



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)

Технологии спортивной тренировки в гимнастике

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) «Технологии спортивной тренировки в гимнастике» 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

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента 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)	5
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	61
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	67
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	67
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	80
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	80
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	84

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 ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ	
Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия	формирование знаний о методике проведения занятия в гимнастике.
РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГИМНАСТИКЕ.	
Тема 2.1. Тренировочный процесс в гимнастике.	формирование знаний о системе подготовки юных гимнастов.
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКИ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.	
Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.	формирование знаний и умений проведения занятий гимнастики со спортсменами разных возрастных групп.
РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ	
Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по гимнастике.	формирование знаний о непрерывности процесса спортивной подготовки
РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В ГИМНАСТИКЕ.	
Тема 5.1. Планирование в гимнастике.	формирование знаний о системе планирования гимнастов.
РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ.	
Тема 6.1. Контроль в гимнастике.	формирование знаний о системе контроля гимнастов.
РАЗДЕЛ 7. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	
Тема 7.1. Техника обучения гимнастических упражнений.	формирование знаний о технике обучения в гимнастике на уроках в образовательных учреждениях.

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.

- Познавательные-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 элементы 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 ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ

Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия.

Вопросы для самоподготовки:

1. Способы регулирования нагрузки в подготовительной части урока гимнастики.
2. Подвижные игры, эстафеты для гимнастики.
3. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.).
4. Способы регулирования нагрузки в основной части урока гимнастики.
5. Домашнее задание по гимнастике.
6. Способы регулирования нагрузки в заключительной части урока гимнастики.

РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГИМНАСТИКЕ.

Тема 2.1. Тренировочный процесс в гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности проведения занятий в различные периоды годового цикла тренировки.
2. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.

Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на занятиях гимнастики в младших возрастных группах.
2. Подвижные игры на занятиях гимнастики.
Теоретические сведения на занятиях гимнастики.
3. Учет успеваемости.
4. Домашнее задание.
5. Развитие физических качеств на занятиях гимнастики в разных возрастных группах.
6. Планирование учебно-тренировочной работы по гимнастике в УТГ.
7. Регулирование нагрузки на занятиях гимнастикой.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ.

Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Нестандартные средства и методы развитие координации и гибкости: подбор средств и методов.
2. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: подбор средств и методов для их развития.
3. Музыкальное сопровождение массовых гимнастических выступлений.
4. Характеристика программ массовых гимнастических выступлений.
5. Художественное оформление зала.
6. Документы, необходимые для проведения соревнований.

7. Судейство соревнований по гимнастике.
8. Подготовка документов для проведения гимнастических праздников.
9. Изучение контингента занимающихся: возраст, пол, физическое развитие, специальные качества, владение техникой.

РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В ГИМНАСТИКЕ.

Тема 5.1. Планирование в гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика планирования соревновательной деятельности гимнастов.
2. Методика планирования тренировочной деятельности гимнастов.
3. Планирование соревнований спортсменов в зависимости от возраста и квалификации.

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ.

Тема 6.1. Контроль в гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика контроля соревновательной деятельности гимнастов.
2. Методика самоконтроля.
3. Отборочные соревнования спортсменов в зависимости от возраста и квалификации.

РАЗДЕЛ 7. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Тема 7.1. Техника обучения гимнастических упражнений.

Вопросы для самоподготовки:

1. Влияние внешних сил при выполнении упражнений в гимнастике.
2. Влияние внутренних сил при выполнении упражнений в гимнастике.
3. Динамические упражнения, особенность выполнения.
4. Статические упражнения, особенность выполнения.
5. Отталкивание. Методика выполнения на разных гимнастических снарядах.
6. Приземление. Методика выполнения на разных гимнастических снарядах.

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

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации ее осуществляющие, используют систему спортивного отбора.

Система спортивного отбора включает:

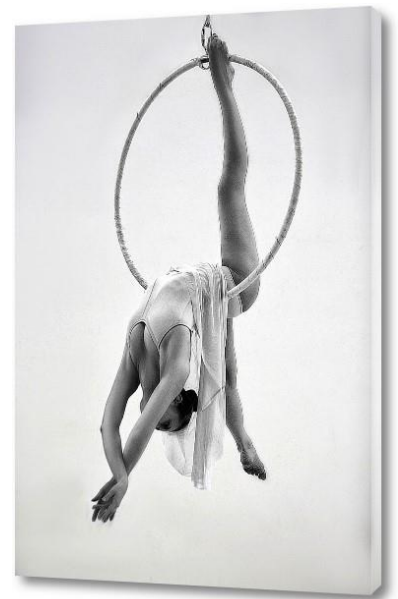
- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.



Как и любой вид спорта, гимнастика (спортивная, художественная, эстетическая) нацелена на достижение высшего спортивного результата.

Поэтому в учебно-тренировочный процесс привлекаются новые технологии, применяются новейшие разработки в области общей и специальной физической подготовки.

Процесс спортивной подготовки в гимнастике - это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменок, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.



Многолетняя подготовка спортсменок состоит из следующих этапов:

- ✓ спортивно-оздоровительный;
- ✓ этап начальной подготовки;
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- ✓ этап спортивного совершенствования мастерства;
- ✓ этап высшего спортивного мастерства.



Общая направленность многолетнего тренировочного процесса гимнасток от этапа к этапу следующая:

- ❖ постепенный переход от обучения к совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- ❖ переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- ❖ увеличение объема тренировочных нагрузок;
- ❖ повышение интенсивности занятий,
- ❖ использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменок.





В результате реализации программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов;
- повышения результатов в подготовке гимнасток основного и молодежного составов сборных команд Российской Федерации;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров.

Этап начальной подготовки (НП).

Цель этапа – заложить прочный фундамент основ двигательной подготовки по эстетической гимнастике и выявить способных детей.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям эстетической гимнастикой детей.
2. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
3. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
4. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка.
5. Освоение базовых умений на основе элементов хореографии.
6. Освоение подводящих и подготовительных двигательных действий.
7. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
8. Поддерживание интереса к занятиям эстетической гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.



Цель этапа– формирование основательного фундамента двигательных умений и навыков по эстетической гимнастике.

Основные задачи этапа специализированной подготовки:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей в рамках возрастных возможностей.
2. Совершенствование специальной двигательной подготовки и физической подготовленности.
3. Базовая техническая подготовка. Повышение стабильности выполнения двигательных действий.
4. Основательная хореографическая подготовка. Повышение качества исполнения хореографических и танцевальных форм.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Совершенствование психологической подготовки, приобретение опыта формирования готовности к соревнованиям.
7. Закрепление согласованных действий гимнасток при групповом исполнении композиции. Поиск индивидуального исполнительского стиля команды.
8. Регулярное участие в показательных выступлениях, спортивных массовых мероприятиях, фестивалях. Активная соревновательная практика.



Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Цель этапа – выполнение спортивных нормативов, достижение высоких результатов на крупных официальных соревнованиях.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности.
2. Планомерное достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Освоение сложных и рискованных акробатических элементов, поддержек. Моделирование и освоение перспективных элементов и соединений.
4. Достижение высокого уровня надежности исполнения выступлений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижения высокого уровня исполнительского мастерства группой.
6. Совершенствование психологических, тактических знаний и умений.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга.



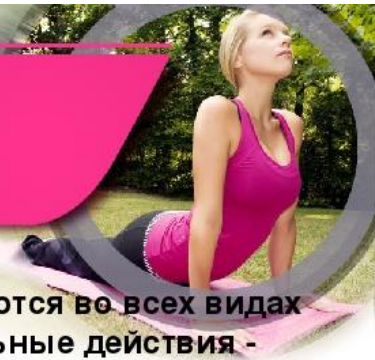
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Цель этапа – выполнение спортивных нормативов, достижение высоких результатов на крупнейших официальных всероссийских и международных соревнованиях.

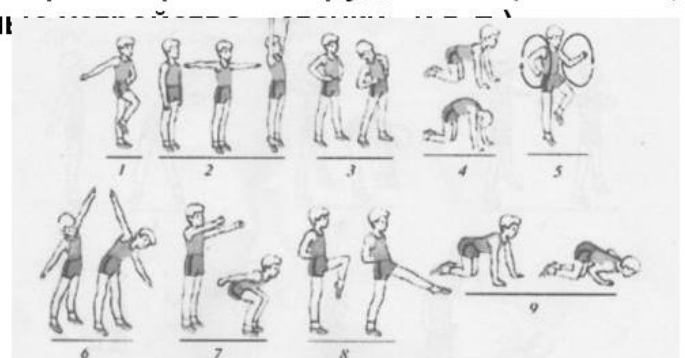
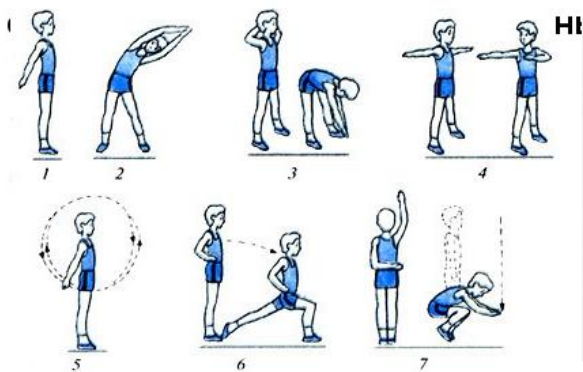
Основные задачи этапа совершенствования высшего спортивного мастерства:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности. Планомерное достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
2. Достижение высокого уровня надежности исполнения выступлений.
3. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижения высокого уровня исполнительского мастерства группы.
4. Совершенствование психологических, тактических знаний и умений.
5. Совершенствование стойкой мотивации к достижению максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях всероссийского и международного ранга.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)



Общеразвивающие упражнения широко используются во всех видах гимнастики. Это координационно несложные двигательные действия - упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков. Существует множество упражнений, выполняемых без предметов и с различными предметами и отягощениями (мячи, скакалки, палки, гантели), с использованием гимнастического и тренажерного оборудования (скамейки,

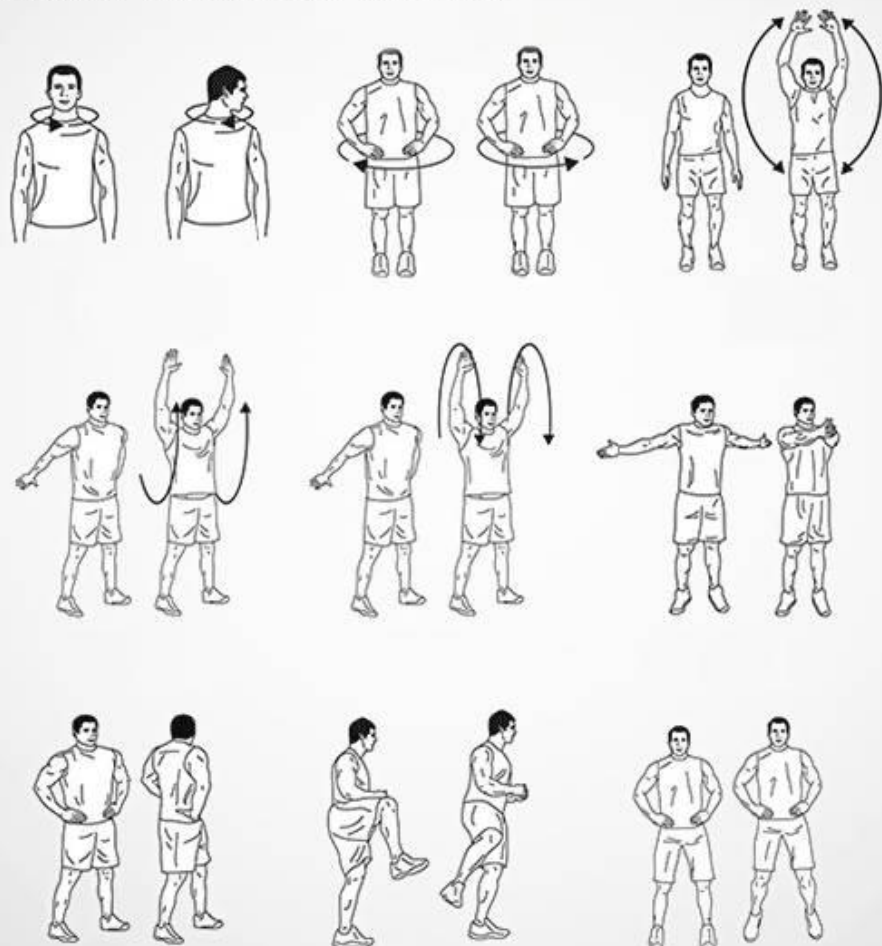


fppt.com










Разминка

Любой качественной тренировке предшествует комплекс упражнений для разминки.

