – борьба, метание камней, бег, борьба с палками, бег на коньках, скачки, танцы, разнообразные игры с битой, лаптой, чучелами.



РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЫЦАРСКОМ ОБЩЕСТВЕ, РУССКОМ КНЯЖЕСТВЕ

Тема 3.1. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе.

Система рыцарского воспитания



Рыцарское воспитание включало обучение **семи рыцарским добродетелям**:
верховой езде;
фехтованию;
владению копьем и луком (арбалетом);
плаванию;
соколиной охоте;
сложению стихов в честь дамы сердца (сюзерена);
игре в шахматы;
а также придворному этикету.



РЫЦАРСКИЙ ТУРНИР

Турнир – это военное состязание рыцарей в силе и ловкости.

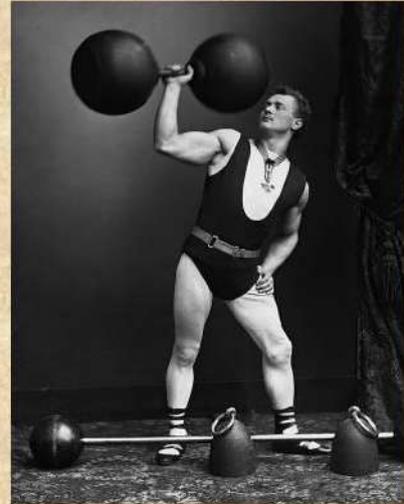
Турниры устраивали короли и знатные феодалы. На них собиралось много зрителей.



Тема 3.2. Физическая культура и спорт в Русском княжестве.

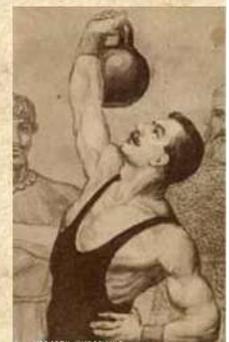
Достижения российского спорта в начале 20 века

Начиная с первой половины 20 века, спорт получает широкое распространение среди студентов. На правительственном уровне в стране разрешена организация спортивных кружков для занятий физическими упражнениями в высших учебных заведениях. В крупных городах, таких как Томск, Москва, Петербург появляются студенческие спортивные лиги, что дает очередной толчок развитию спорта в России. Преимущественно это – фехтование, гимнастика, силовая борьба, гребля, плавание, легкая атлетика, конькобежный и лыжный виды спорта.



Российский спорт в 19 веке

В начале 19 века развитие спорта в России получает дополнительный стимул благодаря появлению в стране частных спортивных заведений для представителей российской аристократии. Выходят различные учебные пособия, посвященные освоению техниками фехтования, плавания, стрельбы и других видов спорта. Строятся специальные спортивные сооружения – манежи, тир, ипподромы. Проводятся соревнования между членами спортивных обществ и клубов, организации и развитию которых активно способствуют передовые деятели страны. Появляются первые специализированные журналы, ориентированные на распространение идей спорта. В частности, это «Охотник» (1887), «Циклист» (1895), «Спорт» (1900) и другие периодические издания, посвященные российскому спорту (к 1915 году их было уже более трех десятков).



РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ

Тема 4.1. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВОЕ ВРЕМЯ

В Новой истории выделяют два периода: первый – от английской буржуазной революции 1640 г. до Парижской коммуны 1871 года; второй – от Парижской коммуны до Октябрьской революции 1917 года

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРВЫЙ ПЕРИОД НОВОГО ВРЕМЕНИ (с XVII в. до 1871 года)

Буржуазные революции XVII – XVIII веков подорвали основы феодального строя и обеспечили победу и утверждение капитализма. Буржуазия, будучи на данном этапе новой истории классом прогрессивным, нуждалась в людях, способных укреплять ее военное и политическое господство. Для этого требовались сильные, настойчивые, предприимчивые люди. Чтобы воспитывать таких людей, буржуазия создает ряд новых передовых для своего времени средств, форм и методов общего, и в том числе и физического воспитания.