Постепенно разогревая мышцы, вы готовите организм к нагрузке, благодаря чему он не испытывает колоссальный стресс. Обязательно выполняйте разминку, и тогда физические упражнения принесут пользу

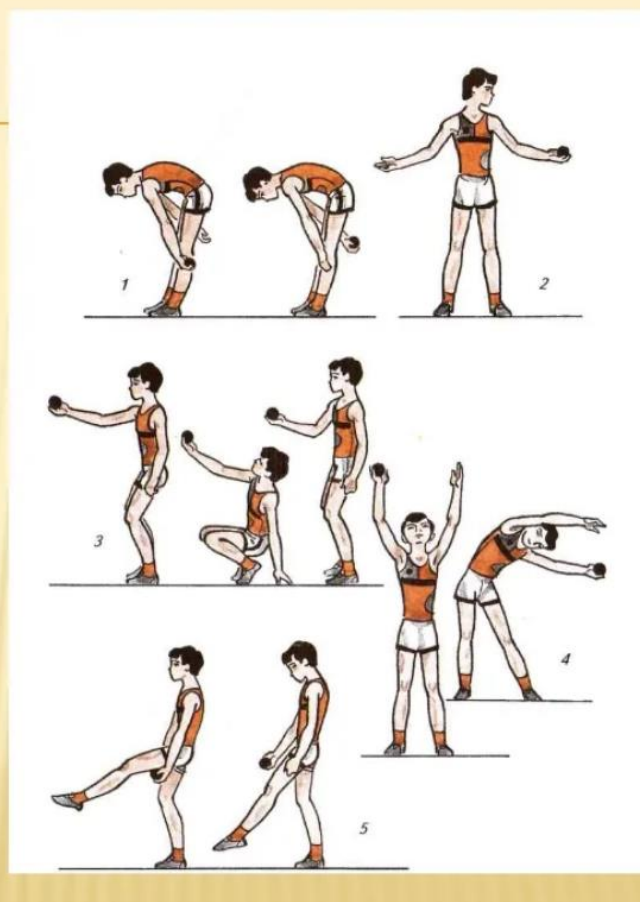


Комплекс ОРУ на месте №1

№ п/п	Содержание	Дозиров.	ОМУ	Рисунок
1.	И.П.- ст. ноги врозь, р. вверх-назад. 1 - рывок руками вниз-назад 2 - И.П. 3-4- то же	6-8 раз	Руки прямые. Рывок резче. Смотреть вперед.	
2.	И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью 1-2 - 2 рывка руками перед грудью 3 - рывок прямыми руками в стороны 4 - И.П.	6-8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.	
3.	И.П.- то же 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2 - И.П. 3-4 - то же влево	6-8 раз	Смотреть вперед. Лопатки свести.	
4.	И.П.- широкая стойка, р. В стороны 1 - наклон вперед 2 - поворот туловища вправо 3 - то же влево 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед, поворот больше. Поворот выполнять туловищем.	
5.	И.П.- О.С. 1 - наклон вперед, руки вперед 2-3 - 2 пружинистых наклона вперед 4 - И.П.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги прямые.	
6.	И.П.- узкая ст., руки согнуты в локтях 1 - мах левой полусогнутой вперед 2 - то же назад 3 - то же вперед 4 - И.П. 5-8 - то же правой	3-4 раза	Руки работают разноименно, в такт с ногами. Мах выше.	
7.	И.П. - узкая ст., туловище слегка наклонено вперед, р. согнуты в локтях - работа рук, как при беге	2р. по 15сек.	Постепенно ускоряя движения. Смотреть вперед.	
8.	И.П.- узкая стойка, р. на пояс - ходьба на месте высоко поднимая бедро	10-12 раз на каждую ногу	Колени в стороны не разводить. Ногу ставить свободно на переднюю часть стопы.	
9.	И.П.- то же - бег на месте высоко поднимая бедро	2 раза по 30 сек	Бедро выше. Смотреть вперед. Туловище чуть вперед.	

Комплекс упражнений с малым мячом

1. Потягивание, мяч вверх и возвращение в и. п.
2. Наклоны вперед и передача мяча за голени.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой.
4. Подбрасывание мяча с приседанием.
5. Наклоны в сторону с выпуском и ловлей мяча.
6. Взмах ногами с переключением мяча из руки в руку.
7. Удар мяча об пол, поворот кругом и ловля мяча.
8. Прыжки с ударами мяча об пол.
9. Ходьба на месте.



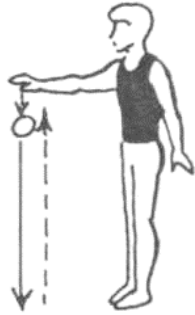


Рис. 270. Бросок мяча об пол перед собой правой (левой) рукой и ловля его после отскока

Мяч ловить после отскока на уровне плеч.

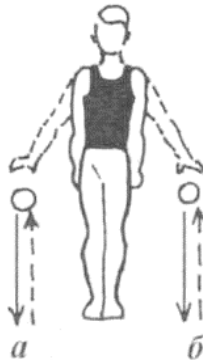


Рис. 271. Бросок мяча об пол сбоку и ловля его после отскока правой (*а*), левой (*б*) рукой

Вариант выполнения упражнения: бросок мяча об пол одновременно правой и левой рукой и ловля его. Упражнение выполнять без пауз.

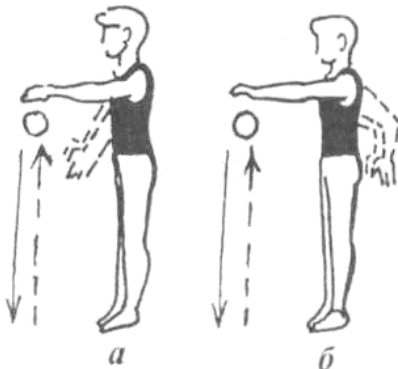


Рис. 272. Бросок мяча об пол и ловля его после хлопка в ладони:

а – перед собой;
б – за спиной

Бросок мяча об пол производить прямой рукой на уровне плеча.



Рис. 273. Руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. Выпустить мяч из левой руки и после отскока, поворачивая туловище влево, поймать мяч правой рукой. То же другой рукой в другую сторону

Мяч выпускать на уровне плеча, не сгибая рук, ног. Ловить с поворотом одной рукой хватом сверху.

ПЕРЕДВИЖНЫЕ КОНСТРУКЦИИ: ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО



ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ В СОХРАНЕНИИ РАВНОВЕСИЯ, ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



Упражнение на равновесие



Ритмическая гимнастика



Танцевальные движения, при проведении ритмической гимнастики, мобилизируют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГИМНАСТИКЕ

Возраст зачисления детей в спортивную школу на отделение - спортивная гимнастика (с 5-6 лет)

Двигательные и физические качества

- взрывная сила ног (прыгучесть)
- прыжковая выносливость
- силовая выносливость
- пространственно-временная точность
- координация движений
- гибкость
- ловкость
- быстрота



Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Одежда гимнаста должна быть:

- легкой
- удобной
- не стеснять движений
- соответствовать росту и полноте
- облегающей
- эластичной
- воздухопроницаемой

Обувь

- принимать и сохранять форму стопы
- иметь минимальную массу



Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий спортивной гимнастикой

- гимнастические залы оборудуются в соответствии с нормами планировочных элементов и габаритов спортивных зданий.
- гимнастический зал располагается на первом этаже спортивного сооружения
- площадь зала в расчете на одного занимающегося зависит от спортивной квалификации спортсменов и составляет 10—12 м² для гимнастов II, III взрослого и II, I юношеского спортивных разрядов, 12—15 м² — для спортсменов I разряда и кандидатов в мастера спорта и 15 — 20 м² для мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Воздушный куб и приточно-вытяжная вентиляция при условии 2,5—3-кратной смены воздуха в час должны обеспечить 90 м³ воздуха в час на спортсмена и 30 м³ на зрителя.
- естественное освещение должно отвечать следующим требованиям: световой коэффициент — 1:6, коэффициент естественного освещения — 1,5—2,0%; естественное освещение должно быть равномерным, обеспечивая горизонтальное освещение 200 лк; температура воздуха — 15—16°С, в раздевалках - 19-23°С, в душевых - 25°. Соотносительная влажность воздуха — 30—60%, скорость движения воздуха — 0,5 м/с.
- влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день
- администрация спортивного сооружения должна иметь паспорта или эксплуатационные документы на технологическое оборудование и средства страховки, включающие инструкции по безопасной установке и эксплуатации спортивных снарядов.



Гигиенические требования к спортивному инвентарю

- инвентарь производится с учетом существующих ГОСТов, а также подлежит обязательной сертификации
- все спортивные снаряды установленные в местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены.
- перед каждым занятием и во время тренировки гимнастические снаряды протирают, удаляя пыль, влагу, маты укладывают без зазоров и в одной плоскости (чтобы не было разницы между отдельными матами по высоте), поэтому желательно пользоваться матами одного типа.
- спортивные снаряды должны размещаться на безопасном расстоянии друг от друга и от стены (не менее 1,5м).
- основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травмобезопасность.
- спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок.
- проводятся испытания на эффективность и безопасность эксплуатации технологического оборудования и средств страховки



Женские разновысокие брусья



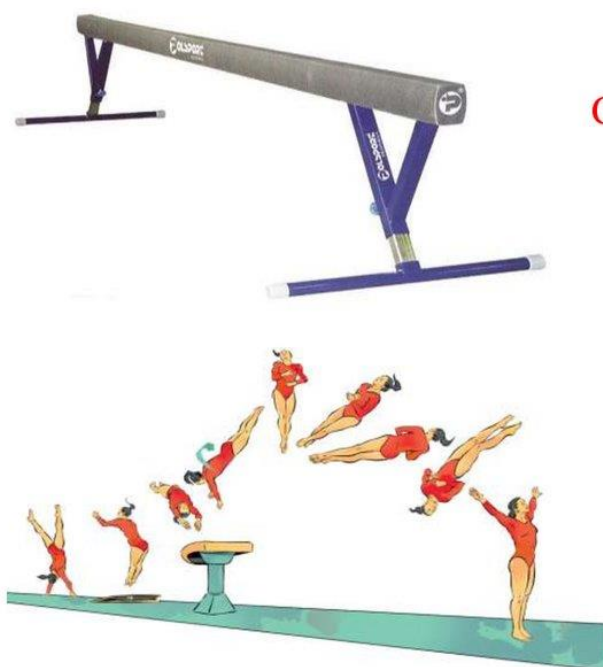
Мужские параллельные брусья



Общие требования

- не должно быть шероховатых поверхностей, трещин, деформации, заусенцев, сколов
- не должно быть выступающих элементов с острыми концами
- болтовые соединения должны быть защищены

Женское гимнастическое бревно



Снаряд для опорного прыжка



Перекладина гимнастическая



Гимнастический конь



Гимнастические кольца



Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.



Выразительность

Основой выразительности в художественной гимнастике является музыка

Средствами выразительности в художественной гимнастике является упражнения художественной гимнастики

В музыке гимнастка черпает эмоции, которые затем воплощает в движения





РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.

Образовательно-развивающие виды гимнастики

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА - система физических упражнений и гигиенических средств, используемых в целях общего всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся, укрепления здоровья, гармонического развития всех органов и систем человека, а также его физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

Положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности на долгие годы. В школе основная гимнастика включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений.



Формы проведения утренней гимнастики:

1. Традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
2. Сюжетная гимнастика: «На прогулке», «Мы в лес ходили», «Воробушки» и др.;
3. Игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
4. С использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;



Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать правила техники безопасности и страховки.

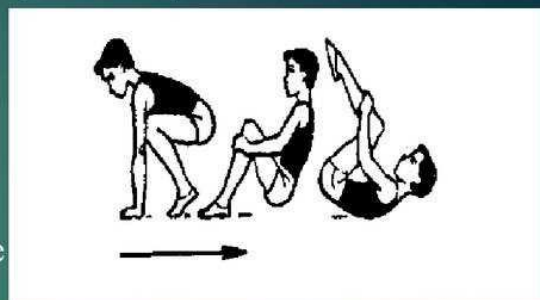
1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах.



Перекаты в группировке

Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувырмам.

1. Выполните группировку.
2. Прокатитесь как колесо и вернитесь в И.П.
3. Из положения лёжа на спине согнувшись перейти в сед в группировке или в упор присев.



УП 1.1. «Теория физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика»	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
УП 2.1. Физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	82
УП 2.2. Элементы спортивной гимнастики и акробатики	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Контрольные испытания и тесты и соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
соревнования	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
ИТОГО (в академических часах)	16	17	17	16	16	17	19	16	18	16	168

Этапы обучения

Все занимающиеся на отделении спортивной гимнастики принимаются в спортивно – оздоровительных группы с учетом возраста, пола, общефизической и спортивной подготовленности с 5-6 лет (девочки)

Занятия в СОГ проводятся 2-4 раза в неделю, количество занимающихся в каждой группе от 10 до 15 человек;

Основной задачей ДЮСШ на оздоровительном этапе является развитие способностей обучающихся, оздоровление, выявление способных детей и их привлечение к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Общие задачи работы спортивно - оздоровительных групп: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, закаливание, совершенствование техники выполнения гимнастических элементов, участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов 3 юношеских разрядов.