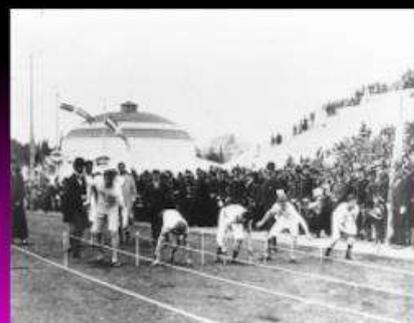
Развитие спортивного движения

В конце XIX – начале XX веков происходит возникновение спортивных клубов, международных объединений.

Первая организация была создана в 1858 г. – Национальная федерация бейсбола Соединенных Штатов.

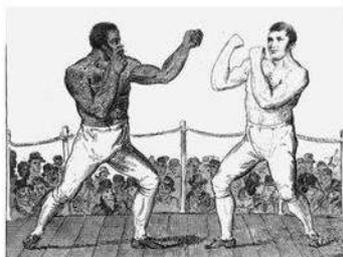


Интерес к спорту содействовал проведению международных состязаний.



СПОРТ В СРЕДНИЕ ВЕКА

- С ослаблением феодального гнёта в Западной Европе в период высокого Средневековья и позже в эпоху Возрождения сформировалась схожая для разных стран протонародная физическая культура, включавшая бег, прыжки, метание тяжестей и борьбу. Уже в XIII веке появляются беговые дорожки и начинается организованное производство коньков, а в XIV веке встречаются описания разнообразных игр с мячом — тенниса, бендибола, футбола, боулинга. С началом эпохи Возрождения в Западной и Центральной Европе возвращается интерес к гармоничному развитию человеческого тела.



Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ

Среди других форм культуры физическая культура завоевала для себя статус и признание. Физическое воспитание во всем мире получило статус учебного предмета.



В медицине признали лечебную физическую культуру, началось изучение психических явлений, происходящих под влиянием физических упражнений и соревнований.

Спортивные мероприятия стали оказывать на человека такое же эмоциональное воздействие, как и искусство.



Современная система физического воспитания и спорта в Российской Федерации

В 1991 г., после распада СССР, начала свое формирование современная российская система физического воспитания и спорта, унаследовавшая основные черты советской системы. Управление физической культурой и спортом осуществляется через государственные и общественные органы.

Государственные органы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации:

- *Министерство спорта РФ* (Минспорт России) — является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также правоприменительные функции и функции по контролю и надзору в сфере физической культуры и спорта. Минспорт России осуществляет свою деятельность во взаимодействии с другими федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления, общественными объединениями и иными организациями.

Организации и ведомства, входящие в структуру Минспорта России, занимаются вопросами подготовки спортивного резерва через системы СДЮШОР, научно-методическим обеспечением физической культуры и спорта, строительством и эксплуатацией спортивных сооружений, подготовкой педагогических кадров через специализированные вузы, осуществляют научно-исследовательскую деятельность через систему НИИ и Центров физической культуры и спорта.

- *Министерство просвещения и Министерство высшего профессионального образования и науки РФ* — имеет ту же структур-

ную подчиненность, что и система спорта: федеральное министерство — региональные министерства — муниципальные управления, комитеты. В основном, деятельность системы образования в рамках физической культуры и спорта выражается в подготовке спортивного резерва через систему ДЮСШ (как правило, на уровне массовых спортивных разрядов), педагогических кадров (педагогов, учителей физкультуры для системы образования) через систему вузов и ссузов педагогической направленности, в обеспечении функционирования базового спорта через систему образования (уроки физической культуры, внеурочная деятельность, спортивно-массовые мероприятия и др.), в строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.

- *Училища олимпийского резерва (УОР)* — являются средними специальными учебными заведениями отрасли физической культуры и спорта с дневной формой обучения и имеют в своем составе общеобразовательную и учебно-спортивную структуру интернатного типа, которые обязаны обеспечивать соответствующую подготовку специалистов по спорту среднего звена и спортсменов — членов резервного состава национальных команд. Они комплектуются из числа наиболее перспективных спортсменов по различным видам спорта.

УОР создаются на основании решений исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации по представлению федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и Олимпийского комитета России и могут находиться в ведении федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта и (или) Олимпийского комитета России.

- *Силовые ведомства РФ: Министерство обороны (МО России), Министерство внутренних дел (МВД России), Федеральная служба безопасности (ФСБ России), Федеральный следственный комитет (ФСК России), Федеральная служба охраны (ФСО России)* — занимаются в основном профессионально-прикладной подготовкой сотрудников, развитием профессионально-прикладных видов спорта, организацией и проведением соревнований, строительством и эксплуатацией спортивных сооружений.

- *Министерство здравоохранения РФ* — федеральный орган исполнительной власти РФ, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. В субъектах РФ существуют свои региональные органы управления здравоохранением. В их распоряжении имеются кабинеты лечебной физкультуры (ЛФК), которые являются структурным подразделением поликлиник и предназна-

История

- В 1823 году в английском городе Регби учащийся колледжа Вильямс Веб Эллис нарушил правила игры в футбол — он схватил мяч в руки и побежал с ним по полю. Так родилась одна из популярнейших командных игр — РЕГБИ
- В регби играют более чем в 100 странах мира
- World Rugby объединяет в своих рядах 88 национальных федераций и одну региональную ассоциацию Rugby Europe



2

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. *referre* – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).
4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).
5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Критерии оценки выполнения кейс-задания

- умение провести разбор ситуации;
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- способность принимать управленческие решения;
- качество оформления отчета.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

**Приложение № 1 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лекционных занятий по дисциплине (модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. История физической культуры и спорта.
2. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ.**
3. Цели занятия.
(сформировать представление *знания о физической культуре в новое время.*)
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII вв. Немецкое и шведское гимнастическое движение. Возникновение и развитие сокольской гимнастики. Физическое воспитание в учебных заведениях. Подразделение средств физического воспитания на спорт, гимнастику и игры.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

В эпоху Возрождения гуманисты стали придавать большое значение всестороннему воспитанию молодежи. В занятиях гимнастикой они видели лучшее средство укрепления здоровья и развития физических сил человека. В XVI в. появился ряд произведений по физическому воспитанию. Наиболее известным из них был труд И. Меркуриалиса об искусстве гимнастики. Автор делил гимнастику на три вида: военную, врачебную и атлетическую. Оздоровительную гимнастику, т. е. не связанную со стремлением побеждать соперника, он считал основным средством физического воспитания.

Франсуа Рабле (1494-1553)

родился во Франции, в семье адвоката, образование получил на медицинском факультете университета в г. Монпелье. Практиковал как врач и занимался литературным творчеством.

Его книгу «Гаргантюа и Пантагрюэль» считают энциклопедией эпохи Ренессанса, многие пороки уходящего средневековья показаны в сатирическом виде.



В это же время развивалось и другое направление в гимнастике, основой которого было приобретение занимающимися ловкости. В произведении французского писателя-гуманиста Франсуа Рабле (ок. 1494—1553 гг.) «Гаргантюа и Пантагрюэль» говорится о том, что воспитанники занимались многими видами упражнений, в том числе на перекладине, деревянном коне, лазали по канату, выполняли акробатические упражнения. В связи с этим следует считать, что уже в XV в. в школах дворянской молодежи использовались отдельные гимнастические снаряды и упражнения, которые в дальнейшем легли в основу спортивной гимнастики.

Труды Я. А. Каменского и система его дидактических принципов способствовали развитию взглядов классиков педагогики XVIII в. Жан-Жака Руссо (1712—1778 гг.) и особенно Песталоцци (1746—1827 гг.). Их заслуга в физическом воспитании состоит в том, что они дали толчок к подлинному возрождению гимнастики. Руссо считал, что физические упражнения укрепляют и закаляют тело, создают необходимые условия для развития сил и двигательных возможностей человека, готовят к жизни, содействуют умственному развитию и укреплению здоровья.