Содержание учебного материала для СОГ (5-6 лет)

Теоретический учебный материал:

1. История развития спортивной гимнастики.

Гигиенические знания и навыки. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение утренней зарядки для юной гимнастки.

2. Гимнастические снаряды и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при работе на снарядах.

Практический материал:

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения: Стойки и повороты на месте и в движении, перестроения гимнастов на месте, в движении, перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения в комплексах с увеличением количества повторений предлагаемых упражнений и сложности.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и

лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина низкая, брусья). Бег с различными положениями ног (поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, скрестным шагом).

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку. Упражнения с набивными мячами (0,5–1,0 кг): броски вверх-назад. Упражнения с гантелями (0,5кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Подвижные игры, игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты.

Акробатические упражнения для укрепления мышц шеи, пресса, кистей рук, стоп, на растяжку. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад, глубокие выпады, полушпагаты, шпагаты.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 20 м, 30 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку или бревно.

Специальные упражнения. Комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, (удержание угла в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату, переворот силой в упоре на нижней жерди, стойка на руках возле стенки, стойка на голове в группировке и т.п.).

Методика обучения

Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технической и психологической подготовки, для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок.

Оборудование и инвентарь

Учебно-тренировочные занятия и соревнования проводятся в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь: гимнастические снаряды и малый инвентарь, гимнастическое обмундирование, скакалки, набивные мячи, гантели, маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, хореографический станок, батут, малый батут, гимнастические палки.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

Для проведения соревнований необходимо:

- - разработать положение о соревнованиях;
- - составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении;
- - решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований;
- - ответственным лицам поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

В план подготовительной работы включаются следующие вопросы:

- - обеспечение и подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря;
- - разработка плана открытия соревнований;
- - назначение судейской коллегии;
- - организация работы обслуживающего персонала;
- - обеспечение мест для проживания и питания участников;
- - приобретение (изготовление) наградного материала и атрибутики;
- - подготовка бланков протоколов соревнований, таблиц, отчётов о проведённых мероприятиях и т.д.;
- - обеспечение медицинского обслуживания соревнований;
- - проведение семинара по правилам соревнований с судьями, обслуживающими соревнования;
- - проведение совещания главной судейской коллегии совместно с тренерами - представителями команд;
- - обеспечение мер противопожарной безопасности спортивного сооружения;
- - обеспечение соблюдения правопорядка при проведении соревнований.

Подготовка и проведение спортивных соревнований

- Спортивные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденными планами спортивных мероприятий, положениями о проведении соревнований, спортивно-технологическими условиями, программами, правилами, регламентами и требованиями по обеспечению безопасности участников и зрителей.

Для проведения соревнований необходимо:

- разработать положение о соревнованиях;
- составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении;
- решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований;
- ответственным лицам поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

Характер соревнований



- **Личные** - результаты засчитываются каждому участнику отдельно;
- **Командные** - результаты отдельных участников засчитываются команде;
- **Лично-командные** - результаты засчитываются и участнику и команде в целом

Классификация соревнований

- **Классификационные** - проводятся в соответствии с государственной программой, правилами соревнований, где гимнасты выполняют или подтверждают спортивный разряд
- **Неклассификационные** - организуются по специально составленной программе; они наиболее массовые и доступные для учащихся, в них могут включаться упражнения на гимнастических снарядах из учебных программ
- **В зависимости от масштаба соревнования** проводятся на первенство школы, высшего учебного заведения, района, города, области, министерства, ведомства, России и выше.

Подготовка соревнований

Работа организационного комитета осуществляется согласно плану, в котором отражаются организационные мероприятия, сроки их выполнения и ответственные исполнители.

В плане предусматриваются:

- подготовка документов планирования соревнований;
- подготовка судейской документации;
- подготовка мест соревнований;
- подготовка судей соревнований.

Документы планирования соревнований и отчетные документы

- Приказ о проведении соревнований;
- Положение о соревнованиях;
- Отчет главного судьи соревнований;
- Приказ об итогах соревнований.

Положение о соревнованиях

Положение является правовым актом, устанавливающим основные правила организации и проведения спортивных соревнований. Положение, как правило, утверждается приказом.

В положении указывается:

- цель и задачи;
- характер соревнований;
- место и сроки проведения;
- руководство соревнованиями;
- требования к составу команд и участникам;
- программа соревнований и условия определения победителей;
- порядок награждения победителей;
- сроки представления заявок.

Судейская документация :



Г Р А Ф И К
соревнований по спортивной гимнастике
на первенство факультета физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена

1. Советование судей и представителей команд – 10 июля 2010 г; 15.00- 16.00;
2. Опробывание снарядов – 10 июля 2010 г; 16.00- 19.00;
3. Соревнования – 12 июля 2010 г.
 - Разминка участников.....9.00 – 9.40;
 - Парад открытия9.45 – 10.00;
 - Соревнования: 1 смена (мужчины)10.00 – 11.30;
 - Соревнования: 2 смена (женщины).....12.00 – 13.15
 - Показательные выступления.....13.15 – 13.40;
 - Парад закрытия.....13.40;

Порядок прохождения видов многоборья (1 смена)

Команды	В р е м я					
	10.00-10.15	10.15-10.30	10.30-10.45	10.45-11.00	11.00-11.15	11.15 – 11.30
1 курс	Вольн. упражн.	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина
2 курс	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.
3 курс	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь
4 курс	Прыжок	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь	Кольца
5 курс	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь	Кольца	Прыжок
ОЗО	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья

Сценарий открытия и закрытия соревнований

Составление сценария открытия и закрытия необходимо для четкого проведения соревнований. В нем кратко излагаются следующие вопросы:

- порядок построения и выхода участников на парад открытия соревнований;
- время начала парада;
- вступительный дикторский текст;
- музыкальное сопровождение;
- фамилии спортсменов, поднимающих флаг;
- порядок построения на закрытие соревнований и награждения победителей.

Подготовка мест соревнований (требования)

- снаряды размещаются так, чтобы участники не мешали друг другу, а зрители могли иметь достаточно хороший обзор;
- при установке снарядов, укладке матов необходимо предусмотреть обеспечение безопасности при выполнении соскоков, прыжков, вольных упражнений;
- участники соревнований и места для них должны находиться ближе к стенам зала, так, чтобы зрители видели выступления гимнастов;
- судьи размещаются только по периметру зала, не мешая участникам;
- для участников более целесообразно ставить стулья, а не гимнастические скамейки, которые можно использовать при проведении массовых соревнований;
- в зале необходимо поставить столы для главного судьи и секретариата, врача, пьедестал для награждения;
- специальное место отводится для запасных деталей - жердей, колец, а также инструментов, необходимых для срочного ремонта.

Обязательным условием в подготовке мест соревнований является:

- обеспечение мер безопасности участников, судей и зрителей;
- проверка технического состояния снарядов, оборудования, инвентаря и других мест соревнований, их соответствия эксплуатационным нормам и правилам соревнований;
- оформление акта о готовности мест соревнований.

Состав судейской коллегии

Главный судья возглавляет судейскую коллегию и руководит соревнованиями в целом. Его работа начинается задолго до их проведения и состоит в подборе судейской коллегии, проверке залов и инвентаря, документов секретариата, организации семинаров и совещаний.

Заместители главного судьи:

- Заместитель по управлению процессом организации и проведения соревнований;
- Заместитель по техническому обеспечению соревнований;
- Заместитель по проведению торжественной части соревнований;
- Заместитель по медицинскому обеспечению.

Главный секретарь и секретариат обрабатывают заявки, готовят график соревнований, заполняют судейские протоколы, готовят демон-страционные таблицы, собирают материалы для судей, получают и заполняют грамоты,

Старший судья на виде (арбитр) руководит судейской бригадой, устанавливает единую точку зрения по судейству, разбирает особенности выполнения обязательной и произвольной программ, типичные ошибки и сбавки за них, проверяет места соревнований, состояние снарядов, наличие магнезии, наждачной бумаги т.д., соблюдает график на своем виде. Главной обязанностью старшего судьи является организация судейства в виде, выведение оценки гимнастам и ее объявление, ведение протокола.

Судья на виде во время соревнований самостоятельно оценивают выполнение упражнений и выставляют оценку гимнастам.

Судья при участниках командует парадом открытия и закрытия, обеспечивает своевременное построение и переход гимнастов от одного вида к другому

Судья-информатор выполняет обязанности диктора, он комментирует церемонию открытия и закрытия, работу гимнастов, информирует о полученных оценках, данных об участниках, проводит награждение победителей и объявляет их результаты.

Комедант обеспечивает подготовку мест соревнований и инвентаря, оформление зала, принимает меры к исправлению снарядов в случае поломок, готовит магнезию, места для судей и участников и т.д.

Парад открытия соревнований

Торжественное открытие соревнований включает:

- построение;
- выход участников и судей;
- доклад командующего парадом принимающему парад (представителю спортивного комитета Буза);
- приветствие участников;
- подъем флага;
- торжественный марш участников и уход из зала

Начало соревнований

- После окончания парада заместитель главного судьи и судья при участниках подготавливают первую смену гимнастов к выходу для участия в соревнованиях.
- Спортсмены выстраиваются по командам, а судьи - по бригадам во главе со старшими судьями (арбитрами).
- По сигналу (фанфары, марш) судьи и участники выходят к местам соревнований.
- Диктор представляет участников (команды), а во время разминки - судейские бригады.

Ошибки при выполнении упражнений

Правилами предусмотрено, что при выполнении упражнения могут быть допущены мелкие, средние, грубые ошибки и невыполнение элемента.

Мелкие ошибки- незначительное отклонение от правильного исполнения, за что производится минимальная **сбавка 0,1 балла** (при оценке 9,6 и выше - **0,05 балла**).

Средние ошибки - заметное или значительное отклонение от безукоризненного исполнения - производится **сбавка 0,3 балла**.

Грубые ошибки - грубое отклонение от безошибочного исполнения, добавление элемента (махов)- **сбавка 0,5 балла**.

Падение - со снаряда или на снаряд, остановка - **сбавка 0,8 балла**. После падения элемент может быть повторен только в произвольной программе.

Невыполнение элемента - изменение его, в результате чего получился другой элемент, или большое искажение, когда становится невозможным определить, какой элемент получился: в этом случае снимается **стоимость элемента**, но не менее 0,5 балла, а в произвольной программе не засчитывается группа трудности.

Наиболее важные пункты правил

- гимнастам для выполнения упражнения дается одна попытка;
- перерыв после падения не должен превышать 30 сек;
- страховка разрешается везде, кроме вольных упражнений и на коне – махи;
- за выход на страховку на эти снаряды сбавка 0,3 балла
- за оказание помощи снимается 0,5 балла и элемент считается невыполненным;
- фиксация силовых статических положений на брусьях, вольных упражнениях- 2 секунды, на кольцах- 3 секунды

Окончательная оценка за выполнение упражнения

При двух судьях оценки складываются, а затем выводится средняя арифметическая.

Например, при 8,2 и 8,4 окончательной будет 8,3 балла;

При трех судьях берется средняя оценка (большая и меньшая отбрасываются).

Например, при оценках 8,1, 8,4 и 8,2 окончательная будет 8,2;

При четырех судьях - отбрасываются большая и меньшая оценки, две средние складываются и делятся пополам, после чего выводится средняя арифметическая.

Например, при оценках 8,1 9,2, 9,0 9,2, окончательной будет 9,1 (8,1 и 9,2 отбрасываются, а 9,0 и 9,2 складываются и делятся).

Расхождение в оценках судей

- при окончательной оценке от 9,50 и выше – **0,1 балла**;
- при окончательной оценке от 9,00 до 9,45 балла – **0,2 балла**;
- при окончательной оценке от 8,00 до 8,95 балла – **0,3 балла**;
- при окончательной оценке от 6,00 до 7,95 балла – **0,5 балла**;
- во всех остальных случаях – **0,8 балла**;

Отчет главного судьи о соревнованиях

После окончания соревнований главный судья отчитывается перед спортивным комитетом о проведенных соревнованиях и представляет *письменный отчет*.

В отчете отражается:

- Общие сведения о соревнованиях (время, место проведения, количество команд и участников по разрядам, количество выполнивших разрядные нормы, анализ уровня подготовленности команд, количество зрителей, замечания по проведению соревнований);
- Таблица командных и личных результатов, состав команд победителей, и списки призеров соревнований;
- Список судейской коллегии с оценкой их деятельности;
- Сведения о качестве обслуживания, состоянии снарядов и оборудования;
- Перечень несчастных случаев и травм (если они имелись) с указанием виновных и принятых мер.

РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В ГИМНАСТИКЕ.

План- график тренировочных занятий по гимнастике

**ПЛАН -ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ГИМНАСТИКЕ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Детские группы	Подростковые группы	Юношеские группы
1.	Физическая культура и спорт	1	1	1
2.	Краткий обзор развития гимнастики	1	1	1
3.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	2
4.	Влияние средств гимнастики на организм	-	1	2
5.	Правила проведения и организация соревнований	1	1	3
6.	Общая и специальная физическая подготовка	57	54	72
7.	Основы техники и тактики	70	70	116
8.	Соревнования	Согласно календарному плану		
9.	Выполнение контрольных упражнений	4	4	4
10.	Инструкторская судейская практика	-	3	6
11.	Культурно-массовая работа	6	6	6
ИТОГО:		141	142	213

Простой дневник самоконтроля

Показатели	Дата				
	1/X	7/X	14/X	21/X	28/X
Самочувствие					
Сон					
Аппетит					
Желание заниматься физкультурой					
Пульс					
Вес					
Частота дыхания					
Потоотделение					

Документы перспективного планирования

- Программа спортивной подготовки на этап;
- **Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена на этап;**

Документы текущего планирования

- **Годичный индивидуальный план спортивной подготовки или (команды)и на каждого спортсмена (или на период, мезоцикл).**

Документы Оперативного планирования

- **Планы тренировок на микроцикл;**
- **План-конспект тренировочного занятия;**
- **План подготовки к отдельным соревнованиям;**
- **Расписание занятий.**

Виды гимнастики

Направленность	Группа	Разновидность	Основные средства
Образователь-но-развивающая	Базовая	Основная гимнастика (в дошкольных учреждениях; в школе; в средних и высших учебных заведениях) Атлетическая гимнастика Женская гимнастика (в учебных заведениях; по месту работы и проживания)	ОРУ; упражнения с отягощениями, тренажерами и на снарядах; прикладные упражнения; хореографические, акробатические и вольные упражнения
	Прикладная	Профессионально-прикладная. Военно-прикладная Спортивно-прикладная	
Оздоровительная	Гигиеническая	Утренняя (зарядка) Производственная. Физкультминутки Физкультпаузы Вводная гимнастика Ритмическая	ОРУ То же То же То же То же То же. Хореографические упражнения
	Лечебная	Корректирующая Реабилитационная Функциональная	ОРУ То же. Упражнения с тренажерами и устройствами. То же
Спортивная	Массовая	Спортивная гимнастика, акробатика	Упражнения в видах многоборья по облегченной классификационной программе "Б"
	Специализированная	Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте, спортивная аэробика, общая гимнастика	Упражнения в видах многоборья по классификационной программе "А", программе ФИЖ

План-конспект занятия по художественной гимнастике

Группы НП -1 года обучения (6-7 лет)

Тип занятия: Комбинированный.

Тема занятия: Упражнения на развития гибкости.

Цель урока: Развитие гибкости посредством упражнений на сгибание и разгибание позвоночного столба.

Задачи занятия:

Укреплять основные группы мышц спины.

1. Научить правильно выполнять «мостик» из положения лежа на полу.
2. Формировать навыки культурного поведения и чувства товарищества.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 1 час 30 мин. (90 мин)

Инвентарь: скамейки гимнастические, ковёр для занятий художественной гимнастики.

Тренер-преподаватель:

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ



Рис. 27. Структурно-функциональная схема тренировочно-соревновательной подготовки



СТРУКТУРА СРЕДНИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ. МЕЗОЦИКЛЫ

Мезоциклы, как правило, состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной.



ВИДЫ КОНТРОЛЯ:

- **этапный** (оценка долговременного тренировочного эффекта (в течение ряда лет, макроцикла, периода, этапа));
- **текущий** (оценка текущих состояний (следствие нагрузки серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов));
- **оперативный** (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельного тренировочного занятия).

Контроль уровня подготовленности спортсменов

- *В техническом плане* - объем и разносторонность техники, степень ее реализации в соревновательной обстановке и устойчивость к сбивающим факторам.
- *Этапный контроль* показывает изменения в технике, наступающие в силу кумулятивного эффекта.
- *Текущий* - изменения в отдельных фазах, частях спортивного движения.
- *Оперативный* - изменения в технике (срочные реакции в процессе одного занятия)

Контроль соревновательной деятельности

Выявляет сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов путем сравнения полученных результатов с запланированными, а также с показанными ранее, и с результатами соперников.

Наклоны корпуса вперёд

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.



Понятие самоконтроля

Самоконтроль - это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.



Формы врачебного контроля

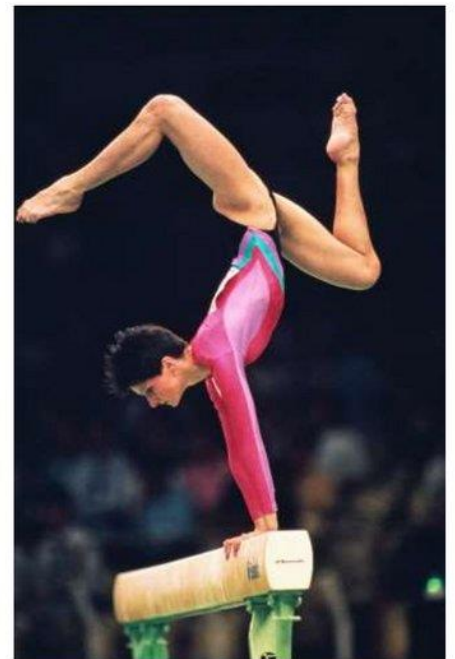
- Оперативные ВПН (срочный тренировочный эффект)
- Текущие ВПН (отставленный тренировочный эффект)
- Этапные ВПН (кумулятивный тренировочный эффект)



Формы врачебного контроля

По задачам и организации ВПН делятся на:

- *первичные* (до начала занятий, сезона);
- *повторные* (проводятся периодически 2-4 раза в год);
- *дополнительные* (перед возобновлением занятий после вынужденных перерывов, при появлении признаков перетренировки и перенапряжения).



Техника гимнастических упражнений

Каждое гимнастическое упражнение представляет собой сложную систему движений тела и отдельных его звеньев, направленных на решение конкретно поставленной двигательной задачи. Многие упражнения спортивной, художественной гимнастики и акробатики имеют очень сложную структуру движений, следовательно и технику исполнения.

Техника исполнения – это наиболее целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, направленных на успешное выполнение изучаемого упражнения, решение конкретно поставленной двигательной задачи. Техническое мастерство гимнастов характеризуется устойчивостью и высоким качеством исполнения упражнения. В гимнастике техника отвечает требованиям присущего ей стиля исполнения упражнений. В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомии, физиологии и психологии. Законы механики объясняют, как в движениях гимнаста перемещаются отдельные звенья и тело в целом под действием внешних и внутренних сил.

Внешними силами при выполнении упражнений могут быть: вес тела или отдельных его звеньев, сила трения, возникающая при соприкосновении гимнаста со снарядом, сопротивление воздуха и др. Эти силы, как правило, затрудняют выполнение упражнений. Исключением может быть действие силы земного притяжения при движении тела гимнаста или отдельных его звеньев из более высокого в более низкое положение по отношению к опоре.

Внутренние силы возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими группами мышц, использовать упругие свойства связок, суставных сумок, межпозвоночных хрящей. Разумное использование этих сил облегчает выполнение упражнений. Основную роль играет мышечное напряжение. При изучении техники гимнастических упражнений важное значение имеет знание основных законов механики, поэтому их надо восстановить в памяти. На их основе можно точно рассчитать все параметры, необходимые для технически правильного выполнения сколь угодно сложного упражнения (моменты силы тяжести и инерции, траекторию ОЦМ тела и его отдельных звеньев и др.). Однако при обучении гимнастическим упражнениям приходится учитывать еще и законы анатомии, физиологии, психологии. Они не отменяют законов механики, но в целом ряде случаев вносят свои специфические поправки в способы выполнения упражнений. На этой основе зародилась наука биомеханика и формируется новая дисциплина – психобиомеханика. Психологические свойства гимнастов особенно важное значение имеют при овладении новыми для них или ранее еще никем не исполняемыми упражнениями. В этом случае от них требуются глубокие и разносторонние знания, расчет, предвидение возможных трудностей в овладении упражнением, воля, глубоко осознанное и активное отношение к учебно-тренировочному процессу. В гимнастике все многообразие упражнений принято разделять на две большие группы: статические и динамические упражнения.

[\(14\) Психотерапевтическая кинезиология. Оля Попельницкая. Как быстро изменить себя - YouTube](#)
11 мин.

[\(14\) ПСИХОЛОГИЯ СТРЕТЧИНГА: почему нет прогресса в растяжке? - YouTube](#)
10 мин

Статическими называются такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю. Скорость и ускорение при этом также равны нулю.

При выполнении статических упражнений от гимнаста требуется умение сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение двух-трех секунд, с тем, чтобы судьи могли зафиксировать статическое положение тела или отдельных его звеньев.

Динамическими называются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо, вращающиеся качели и др.) относительно опоры. Техника выполнения таких упражнений основана на соблюдении законов динамики.

Выполнение многих гимнастических упражнений связано с активными отталкиваниями и приземлениями. Технически правильное выполнение их существенно влияет на качество исполнения упражнений.

Отталкивание - заключается в активном удалении ОЦМ тела или отдельных его звеньев от опоры. Энергия отталкивания может использоваться для перехода тела из более низкого в более высокое опорное положение, из опорного в безопорное, для создания вращательного импульса и др. Отталкиваться можно ногами, руками, плечами с места, с разбега, с размахиванием.

Приземление - одно из сложных и ответственных для гимнаста упражнений. Технически правильное выполнение его существенно украшает выполненную комбинацию или опорный прыжок, исключает возможность травматических повреждений. Поэтому гимнасты стараются завершить свою комбинацию сложными и красивыми соскоками с большой амплитудой полета и точным приземлением. Во время приземления погашается скорость, а следовательно, и количество движения, накопленное телом к моменту приземления, и сохраняется устойчивое равновесие.

[\(14\)СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЫ,
СКОРОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ! - YouTube](#)

7, 36 мин.

[\(14\)Зачем делать статические упражнения - YouTube](#)

3 мин

[\(14\)ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ | Небанальная и
эффективная тренировка - YouTube](#)

21 мин.

При анализе техники гимнастических упражнений соблюдаются следующие правила:

указывается, к какой группе относится изучаемое упражнение (элемент): к группе динамических или статических упражнений, дается его краткая характеристика и указывается основное назначение;

уточняются основные задачи упражнения, объясняется из какого исходного и в какое конечное положение должен прийти гимнаст в результате выполнения упражнения;

техника исполнения упражнения объясняется по отдельным частям и фазам.

Почти во всех упражнениях, в зависимости от характера действия силы тяжести тела или его отдельных звеньев, различают две части:

в первой части (путь книзу) сила тяжести содействует движению;

во второй (путь вверх) она, наоборот, препятствует движению, затрудняет выполнение этой части упражнения

Каждую часть упражнения принято делить на отдельные более мелкие, но относительно самостоятельные части – фазы.

Для выделения фаз служат следующие основания:

структура движений в каждой фазе должна отличаться от структуры движений в других фазах;

в каждой фазе должна решаться какая-либо одна, специфическая только для этой фазы, главная задача;

работа мышц, физиологическое и психологическое обеспечение движений в одной фазе должны отличаться от других фаз.

О технической правильности выполнения упражнения судят по степени эффективности, выгоды или невыгоды использования закономерностей механики, анатомии, физиологии и психологии

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 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. 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 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. **Технологии спортивной тренировки в гимнастике.**
2. Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.
3. Цели занятия: формирование знаний и умений проведения занятий гимнастики со спортсменами разных возрастных групп.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<p>Проведение подготовительной части урока по гимнастике. Последовательность обучения технике гимнастических упражнений основной части занятия. Заключительная часть урока и особенности ее проведения.</p> <p>Методика проведения занятий в группах начальной подготовки в спортивных школах (учебных, смешанных, тренировочных, контрольных, вводных). Последовательность обучения технике гимнастических упражнений в группах начальной подготовки (ГНП).</p> <p>Порядок применения педагогических приемов: показа, подсказа, ориентиров, распоряжений, сигналов, команд при обучении строевым упражнениям, разновидностям передвижений, акробатическим упражнениям, упражнениям на снарядах, упражнениям с предметами.</p>	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.

1. Тема лекционного занятия.

Методика обучения гимнастических упражнений.

Цель обучения гимнастическим упражнениям, как любого педагогического процесса, — организация планомерной деятельности занимающихся руководством преподавателя формирования у них двигательных навыков и приобретения ими специальных знаний.

Задачи:

формирование двигательных навыков, имеющих значение для общей двигательной и спортивной подготовки занимающихся; воспитание физических качеств, таких, как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость; формирование профессионально педагогических навыков (у студентов специальных учебных заведений).