Песталоцци главную цель физического воспитания видел в развитии сил и способностей, заложенных в ребенке, путем упражнений. Он полагал, что важно развивать способность мыслить и действовать. Лучшими упражнениями для этого были простейшие движения в суставах, поскольку из них складываются любые сложные движения. Дополнять же суставную гимнастику должны подвижные игры и ручной труд. Песталоцци — один из основоположников теории, и методики гимнастики, а «суставные движения» — прообраз современных вольных упражнений.

Идеи Песталоцци об обучении и воспитании

- Идея развивающего обучения
- Теория элементарного образования (для малышей) – начальное обучение письму, счету, музыке, гимнастике
- Развитие мышления и наблюдательности
- Использование наглядности в обучении для облегчения понимания и запоминания
- Нравственное, трудовое, физическое воспитание личности, развитие чувства справедливости
- «**Глаз** хочет **смотреть**, ухо - слышать, нога - ходить, а рука - хватать. Также и сердце хочет верить и **любить**, а ум хочет мыслить»



Я. А. Коменский

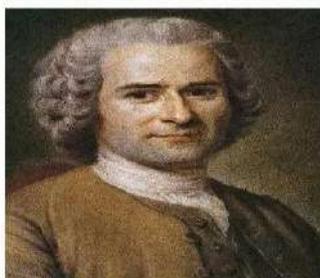


«Кто успевает в науках, но отстаёт в добрых нравах, тот больше отстаёт, чем успевает».

Жан-Жак Руссо

французский философ, писатель (1712-1778)

- **«Истинное воспитание состоит не столько в правилах, сколько в упражнениях»**



Гутс-Мутс разработал технику многих гимнастических упражнений, в том числе упражнений на снарядах. В этих упражнениях большое значение придается форме движений. Его книга «Гимнастика для юношества» получила распространение в ряде стран, в том числе и в России, и способствовала развитию гимнастики. В ней описаны примитивные упражнения на перекладине, брусьях, бревне. При проведении занятий стимулировалось соревнование между учениками, были выработаны требования к точности исполнения движений.

Создание национальных систем гимнастики относится к началу XIX в., что обусловлено было общественными запросами. Способы ведения войны требовали одновременности действий, четкого выполнения команд, перестроений на поле боя и т. п. Педагогам и врачам того времени гимнастика представлялась единственно правильным методом физического воспитания молодежи. В первой половине XIX в. наметились три направления в развитии гимнастики:

- гигиеническое (гимнастика рассматривалась как средство укрепления здоровья и развития физических сил человека);
- атлетическое (гимнастика расценивалась как средство развития двигательных возможностей человека путем применения сложных упражнений, в том числе и на гимнастических снарядах);
- прикладное (гимнастика использовалась как средство обучения солдат преодолению различных препятствий, встречающихся на войне).

Немецкая система гимнастики складывалась в период оккупации Пруссии войсками Наполеона. Основателем этой системы был **Ф. Ян** (1778—1852 гг.). Он стремился использовать гимнастику для военной подготовки молодежи в целях освобождения страны от оккупации. Основу системы составляли упражнения на снарядах и военные игры, так как они, по мнению Яна, лучше развивали физические силы и укрепляли волю человека. Он назвал свою гимнастику «турнкунст» (искусство изворотливости), а учеников— «турнерами». Позднее немецкую гимнастику стали называть «турнен».

Совместно с **Фризенем и Эйзеленом Ян** разработал технику гимнастических упражнений. Был издан учебник «Немецкая гимнастика», в котором описывались все известные в то время упражнения на снарядах.