Обучение конкретному гимнастическому упражнению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап — создание общего предварительного представления о движении, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (начальное обучение). В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап — непосредственное овладение основами техники движения (углубленное разучивание упражнения). На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями.

Третий этап — закрепление и совершенствование техники движения. Это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет упражнения в различных условиях (соревнования и выступления) на протяжении длительного промежутка времени.

После завершения процесса обучения упражнению все действия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного упражнения более сложных по технике упражнений, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями

Первое условие успешной организации обучения гимнастическому упражнению — точная оценка степени готовности ученика. В связи с этим оценка потенциальных возможностей ученика проводится по следующим параметрам:

- двигательная подготовка (объем и характер освоенных движений, типичные затруднения при разучивании движений);
- физическая подготовка (уровень развития тех качеств, которые имеют решающее значение для овладения новым движением);
- развитие психических качеств (смелости, решительности, реакции ученика на длительное нервное напряжение и других личностных качеств).

Второе условие — составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика. Программа обучения представляется в форме алгоритмического предписания, линейной или разветвленной программы. Эффективность обучающих программ возрастает по мере усложнения техники гимнастических упражнений.

Третье условие — умелое управление процессом освоения упражнения, которое осуществляет преподаватель на основе анализа результатов действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий.

Четвертое условие — наличие соответствующих условий и средств обучения. К ним относятся: помещение (класс, зал, площадка), основные и вспомогательные снаряды, методические средства обучения (схемы, рисунки, кинограммы, модели тела человека, методические разработки по технике и методике обучения).

При организации учебного процесса в гимнастике основным руководством к действию являются **дидактические принципы обучения**.

Принцип сознательности и активности. Гимнастические упражнения предъявляют высокие требования к физическим, двигательным и волевым качествам спортсменов. Принцип сознательности и активности в процессе освоения новых упражнений предусматривает прежде всего воспитание у учеников осмысленного овладения движением, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленной задачи.

Для сознательного овладения двигательными навыками во время учебной работы следует научить занимающихся

- оценивать результаты собственных действий;
- описывать технику движения, используя различные формы (устная, графическая, письменная, мысленное проговаривание);
- преодолевать различные трудности, связанные с освоением нового движения;
- вести дневниковые записи и составлять планы освоения упражнений;
- помогать преподавателю в организации занятия и товарищу в изучении движения.

Принцип наглядности. Для достижения наглядности обучения преподаватель пользуется целым рядом средств и приемов:

- демонстрацией совершенного выполнения движения;
- словесным описанием деталей техники отдельных двигательных заданий и сравнением с другими движениями;
- дополнительными сигналами (пространственные ориентиры, звуковое сопровождение действий, подталкивание и касания);
- воспроизведением техники изучаемого упражнения или ее элементов на тренажерных устройствах, моделях тела человека и др.;
- созданием акцентированных двигательных ощущений в результате фиксации отдельных положений, имитации, проводки и других облегченных двигательных действий.

Основные принципы занятий игрового стретчинга

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений
2. **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка
3. **Системность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения



Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились задачи, соответствующие их силам. В противном случае у учащихся пропадает интерес к занятиям. Однако принцип доступности ни в какой степени не исключает необходимости приучать спортсмена к преодолению трудностей.

От преподавателя постоянно требуется глубокое изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных упражнений. Он должен знать, например, что для выполнения большого оборота на перекладине ученику необходимо обладать многими качествами: уметь делать целый ряд других упражнений, иметь достаточную силу рук, быть смелым и решительным. Наличие таких качеств будет мерой доступности данного упражнения для ученика.

Принцип доступности тесно связан с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает:

- определенную последовательность разучивания двигательных действий;
- регулярное совершенствование техники движения и изучение новых упражнений для развития способности решать различные двигательные задачи;
- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Под методами обучения следует понимать выбор определенных путей для решения поставленных задач.

Из всего многообразия методов обучения можно выделить несколько групп.

Первая группа методов обучения включает.

- словесный метод, один из универсальных, который в процессе общения с учеником позволяет управлять обучением. Особое значение здесь приобретает использование гимнастической терминологии, с помощью которой можно добиться точности и лаконичности речевого воздействия преподавателя на ученика;

- метод сообщения сведений о технике движения раскрывается путем выполнения упражнения демонстрантом, показа наглядных пособий, предъявления звуковых и световых ориентиров, тактильных сигналов, сообщения количественной информации об отдельных параметрах движения, выполнения учеником элементов техники движения.

Данные методы обучения в основном направлены на создание и уточнение представления об основах техники упражнения и могут применяться на протяжении всего периода обучения.

Вторая группа методов обучения включает.

- **метод целостного упражнения** который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Облегчение условий выполнения в данном случае возможно только за счет применения дополнительных средств помощи и страховки, уменьшения высоты снаряда, исполнения движения на тренажере, упрощения исходного или конечного положения

- **метод подводящих упражнений** (один из вариантов целостного метода упражнения), который подразумевает целостное выполнение ранее изученного движения, сходного по структуре с основным, но в то же время являющегося самостоятельным упражнением

- **метод расчлененного упражнения** заключающийся в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целостное упражнение. Такое искусственное деление упражнения на части делается с целью облегчить условия разучивания основных двигательных действий;

- **метод решения частных двигательных задач** вариант метода расчлененного упражнения, который характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих определенный элемент техники движения.

Данные методы обучения позволяют ученику получить информацию об упражнении и овладеть основами техники разучиваемого движения. Кроме того, они способствуют уточнению и конкретизации представления о структуре движения, а также помогают исправлять возможные ошибки.

Третья группа методов обучения включает.

- метод стандартного упражнения, который характеризуется самостоятельным выполнением движения в условиях тренировочного занятия с целью закрепления двигательного навыка;
- метод переменного упражнения, связанный с созданием затрудненных условий: сбивающие сигналы (шум, посторонние звуки и т. п.), изменение окружающей обстановки (непривычное расположение снарядов, освещения и др.), неожиданные установки на выполнение определенного задания, изменение места упражнения в комбинации, выполнение упражнения в состоянии утомления или повышенного эмоционального напряжения;
- игровой и соревновательный методы обучения, подразумевающие соперничество учеников между собой или ответственность за достижение определенного результата действий;

Данные методы обучения позволяют добиться устойчивости двигательных навыков. Четвертую группу методов обучения составляют методы программирования, которые позволяют выбрать правильную тактику обучения новому движению и эффективную форму организации учебного процесса. Одним из видов программирования является алгоритмизация процесса обучения упражнению.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим заданиям-частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии.

Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям очень разнообразны. К наиболее эффективным и часто используемым в практике обучения относятся такие приемы:

Приемы создания и уточнения представления о технике движения:

- рассказ, беседа, объяснение, обсуждение и другие формы речевого общения преподавателя и ученика довольно эффективны и действенны, но при условии, что каждое слово должно быть точным и образным, а выражение – кратким и понятным; в этом случае преподаватель успешно может провести подготовительную работу перед непосредственным разучиванием нового упражнения и управлять процессом обучения;
- показ наглядных пособий (схем, моделей тела человека плоскостных, проволочных и др., мультипликационных рисунков и т. п.), выполнение упражнения демонстрантом, использование различных ориентиров;
- моделирование элементов техники упражнения в виде графического изображения, воспроизведения на моделях тела спортсмена последовательных действий, устного или письменного описания техники, воспроизведение отдельных параметров движения с помощью технических средств, что активизирует действия ученика и помогает решению основной задачи обучения – формированию двигательного навыка.

[\(6\) Лекция №1. Обучение техники гимнастических упражнений – YouTube, 31 мин](#)

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

1. Технологии спортивной тренировки в гимнастике.

2. Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия.

3. Цели занятия: сформировать представление о методике преподавания гимнастики в рамках структуры занятия.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>Общие требования к проведению основной части урока. Определение соотношения нового и освоенного ранее материала. Способы организации учащихся в основной части урока. Способы регулирования</i>	Беседа, диалог, рассказ.

	<p><i>физической нагрузки. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям (метод решения частных двигательных задач, метод программированного обучения). Особенности развития (воспитания) физических качеств.</i></p> <p><i>Структура урока: подготовительная, основная часть и заключительная части.</i></p>	
--	--	--

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Методика проведения подготовительной части урока.

Обычно урок гимнастики начинается с общего построения класса. В начале урока лучше строиться по длинной стороне зала, на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к окнам, в шеренгу по росту. В таком строю, дети хорошо видят учителя, а учитель — детей. Учитель приветствует детей (начиная с IV класса дежурные отдают рапорт учителю) и сообщает задачи урока, которые могут уточняться в основной части. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок гимнастики. После сообщения задач урока следует приступить к изучению строевых упражнений, а также заданий в ходьбе и беге.

Наиболее эффективные средства активизации функций организма детей — ускоренная ходьба, бег в равномерном темпе, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры.



Методика проведения основной части урока

Общие требования к проведению основной части урока

Очень важно для каждого конкретного урока определить *соотношение нового и освоенного* ранее материала. Нельзя перегружать урок новым учебным материалом. Отсутствие нового в уроке также отрицательно сказывается на эффективности учебного процесса, снижает интерес учащихся, рассредоточивает их внимание. Изучение нового учебного материала, как правило, планируют на несколько уроков, следующих друг за другом. При относительной сложности упражнений на одном занятии целесообразно давать не более 1-2 новых элементов или соединений. Не следует чрезмерно варьировать учебный материал. В младших классах в основную часть урока включают обычно до четырех видов различных упражнений, в том числе и подвижные игры, в средних и старших — 2-3 вида. Так, например, одна группа занимается упражнениями на перекладине, где идет процесс разучивания нового материала, другая — на брусьях совершенствует или повторяет ранее изученное упражнение, третья выполняет специальные упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости и т. д.), затем группы меняются местами, чтобы каждая из них прошла все виды. Возможен и такой вариант, когда учащиеся вначале выполняют упражнения на снарядах, а в конце основной части все вместе выполняют специальные упражнения на развитие физических качеств.

Урок гимнастики - должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

- а) Он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи;
- б) На уроке соблюдаются единство в решении оздоровительных задач, образовательных и воспитательных задач (триединство урока);
- в) К каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
- г) В ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;
- д) Урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.



Методика проведения заключительной части урока

Каждый урок должен заканчиваться организованно. Поэтому, убрав снаряды, учащиеся выстраиваются на одной из границ зала в одну шеренгу.

Для заключительной части урока целесообразно подбирать такие упражнения, которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в то же время вырабатывают умение ориентироваться в пространстве и времени. Для этой цели можно рекомендовать ряд упражнений отвлекающего характера.

Определенное место могут занять упражнения с игровыми заданиями на внимание. Например, водящий стоит перед учащимися, стоящими в шеренге. Учитель предлагает ему запомнить порядок расположения учащихся в строю. Затем водящий поворачивается спиной к шеренге. Два ученика быстро меняются местами. После этого водящий поворачивается лицом к группе и стремится определить, кто из учеников изменил место. Если водящий отгадал, его место занимает один из этих учеников; если же он не отгадал три раза, выбирается новый водящий. В заключительной части урока можно давать также определенные упражнения на координацию, например: и. п.— о. с., 1-2 — круг левой рукой назад, правой вперед, 3-4 — круг левой рукой вперед, правой назад. Завершающим моментом заключительной части урока является задание на дом.

Выполнение их является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, первым шагом к самостоятельным занятиям физической культурой.

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

- ФРОНТАЛЬНЫЙ - УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ВСЕМИ УЧЕНИКАМИ ОДНОВРЕМЕННО
- ПОСМЕННО-ГРУППОВОЙ (ИЛИ ФРОНТАЛЬНО- ПОСМЕННО) - УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ГРУППАМИ (ШЕРЕНГАМИ), ПРИЧЕМ КОЛИЧЕСТВО ОДНОВРЕМЕННО РАБОТАЮЩИХ УЧЕНИКОВ МОЖЕТ БЫТЬ ОТ 3-4 ДО 10-15
- ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВОЙ - КЛАСС ДЕЛИТСЯ НА ТРИ-ЧЕТЫРЕ ОТДЕЛЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ В ПОРЯДКЕ ОЧЕРЕДНОСТИ РАЗНЫЕ ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ
- ПОТОЧНЫЙ - УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ УЧЕНИКАМИ ПООЧЕРЕДНО, С МИНИМАЛЬНЫМИ ПРОМЕЖУТКАМИ (НАПРИМЕР, ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ, РАВНОВЕСИЕ, ЛАЗАНИЕ И ДР.); ЕСЛИ УПРАЖНЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОЙ СТОРОНЫ ИЛИ С ОДНОГО КОНЦА СНАРЯДА И ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НА ДРУГОМ, ТО НА СНАРЯДЕ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ СРАЗУ ПО НЕСКОЛЬКУ ЧЕЛОВЕК.
- КРУГОВОЙ
- ИГРОВОЙ



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. Технологии спортивной тренировки в гимнастике.
2. Тема практического занятия: **Тема 2.1.** Тренировочный процесс в гимнастике.
3. Цели занятия: сформировать знания о системе подготовки юных гимнастов
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техническая подготовка гимнастов. Цель и задачи технической подготовки в гимнастике. Базовая подготовка, упражнения «Школа». Специально техническая подготовка.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, поточный метод).