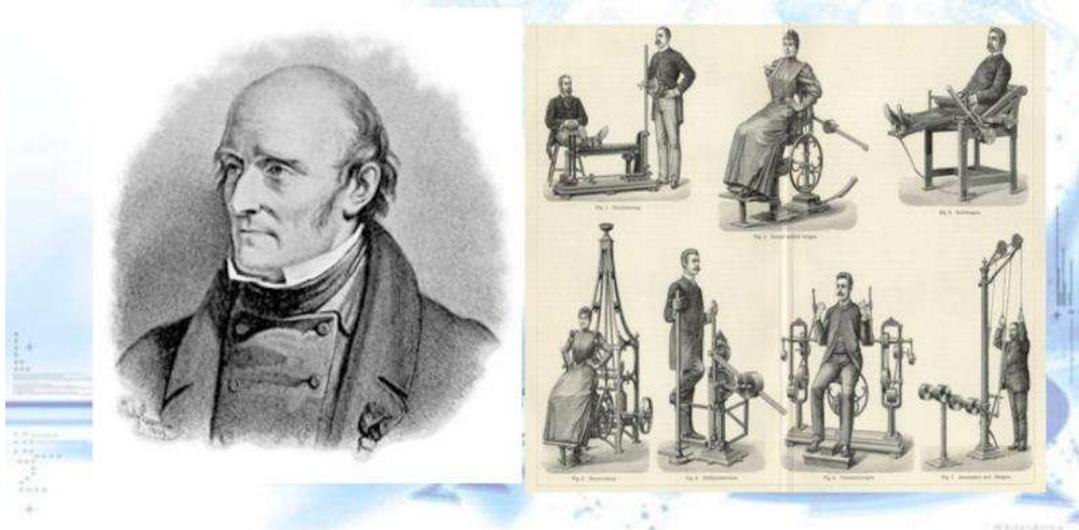
А. Шписс (1810—1858 гг.) приспособил немецкий «турнен» к преподаванию в школе и составил схему урока. В 1840 г. он опубликовал труд «Учение о турнирском искусстве». Урок гимнастики Шписса содержал порядковые упражнения (строевые упражнения и перестроения), затем следовали вольные упражнения (движения из суставной гимнастики Песталоцци и гимнастики Фита), подготавливающие к упражнениям на снарядах. Шписс ввел групповые снаряды: длинную перекладину и брусья, ряды лестниц, шестов и т. п. В последней части урока проводились игры и массовые упражнения. Гимнастика Шписса содействовала воспитанию дисциплинированных детей, хорошо выполняющих команды и имеющих достаточную физическую подготовку для военной службы. Однако она подавляла инициативу детей, мешала развитию их индивидуальных способностей и, главное, расходилась со многими положениями естественных и педагогических наук того времени. Эти недостатки вызывали многочисленные возражения, наиболее обоснованными из которых были возражения **П. Ф. Лесгафта**.

Шведская система гимнастики возникла вслед за немецкой гимнастикой. В ней удачно разработано было гигиеническое направление. **П. Линг** (1776—1839 гг.) начал изучать гимнастику в Дании в первой половине XIX в. В 1813 г. по инициативе П. Линга в Стокгольме был открыт специальный институт. Там П. Линг применял свои методы и средства физического воспитания. Он считал, что нужно использовать такие упражнения, которые укрепляют и развивают тело человека. Педагогическое значение гимнастики он не учитывал.

Его сын **Я. Линг** (1820—1886 гг.), продолжая дело, начатое отцом, разработал схему урока, систематизировал упражнения, ввел специальные снаряды и выдвинул ряд методических положений. Упражнения классифицировались по анатомическому признаку. Основой их были симметричность, прямолинейность и напряженность. Точному положению частей тела придавалось большое значение.

Урок шведской гимнастики строился по схеме, состоящей из 16 частей, следовавших в строгом порядке одна за другой. Она связывала инициативу преподавателя, хотя многим казалась научно обоснованной, что явилось причиной большой популярности шведской гимнастики и ее распространения во многих странах, в том числе и в России.

Пэр-Генрих Линг (1776-1839 гг.), -
основатель шведской системы гимнастики,
не имел медицинского образования



Шведская система гимнастики. Ее основателем был **Пер Генрих Линг**. **Ялмар Линг** сын **П.Линга** разработал и ввел новые шведские снаряды: стенку, скамейку, двойной бум. Им применялись упражнения и на уже известных снарядах – канат, шест, лестница, козел, конь, брусся, перекладина.

Урок гимнастики состоял из 16 частей. Упражнения выполнялись в строго установленной последовательности: построение группы и построение для занятий, подготовительные упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения в равновесии, для мышц живота, отвлекающие упражнения для ног, подтягивания, дыхательные упражнения.