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

Введение.

Задачи на занятие:

Составить план-конспект тренировочного занятия со спортивной направленностью

Оборудование: тетрадь, ручка.

ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЕ.

КОНСПЕКТ ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ _____

Год обучения

Задачи: 1. Научить (Учить)

2. Совершенствовать (Закрепить).....

3. Содействовать (Развивать).....

Место проведения:

Время проведения:

Конспект составил:

Конспект проверил:

Инвентарь:

Часть	Содержание	Дозировка	Граф. Изображ.	ОМУ

Оценка:

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо составить план-конспект по гимнастике с указанием всех требований. Конспект включает в себя 10 упражнений (можно выбрать как подготовительную, основную, так и заключительную части урока)-на выбор студента. Оценить выполненную работу.

2. Тема практического занятия.

1. Технологии спортивной тренировки в гимнастике.
2. Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия.

3. Цели занятия: формирование знаний о методике проведения занятия в гимнастике.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Средства активизации функций организма детей (игры и игровые задания, активизирующие внимание) Приемы повышения интереса учащихся к занятиям — использование разнообразных (нестандартных) упражнений, способов их проведения, методов организации учащихся на уроке. Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением. Проверка и оценка выполняемых упражнений	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, поточный и игровой, соревновательный метод).

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

Задачи на занятие:

ЗАДАНИЕ 1. Соотнести вид гимнастики с картинкой

Оборудование: компьютер, тетрадь, ручка.



ЗАДАНИЕ 2.

Задание

Расставьте в правильном порядке упражнения комплекса утренней гимнастики



Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять задания в рамках структуры учебного занятия. Выполненную работу показать преподавателю на учебном занятии. Получить оценку за раздел учебной дисциплины.

3. Тема практического занятия.

1. Технологии спортивной тренировки в гимнастике.

2. **Тема 3.1.** Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.

3. **Цели занятия:** ознакомить студентов с методикой проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<i>Методика проведения занятий по гимнастике для спортсменов 4–7 лет (развивающих, обучающих, смешанных, контрольных, вводных). Выбор места для проведения занятий. Проведение подготовительной части урока по гимнастике. Последовательность обучения технике гимнастических упражнений основной части занятия. Заключительная часть урока и особенности ее проведения.</i>	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

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

Форма практического задания: расчетно-практическое задание

Темы расчетно-практических заданий:

Хронометраж и пульсометрия подготовительной части урока по гимнастике с детьми 4-7 лет; карточки подвижных игр для гимнастики, опрос студентов, пульсометрия основной части урока гимнастики, учебная практика: продемонстрировать профессионально-практические умения проведения гимнастических упражнений для регуляции эмоционального состояния занимающихся.

Оборудование: компьютер, тетрадь, ручка.

Требования к выполнению практического задания:

Задания должны быть отправлены на проверку преподавателю, с последующим обсуждением на практическом занятии. На занятии студент группы демонстрирует профессионально-практические умения проведения гимнастических упражнений для регуляции эмоционального состояния занимающихся.

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)

Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта

Направление подготовки

«Физическая культура»

Направленность

«Физкультурное образование»

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

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

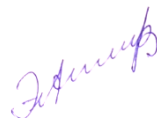
Методические материалы по дисциплине (модулю) «Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом 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

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).....	12
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	38
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)	68
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	68
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	70

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. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.	
Тема 1.1. Баскетбол в общеобразовательной школе	научить умению разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, строить внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися по баскетболу.
Тема 1.2. Методика проведения уроков по баскетболу в 5-8 классах общеобразовательной школы.	приобретение навыков преподавания уроков по баскетболу, построения задач урока по развитие технико-тактической подготовки в баскетболе в средних классах
Тема 1.3. Методика проведения уроков по баскетболу в 9-11 классах общеобразовательной школы.	приобретение навыков преподавания уроков по баскетболу, построения задач урока по развитие технико-тактической подготовки в баскетболе в старших классах.
РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БАСКЕТБОЛИСТОВ.	
Тема 2.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в баскетболе.	сформировать способности самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов.
Тема 2.2. Основы планирования тренировочного процесса.	сформировать навыки реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида, планировать результаты в тренировочном и соревновательном периодах.
Тема 2.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.	приобрести навыки оценки функциональных возможностей и двигательных способностей юных баскетболистов, методов самоконтроля и методов организации психологического контроля. Формировать способности проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	
Тема 3.1. Общая физическая подготовка, методика подбора упражнений при составлении и проведении комплексов по общей физической подготовке.	сформировать способности самостоятельно проводить тренировочные занятия, применять различные технологии спортивной тренировки в развитии общих физических качеств баскетболистов с учетом возрастных особенностей
Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств.	сформировать способности самостоятельно проводить тренировочные занятия, применять различные технологии спортивной тренировки в развитии специальных физических качеств баскетболистов с учетом возрастных особенностей и уровнем подготовки.
РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ	
Тема 4.1. Волейбол в общеобразовательной школе.	научить умению разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, строить внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися по волейболу.
Тема 4.2. Методика проведения уроков по волейболу в 8–9 классах общеобразовательной школы.	приобретение навыков преподавания уроков по волейболу, построения задач урока по развитие технико-тактической подготовки в волейболе в средних классах.
Тема 4.3. Методика проведения уроков по волейболу в 10–11 классах общеобразовательной школы.	приобретение навыков преподавания уроков по волейболу, построения задач урока по развитие технико-тактической подготовки в волейболе в старших классах.
РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.	
Тема 5.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и	сформировать способности самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со

методы тренировки в волейболе.	спортсменами различного уровня подготовки.
Тема 5.2. Основы планирования тренировочного процесса	сформировать навыки реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида, планировать результаты в тренировочном и соревновательном периодах.
Тема 5.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.	приобрести навыки оценки функциональных возможностей и двигательных способностей юных волейболистов, методов самоконтроля и методов организации психологического контроля. Формировать способности проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.

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. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.

Тема 1.1. Баскетбол в общеобразовательной школе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр (баскетбол).
3. Виды баскетбола, новые направления.
4. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по спортивным играм.
6. Баскетбол в общеобразовательной программе.
7. Построение внеклассной работы по спортивным играм (баскетбол).

Тема 1.2. Методика проведения уроков по баскетболу в 5-8 классах общеобразовательной школы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика баскетбольной терминологии.
2. Техника передвижений в нападении.
3. Техника ловли мяча на месте и в движении.
4. Техника передачи двумя и одной руками с места и в движении.
5. Техника ведения мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения.
6. Методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении.
7. Методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в защите.
8. Методика обучения ловле и передаче мяча.

9. Методика обучения броскам мяча с места и в движении.

Тема 1.3. Методика проведения уроков по баскетболу в 9-11 классах общеобразовательной школы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика баскетбольной терминологии.
2. Техника передвижений в нападении.
3. Техника лови мяча на месте и в движении.
4. Техника передачи двумя и одной руками с места и в движении.
5. Техника ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения.
6. Методика совершенствования стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении.
7. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям.
8. Методика обучения групповым тактическим действиям.
9. Методика обучения командным тактическим действиям.
10. Методика совершенствования обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в защите.
11. Методика совершенствования ловле и передаче мяча.
12. Методика совершенствования броскам мяча с места и в движении.

РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс баскетболистов.

Тема 2.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в баскетболе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Этап начальной подготовки. Характеристика.
2. Тренировочный этап. Характеристика.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства. Характеристика.
4. Этап высшего мастерства. Характеристика.
5. Методы тренировки, классификация.
6. Наглядные методы. Характеристика.
7. Практические методы. Характеристика.
8. Словесные методы. Характеристика.
9. Цели, задачи и методические особенности подготовки баскетболистов.
10. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода.
11. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
12. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
13. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки
14. Особенности проведения занятий различными методами в подготовительный период.
15. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.
16. Педагогические принципы спортивной тренировки.
17. Закономерности спортивной тренировки.
18. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
19. Методика определения и исправления ошибок в технике.

Тема 2.2. Основы планирования тренировочного процесса.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные показатели (критерии) отбора:
2. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта. Средства и методы отбора.
3. Спортивная пригодность.
4. Спортивная ориентация.
5. Комплектование команды.
6. Спортивная селекция.
7. Циклы планирования. Характеристика.
8. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке.

9. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп.
10. Планирование в командах мастеров.
11. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки.

Тема 2.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет подготовки;
2. Возраст, состояние здоровья с учетом специфики баскетбола;
3. Уровень развития специальных физических качеств, мало изменяемых в процессе многолетней подготовки;
4. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической деятельности;
5. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок
6. Оценка функциональных возможностей и двигательных способностей юных баскетболистов.
7. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в баскетболе.
8. Методика контроля соревновательной деятельности баскетболистов.
9. Методика самоконтроля в баскетболе.
10. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Тема 3.1. Общая физическая подготовка, методика подбора упражнений при составлении и проведении комплексов по общей физической подготовке.

Вопросы для самоподготовки:

1. Систематичность занятий как основа повышения работоспособности
3. Динамика нагрузки и ее виды
4. Физическое упражнение и его виды
5. Понятие нагрузки в физическом упражнении
6. Характеристика видов отдыха
7. Особенности стандартного и переменного упражнения
8. «Круговая тренировка»
9. Понятие двигательного умения и навыка. Этапы обучения движениям
10. Структура тренировочного занятия
11. Понятие общей и моторной плотности занятия
12. Вработывание и его особенности. Понятие «кислородного долга»
13. Устойчивое состояние и его особенности. «Мертвая точка» и «второе дыхание»
14. Утомление и восстановление и их особенности.
15. Задачи физической подготовки.
16. Методы, средства физической подготовки.
17. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – методы и средства, применяемые в их развитии.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств.

Вопросы для самоподготовки:

1. Круговая тренировка и её варианты.
2. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа начальной подготовки).
3. Физическая подготовка в группах разного возраста (2-й год обучения).
4. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа совершенствования).
5. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа спортивного мастерства).
6. Методика проведения тренировки по игровой выносливости.
7. Методика проведения занятий по скоростно-силовой тренировке
8. Методика проведения занятий по развитию прыжковой выносливости.
9. Методика проведения занятий специальной силовой подготовке.

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.

Тема 4.1. Волейбол в общеобразовательной школе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Волейбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр (волейбол).
3. Виды волейбола, новые направления.
4. Волейбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по спортивным играм.
6. Волейбол в общеобразовательной программе.
7. Построение внеклассной работы по спортивным играм (волейбол).

Тема 4.2. Методика проведения уроков по волейболу в 8-9 классах общеобразовательной школы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика волейбольной терминологии.
2. Техника стоек и перемещений в нападении. Классификация.
3. Техника передачи мяча сверху на месте и после перемещение.
4. Техника передачи мяча снизу на места и после перемещения.
5. Техника подачи мяча. Классификация подачи. Характеристика и методика обучения.
6. Методика обучения стойкам и перемещениям в нападении.
7. Методика обучения стойкам и перемещениям в защите.
8. Методика обучения передачи мяча сверху на месте и после перемещения.
9. Методика обучения передачи мяча снизу на месте и после перемещения.
10. Методика обучения подачам мяча.
11. Методика обучения нападающему удару.
12. Методика обучения блокированию.

Тема 4.3. Методика проведения уроков по волейболу в 10-11 классах общеобразовательной школы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика волейбольной терминологии.
2. Техника передачи мяча сверху в прыжке.
3. Техника передачи мяча сверху за голову.
4. Техника приема мяча снизу в падении.
5. Техника нападающего удара. Классификация нападающего удара, характеристика и методика обучения.
6. Техника блокирования мяча.
7. Методика совершенствования стойкам и перемещениям в нападении.
8. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям.
9. Методика обучения групповым тактическим действиям.
10. Методика обучения командным тактическим действиям.

11. Методика совершенствования обучения передачи мяча сверху.
12. Методика совершенствования передачи мяча снизу.
13. Методика совершенствования подачам мяча.
14. Взаимодействие игроков в нападении и защите.
15. Системы игры в нападении и защите.

РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

Тема 5.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в волейболе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Этап начальной подготовки. Характеристика.
2. Тренировочный этап. Характеристика.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства. Характеристика.
4. Этап высшего мастерства. Характеристика.
5. Методы тренировки, классификация.
6. Наглядные методы. Характеристика.
7. Практические методы. Характеристика.
8. Словесные методы. Характеристика.
9. Цели, задачи и методические особенности подготовки волейболистов.
10. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода.
11. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
12. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
13. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки
14. Особенности проведения занятий различными методами в подготовительный период.
15. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.
16. Педагогические принципы спортивной тренировки.
17. Закономерности спортивной тренировки.
18. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
19. Методика определения и исправления ошибок в технике.

Тема 5.2. Основы планирования тренировочного процесса.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные показатели (критерии) отбора.
2. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта (волейбол). Средства и методы отбора.
3. Спортивная пригодность.
4. Спортивная ориентация.
5. Комплектование команды.
6. Спортивная селекция.
7. Циклы планирования. Характеристика.
8. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке.
9. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп.
10. Планирование в командах мастеров.
11. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки.

Тема 5.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет подготовки;
2. Возраст, состояние здоровья с учетом специфики волейбола;

3. Уровень развития специальных физических качеств, мало изменяемых в процессе многолетней подготовки;
4. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической деятельности;
5. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок
6. Оценка функциональных возможностей и двигательных способностей юных волейболистов.
7. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в волейболе.
8. Методика контроля соревновательной деятельности волейболистов.
9. Методика самоконтроля в волейболе.
10. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

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

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.

Содержание	Дозировка	Методические указания
 <p><u>Упр. с баскетбольными мячами</u></p> <p>1. Вращение мяча в правую и левую сторону вокруг туловища, перекладывая мяч с руки на руку. <i>10 раз</i></p>	 10 раз	 Мяч держать на подушечках пальцев.
<p>2. И.п. стойка ноги врозь вращение мяча под правой ногой и под левой ногой. <i>3-4 раза</i></p>	3-4 раза	Непрерывность выполнения, смотреть перед собой.
<p>3. Упр. «восьмёрка». Соединить вращение под правой и левой ногой. <i>5-6 раз</i></p>	5-6 раз	
<p>4. Выпад правой тоже вращение, но с поворотом кругом.</p>		Ноги сильно согнуты. Смотреть перед собой.
<p>5. И.п.О.с. Мяч на полу. Прокатить мяч по полу между ногами до середины зала и вернуться на место. <i>3 раза</i></p>	3 раза	Катить мяч «удобной» рукой.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛА.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются прежде всего экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи.

Вот наиболее характерные особенности баскетбола:

1. Естественность движений.
2. Коллективность действий.
3. Соревновательный характер.
4. Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств.
5. Высокая эмоциональность.
6. Самостоятельность действий.



Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть 10-12 мин.	Соддействовать восстановлению ритма дыхания	5. Наклоны вперед к ногам. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны вперед к правой ноге, в середину, к левой ноге, И.п. 6. Упражнение «мельница» 7. Упражнение «перекатать» - ведение баскетбольного мяча	30-40 сек 30-40 сек 30-40 сек	Обратить внимание занимающихся на необходимость самоконтроля за техникой выполнения упражнения
Основная часть 28-30 мин.	Восстановить освоенные ранее умения ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения	1. Эстафеты с ведением мяча: - ведение мяча - ведение мяча приставными шагами - ведение с броском в кольцо с двух шагов (бросок в движении): каждый игрок команды бросает 1 раз.	28 – 30 мин 3-4 мин 3-4 мин 6-9 мин	Вперед – правой, назад – левой рукой, То же что и в предыдущей эстафете. Передвижение приставными шагами вправо или влево. При передвижении игрок должен всегда находиться, на слегка согнутых ногах и перемещаться на носках. В этой эстафете игроки выполняют задание поточно, побеждает команда, которая забросит больше мячей в корзину

РАЗНОВИДНОСТИ БАСКЕТБОЛА



Стритбол



Корфбол

Корфбол



- Цель игры в корфбол - забросить мяч, имеющий параметры футбольного, в корзину (korf), который не имеет дна и имеет цилиндрическую форму высотой 25 см



ПРАВИЛА СТРИТБОЛА

Стритбольная площадка имеет следующие

отличительные особенности:

- игра ведется на ровной плоской поверхности, покрытой асфальтом или другим покрытием,
 - разметка поля ведется в соответствии с установленными правилами,
 - на площадке оборудуется только одна корзина,
 - согласно правилам стритбола, нет трехсекундной зоны,
 - подбор во время штрафного броска осуществляется из тех же зон, что и в обычном баскетболе,
 - полукруги, за пределами которых пробиваются штрафные броски, отсутствуют.
- Судить игру могут несколько человек, при этом все их обязанности примерно такие же, как и в баскетболе: разыгрывание спорного мяча, установка права на владение мячом, ведение счета игры, отсчет игрового времени и

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

К концу первого года дети должны:

Знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков Самарской области и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

К концу второго года обучения:

Знать:

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь:

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу третьего года обучения:

Знать:

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу четвертого года обучения:

Знать:

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

Уметь:

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу пятого года обучения:

Знать

- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь

- выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применение персональной защиты;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям; участие в квалификационных соревнованиях.

К концу шестого и седьмого года обучения:

Знать

- основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры;
- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности

РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БАСКЕТБОЛИСТОВ.

Методы и формы обучения игре в баскетбол

- ▶ Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми учащиеся должны владеть в значительной мере. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.
- ▶ Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизировано. Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях. Однако степень этих связей должна обеспечить возможность свободного варьирования элементами движения.
- ▶ Обучение техническому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. В начале технику изучают отдельно по приемам. В дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более разных приемов.
- ▶ Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты.

- ▶ В процессе формирования двигательного навыка выделяют самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения. Принято выделять 3 стадии:
- ▶ 1. Формирование начального умения, когда ученик овладеет основами движения, его структурой;
- ▶ 2. Уточнение системы движений;
- ▶ 3. Совершенствование навыка.



Особенно важна на каждой стадии последовательность постановки педагогических задач, необходимо чтобы, прежде всего:

- ▶ - освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- ▶ - знали, какие части тела принимают участие в этих движениях, и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;
- ▶ - выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;
- ▶ - сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- ▶ - приступили к совершенствованию движений.



При освоении тактики игры ставят цели:

- ▶ - научить целесообразному использованию изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- ▶ - научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.
- ▶ Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.



Ознакомление с приемом. Оно начинается с создания представления о нем. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движений. В задачу обучения на данном этапе входит:

- ▶ - выявление знаний ученика об изучаемом предмете, а также ощущений, имеющихся в его двигательном опыте;
- ▶ - сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме - его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т.п.
- ▶ - создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнений.

Техника игры

- ▶ Под техникой игры понимается умение рационально выполнять приемы, необходимые для ведения игры. Техника игры делится на игру в нападении и игру в защите. В свою очередь, игра в нападении состоит из техники игры без мяча и с мячом. Под техникой владения мячом понимается рациональное держание, ловля, передача, бросок, ведение мяча.



- ▶ Держание мяча. Прежде всего, надо научиться правильно держать мяч.
- ▶ Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.
- ▶ Передача мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.
- ▶ Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля над ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ловля мяча

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

В момент ловли он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади – сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

- ▶ 1). При ловле мяча двумя руками на месте в исходном положении игрок находится в стойке готовности – руки согнуты в локтевых суставах до 85° – и удерживает мяч в поле зрения
- ▶ 2). Ловля одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории
- ▶ 3). Для ловли мяча в движении характерно сочетание движения верхних и нижних конечностей, специфика которого будет раскрыта в последующих разделах, когда речь пойдет о конкретных игровых приемах, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока.

Обучение ловли мяча

- ▶ Индивидуальные упражнения: ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке; то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола; ловля мяча в различных и.п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.; ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока; ловля мяча в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть – встать, повернуться на 90-360 прыжком, кувырок вперед или назад и т.п.
- ▶ Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.
- ▶ Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т.п.
- ▶ Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Остановки с ловлей мяча

- ▶ Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом. Она может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыжком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Баскетболисту чаще всего приходится останавливаться с ловлей мяча, посланного партнером.



Передачи мяча

- ▶ Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.
- ▶ Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, над головой (крюком), одной и двумя руками.



Ведение мяча

- ▶ Ведение мяча – прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения
- ▶ Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки; ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход – бросок или проход – «откидка»); постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Виды бросков в баскетболе

- ▶ Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:
- ▶ 1. Задействование рук при броске
 - ▶ а) бросок двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)
 - ▶ б) бросок одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)
- ▶ 2. Взаимодействие со щитом
 - ▶ а) возможность отскока (бросок с вращением без отскока от щита)
 - ▶ бросок с отскоком от щита)
 - ▶ б) Направление к щиту (прямолинейный по отношению к щиту бросок, бросок под углом к щиту, параллельный бросок)
- ▶ 3. Позиция и передвижение игрока
 - ▶ а) характер движения игрока (бросок с места, бросок в движении, бросок в прыжке)
 - ▶ б) расстояние до кольца (дальний бросок – трехочковый, средний бросок, ближний бросок (из под щита, сверху))

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

При занятиях баскетболом, как и при занятии другими спортивными играми, например, волейбол, гандбол, прыжок является основным элементом игры. Для его выполнения необходимо обладать хорошо развитой ловкостью, которая важна в опорной фазе прыжка, скоростными качествами и силовыми, как при выполнении прыжка в длину, так и при прыжке в высоту. Скорость и сила является основой прыжка.





- При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.
- Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.
- Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.
- Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.
- Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

ГИБКОСТЬ



- Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.
- Понятие «гибкость» применяют, когда говорят о подвижности суставов всего тела. При рассмотрении гибкости в отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них. Поэтому очевидно, что два этих понятия не идентичны, а имеют существенные различия.
- Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность.

Проблема обучения игре младших школьников в баскетбол

Издавна образование и воспитание рассматривались в рамках теории физического воспитания как точки соприкосновения между педагогикой и игрой. Педагогика связывает игру с процессом воспитания, образования, обучения, развития личности.

Игры, включенные в образовательный процесс, оправданы не только с педагогической точки зрения, но и биологической, они образуют прочный фундамент физического воспитания.

В состав основных средств физического воспитания входят подвижные игры, включающие баскетбол. Начинают обучать игре в баскетбол уже с начальных классов, от простого к сложному. Обучение младших школьников имеет свои особенности.



6. НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ПРИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ

- 1. Прыжки с разбега до мячика, подвешенного на баскетбольном щите, толчком одной или двумя ногами. 4-5 серий по 5-8 раз.
- 2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух или одной ногами. 4 скамейки по 2-3 серии.
- 3. Прыжки на скакалке на двух, правой, левой ноге. 200-100-100 прыжков соответственно.
- 4. Запрыгивание на скамейку толчком двумя и одной ногой. 20-25 раз и 15-20 раз соответственно.
- 5. Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3-4 раза по 20 м.
- 6. Бег с максимальным ускорением по прямой, от стены к стене. 3-4 серии.
- 7. Выпрыгивание из положения полуприседа, глубокого приседа с доставанием предмета толчком двух ног. 3-4 серии по 15-20 раз.
- 8. Выполнение бега на матах на месте с высоким подниманием бедра и выхода с мата по свистку. 25-30 секунд 3-4 раза.
- 9. Выполнение прыжка на матах толчком двух ног, коснуться коленями груди. 4-5 серий по 20-25 раз.
- 10. Выполнение челночного бега с переносом предметов. 3-4 раза.





Волейбол является частью комплексной программы по физическому воспитанию и одной из основных дисциплин учебного плана физической культуры в школе.

Мини-волейбол

Игра для детей до 14 лет. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс 2-е запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково.