Французская система гимнастики, имевшая в основном военно-прикладную направленность, формировалась почти одновременно со шведской. Создателем гимнастической системы во Франции был **Аморос** (1770—1848 гг.). Он был знаком с системой военно-физической подготовки А. В. Суворова и использовал ее при создании своей системы. Лучшими он считал такие упражнения, которые помогают приобрести навыки, необходимые в жизни и военных условиях — ходьба и бег на местности с препятствиями, всевозможные прыжки в снаряжении, переноска груза или «раненого», плавание и ныряние, борьба, метания, стрельба, фехтование и вольтижировка. Применялись снаряды, которые следовало преодолевать с наибольшей скоростью и экономией сил (лестницы, канаты, шесты, заборы).

Проводя урок, Аморос не придерживался определенной схемы. Он установил лишь общие принципы: упражнения должны быть доступны занимающимся и по возможности просты; проводить их надо последовательно, от легких к трудным, от простых к сложным; на занятиях учитывались индивидуальные особенности учеников. Были указания на то, что действие одного и того же упражнения можно усилить или ослабить, изменяя скорость, направление и амплитуду движений. Иногда упражнения исполнялись под военные песни, что содействовало развитию дыхания и возбуждало патриотические чувства. Это была первая попытка введения своеобразного музыкального сопровождения на занятиях.

ФРАНЦУЗСКОЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

- Основоположник французской системы ФВ Франциско Аморос (1770-1848), офицер испанской армии. Ему было поручено осуществлять контроль за «регламентом военной гимнастики» в учебных заведениях Министерства обороны Франции и организовать в Париже спортивный центр. Им было написано «Руководство по физическому, гимнастическому и моральному воспитанию» (1830), которое многократно переиздавалось. Аморос составил схему ФУ военно-прикладного характера, которая имела большое практическое значение для подготовки солдат и офицеров, но не была популярна у народа. Тогда же он создает органы самоуправления занимающихся гимнастикой для оценки их поведения, качества выполнения упражнений. Он ввел специальный физиологический листок, отражавший внешний вид и некоторые данные физической подготовленности в естественных движениях. Аморос разделил гимнастику на гражданскую, военную, лечебную и сценическую (артистическую, ныне художественную).
- В естественной гимнастике Амороса уделялось внимание нравственному воспитанию, изучению зарубежного опыта, особенно военного искусства русской армии. Среди дворян популярны были фехтование на рапирах и шпагах, а в буржуазных кругах – игры и технические виды спорта.



Сокольская система гимнастики возникла в середине XIX в. в связи с национально-освободительной борьбой славянских народов, находившихся в составе Австро-Венгрии. В Чехии возникло «сокольское движение» и стала создаваться сокольская система гимнастики. Ее основателем был профессор эстетики и истории искусств Пражского университета **М. Тырш** (1832—1884 гг.)— представитель патриотически настроенной либеральной буржуазии, стремившейся к освобождению своей родины из-под австрийского гнета. Тырш был знаком со всеми системами гимнастики первой половины XIX в., но ни одну из них не считал пригодной для организации в Чехии массового гимнастического движения в целях подготовки народа страны к национально-освободительной борьбе.

Сокольская гимнастика по своему содержанию была близка к немецкой, но имела свои особенности. Тырш стремился придать всем положениям и движениям такую форму, которая вызывала бы у исполнителей и зрителей эмоциональный подъем, чувство радости и эстетическое наслаждение. Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с предметами и без них, пирамиды, упражнения с элементами фехтования, бокса, борьбы (боевые).

Взамен многократного повторения одного и того же упражнения на снарядах «соколы» ввели комбинации различных движений, а с 1862 г. стали проводить соревнования по гимнастике по специально разработанным правилам. Особое внимание в комбинациях вольных упражнений и на снарядах обращалось на логичность перехода от одного элемента к другому. «Соколами» была сделана классификация упражнений по внешнему признаку и разработана терминология гимнастических упражнений, в которой почти каждое упражнение называлось одним - двумя словами, что было удобно.

Сокольское движение





Урок сокольской гимнастики состоял из трех частей:

В первой (подготовительной) части выполнялись порядковые упражнения, общие вольные или упражнения с предметами (палкой, гантелями и др.).

Во второй (основной) части выполнялись упражнения на снарядах, прыжки, так называемые «разности», боевые упражнения и др.

В третьей (заключительной) части обычно применялись ходьба, умеренный бег, игры.

Занятия в единообразных костюмах, под музыкальное сопровождение, четкость выполнения упражнений, организация соревнований и массовых выступлений обеспечили успех сокольской гимнастике во многих странах. Она явилась основой современной спортивной гимнастики.

Отрицательным было то, что их авторы не понимали педагогического значения гимнастики, им характерен эмпиризм.

1. История физической культуры и спорта.

2. Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

3. Цели занятия: изучить исторические аспекты Фк и спорта, задачи и место в жизни общества и личности

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить: <i>Предмет, задачи дисциплины. Основные теории возникновения</i>	Беседа, диалог,

<p>ФК и спорта: -теория игры -теория труда</p>	<p>рассказ.</p>
--	-----------------

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Тема 1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

Учебная дисциплина «История физической культуры и спорта (история ФКиС)». Понятия и термины дисциплины. Спорт как составная часть физической культуры. История физической культуры и спорта – неотъемлемая часть общегражданской истории.

Предмет изучения. Связь предмета истории с научными дисциплинами. История ФКиС как наука. История ФКиС – основа гуманитарного образования в спортивной науке. История физической культуры и спорта и ее значение. Задачи Истории физической культуры и спорта.

Место Истории ФКиС в системе теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в университетах, академиях и институтах физической культуры. Профилирующая дисциплина, помогающая будущим специалистам освоить профессию и повысить педагогическую культуру, подготавливает их к практической деятельности. Методология Физической Культуры и Спорта. Методы изучения и исследования предмета. Процесс формирования истории ФКиС. Научно-теоретическая, методологическая основа истории ФКиС.

Тема 2. Возникновение и первоначальное развитие физической активности в первобытном обществе

Время эволюции древнейшего «человека умелого» (*homo habilis*) к более позднему «человеку разумному» (*homo sapiens*). Происхождение физических упражнений и игр. Первобытная родовая община. Примитивные физические упражнения становятся самостоятельным видом человеческой деятельности. Биологическая, культовая и трудовая теории. Проблема происхождения игр и физических упражнений.

Игры и физические упражнения в родовом обществе. Родовая община – новая форма общественной организации. Развитие производительных сил и расширение трудового опыта привело к усложнению воспитания вообще и физического воспитания в частности. Воспитание, как и труд, носит коллективный характер. Зачатки военного воспитания. Обряд инициации. Существенные отличия в воспитании мальчиков и девочек. Физические упражнения и игры как важное средство воспитания подрастающего поколения. Физическая культура с элементами физических упражнений – составная часть общей культуры древнего человека.

Физические упражнения и игры в период разложения первобытного общества (XII–IV тыс. до н.э.). Физическое воспитание приобретает все большую военную направленность. Военно-физическая подготовка юношества. Утрата связи физического воспитания с трудом.

Тема 3. Древний Восток

Изменения в структуре общественных отношений нашли отражение во всех сферах материальной и духовной культуры, в том числе и в области физической активности.

Месопотамия. Возникновение небольших шумерских городов-государств, каждое из которых было вполне самостоятельным социально-историческим образованием. Продолжение развития культуры шумеров. Физическое воспитание имеет военно-прикладной характер. Важная роль изобретения в начале II тыс. до н.э. колесницы на конной тяге. На службу государственной организации были впервые поставлены не только письменность и искусство, но и физическая культура. Возникновение специальных школ «воспитательных домов».

Египет. Расширение физического воспитания египетского общества в период Среднего Царства. В периоды Нового и Позднего царства (1562–332 гг. до н.э.) физическая культура египтян обогащается новыми элементами.

Индия. Археологические раскопки дали возможность ознакомиться с традициями в области укрепления здоровья. Ритуальная оздоровительная гимнастика, самооборона без оружия, танцы, система массажа. В этот период стали закладываться основы системы йоги. Система каст Индии: священнослужители – брахманы, военное дворянство – кшатрии; ремесленники, торговцы – шудры и неприкасаемые (парии) – бывшие рабы, люди тяжелого физического труда.

Китай. Система военно-физической подготовки в Китае. Факторы формирования системы. Боевые искусства являлись важной частью материальной и духовной жизни и общественных отношений китайского этноса в стадии его становления и развития.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Тема практического занятия.

1. История физической культуры и спорта.

2. Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с предметом, задачами дисциплины.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<i>Ознакомить студентов с предметом, задачами дисциплины. Основные теории возникновения ФК и спорта: теория игры, теория труда</i>	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

Подготовить реферат, **презентационный доклад по темам:**

Задание 1.

1. Предмет и содержание курса ИФКиС.
2. Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы ее развития, истоки зарождения.
3. Физическая культура в родовом обществе, его связь с трудовой деятельностью.
4. Составные части античной гимнастики.
5. Спартанская система физического воспитания.
6. Афинская система физического воспитания
7. Первые древние олимпийские игры.

Задание 2. Перечень тем рефератов, презентационного доклада

1. Физическое воспитание в древнем Риме.
2. Взгляды древнегреческих философов на физическое воспитание
3. Военно-физическое воспитание в древнем Риме.
4. Особенности физического воспитания в странах ближнего востока (Египет, Ассирия, Вавилон и др.)
5. Военно-физическое воспитание в древнем Риме.

Требования к выполнению практического задания: подготовить реферат с выступлением презентационного доклада получить аттестующую оценку по теме.

Тема практического занятия 2.

1. История физической культуры и спорта.
2. **Тема 3.2.** Физическая культура и спорт в Русском княжестве.
3. Цели занятия: *формирование знаний о физической культуре в Русском княжестве*
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическое воспитание в русском княжестве. Особенности воинской службы.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

1. Заполнение таблицы: «Развитие физической культуры в средние века».

Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Общая оценка	Основные труды гуманистов эпохи Возрождения

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять кейс-задание, заполнить все пункты задания в таблице.

Тема практического занятия 3.

1. История физической культуры и спорта.
2. **Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.**
3. Цели занятия: *формирование знаний о физической культуре Новейшее время в зарубежных странах.*

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Внешкольное физическое воспитание.</p> <p>Милитаризация физической культуры и спорта в период между первой и второй мировыми войнами. Развитие скаутского движения, создание молодежных организаций, использование физической культуры для идеологического воздействия на молодежь.</p> <p>Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран. Совершенствование массового физического воспитания и спорта в развитых странах мира.</p>	<p>объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.</p>

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

1. Составить таблицу основных систем физического воспитания в Новое время:

Название системы	Авторы системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка

2. Заполнить таблицу.

Задания

1. Определите важнейшие составляющие (компоненты) развития российского общества (древнеславянского, феодального, буржуазного, советского и современного), повлиявшие на становление и развитие систем ФК в указанные эпохи. *Варианты выполнения:* преподаватель самостоятельно вводит компоненты сравнения (например, «религия», «физические упражнения»); преподаватель вводит один-два компонента, а студенты вводят дополнительные компоненты самостоятельно; студенты вводят все компоненты самостоятельно.

2. По выявленным компонентам осуществите сравнительную характеристику отечественной системы ФК в перечисленных этапах развития общества.

3. Сформулируйте выводы по практической работе.

Форма для выполнения работы

Компоненты сравнения	Исторические периоды				
	древние славяне	период Феодализма	период конца XIX — начала XX в.	советская система ФК	современная система ФК в России
Выводы					

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять кейс-задание, заполнить все пункты задания в таблицах.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Методические материалы актуализированы	Протокол заседания кафедры № 08 от «31» января 2024 года	<u>01.09.2024</u>