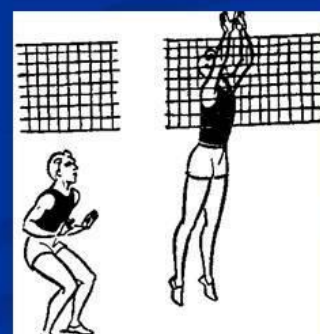
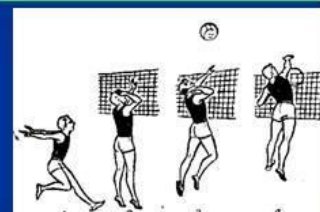
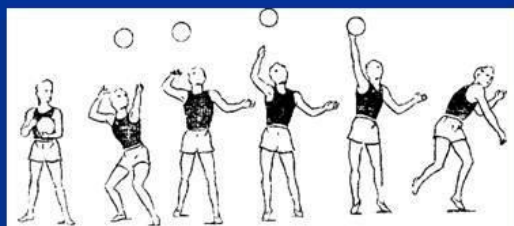
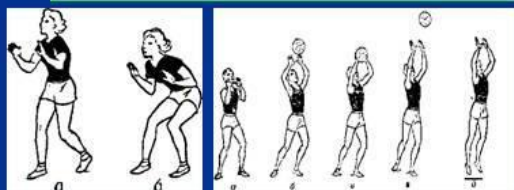
Во время игры в волейбол

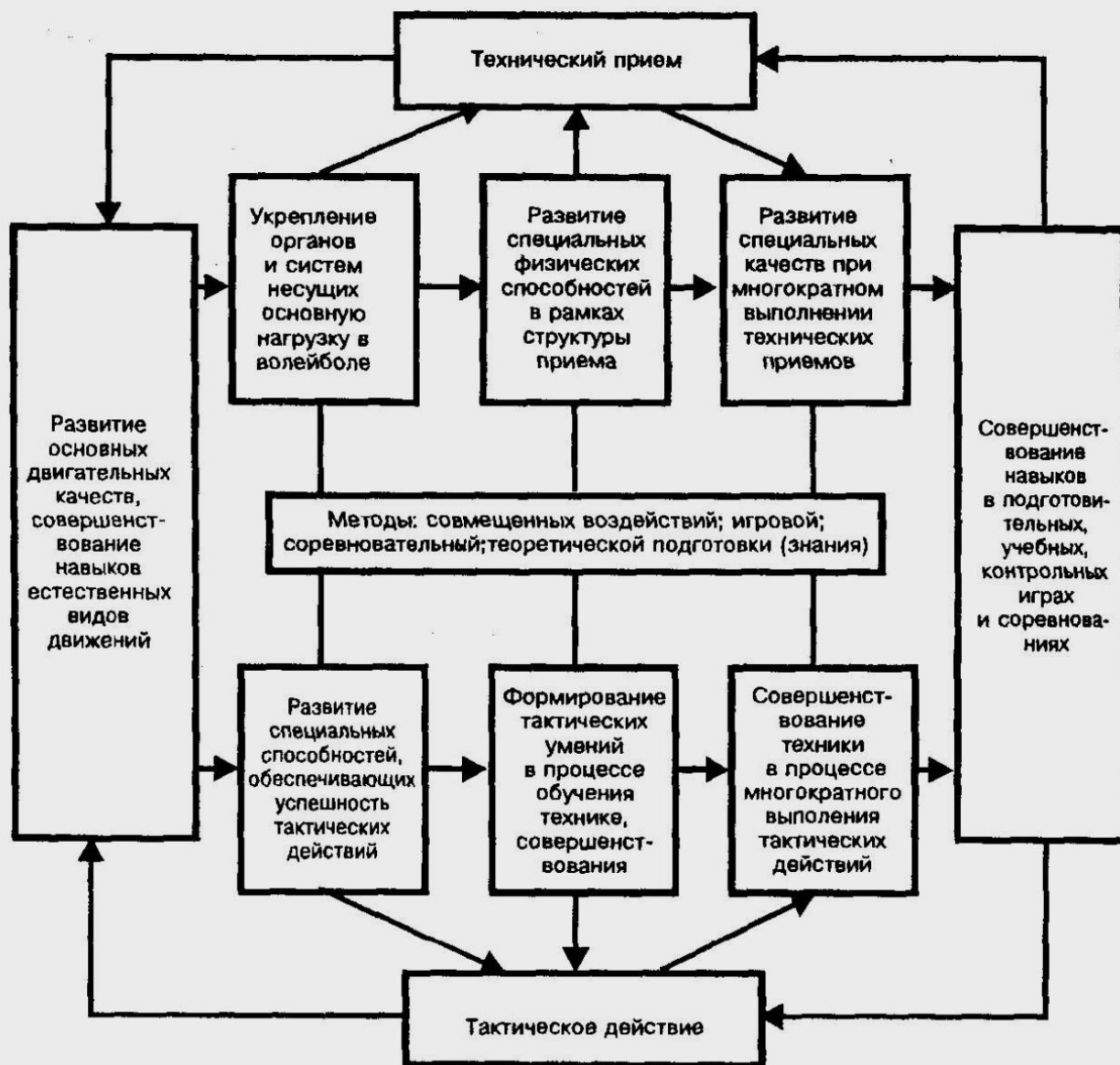
Учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производит замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.



Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и приём мяча, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приёмов, кажется, довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определёнными трудностями. Овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов.





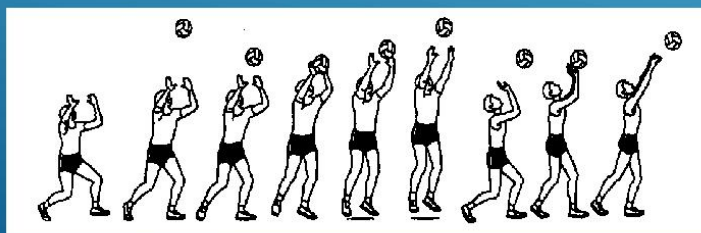
4. Упражнение на развитие игровой ловкости:

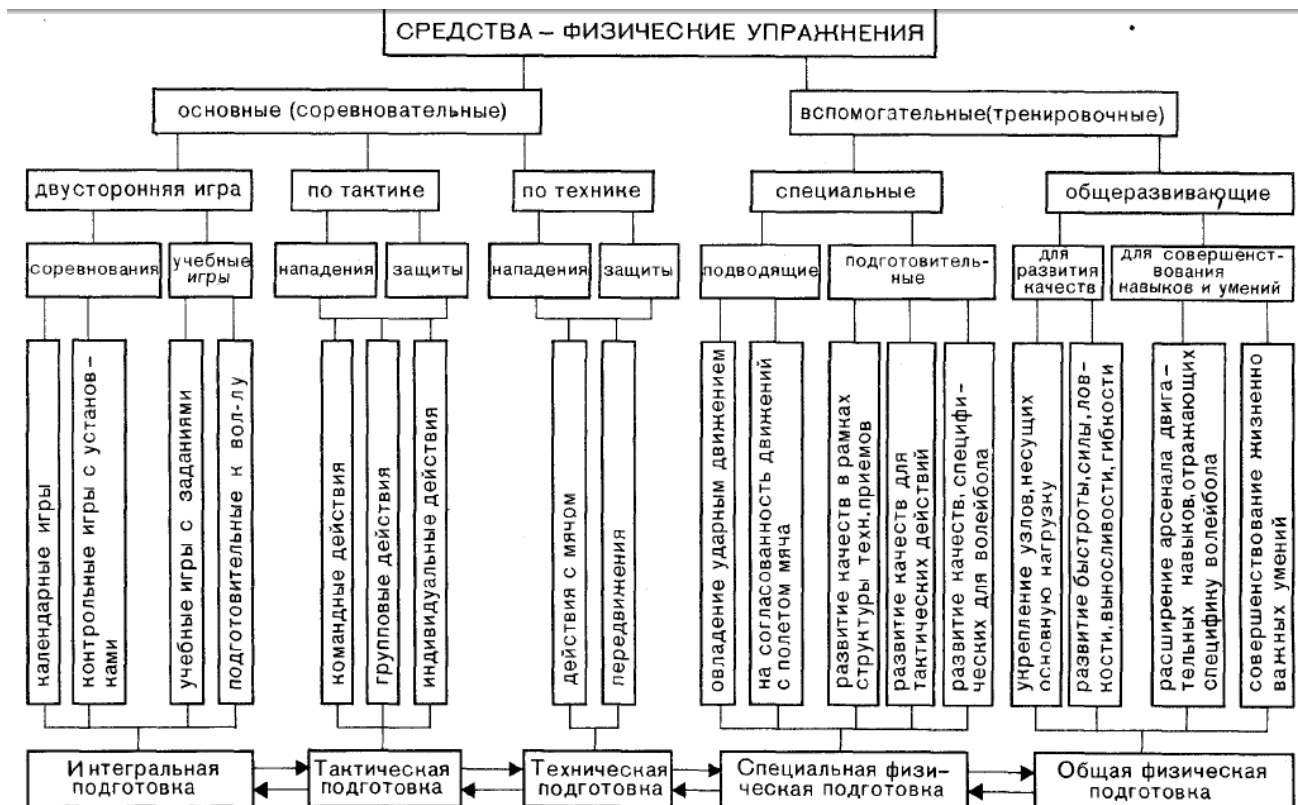
-Игра «Где больше мячей?».

Играют две команды, на каждого игрока по волейбольному мячу. Правила игры - все мячи должны оказаться на другой стороне одной из команд, при этом перебрасывание мячей происходит четко по заданию (в прыжке с двух ног, в прыжке двумя руками из-за головы одной рукой сверху). (10 мин)

Преподаватель оказывает помощь рассказом и показом игровых заданий, выполнение задания одновременное командное.

Проигравшая команда после каждого игрового задания выполняет 15 выпрыгиваний вверх.





РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

Теоретические основы обучения и тренировки юных волейболистов

Психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки юных волейболистов

Профессор В.С. Фарфель пишет: «Трудно назвать какое-нибудь движение (если оно, конечно, не требует исключительной силы или выносливости), которому нельзя было бы обучить мальчика или девочку 12-13-14 лет.

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся



Характеристика волейбола как игрового вида спорта

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень -- «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов -- индивидуальных, групповых и командных.



Основные положения спортивной подготовки юных волейболистов

Успех юных волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приёма.

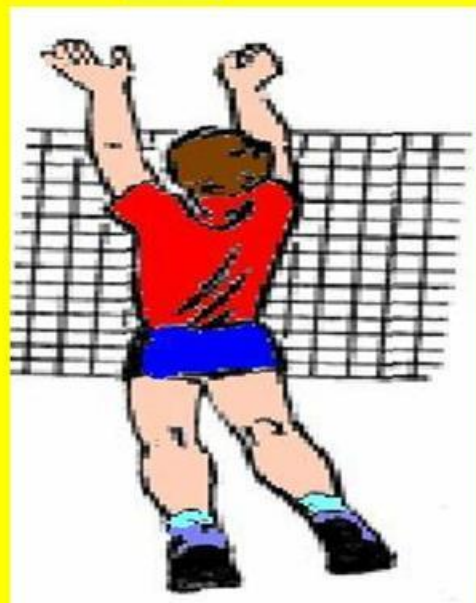
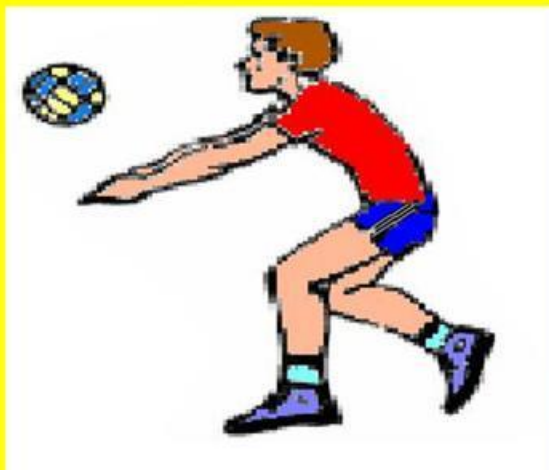


Задачи учебно-тренировочных занятий с детьми 14-15 лет:

- 1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки занимающихся.
- 2. Обучение детей среднего школьного возраста жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- 3. Развитие основных двигательных качеств.
- 4. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол.
- 5. Обучение техническим приёмам волейбола.
- 6. Воспитание гибких тактических умений.
- 7. Формирование специальных знаний.
- 8. Воспитание моральных и волевых качеств.

Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол

- 1 Основные упражнения
- 2. Вспомогательные упражнения
- 3. Специальные упражнения



Обучение навыкам игры в волейбол с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта

- На первом этапе развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
- На втором этапе происходит разучивание -- практическое освоение.
- На третьем этапе -- формирование двигательного навыка.
- На четвертом этапе происходит совершенствование техники.

Контрольные нормативы по технической подготовке

1. Точность второй передачи.
2. Точность передачи мяча через сетку в прыжке.
3. Передачи сверху у стены, стоя и сидя (попеременно).
4. Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной (поочередно).
5. Точность подач.
6. Точность нападающих ударов.
7. Точность первой передачи (прием подачи).
8. Защитные действия (защита зоны игроком «либеро»).
9. Блокирование.



Контрольные нормативы по основным действиям

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Действия при приеме мяча в поле.
5. Действия при одиночном блокировании.
6. Действия при групповом блокировании.
7. Командные действия в защите.



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 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 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 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 с оценкой. 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. Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта.
2. Тема 5.2 Основы планирования тренировочного процесса
3. Цели занятия: *сформировать у студентов систему* планирования результатов в тренировочном и соревновательном периодах.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА ПО ВОЛЕЙБОЛУ (мужчины)	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема 5.2 Основы планирования тренировочного процесса.

1. Тема лекционного занятия.

I. Основные принципы комплектования команды

Особенность подготовки волейболистов заключается в создании боеспособного коллектива из нескольких игроков. Для этого требуется длительное время. Кроме того, необходимо «увязать» подготовку игроков в разных командах. Поэтому каждого спортсмена в течение года необходимо дважды подвести к наивысшей спортивной форме, не считая промежуточных этапов подготовки, где он также должен показать лучшие качества, выполняя поставленные перед ним задачи на данный промежуток времени.

Если говорить о принципиальной схеме подготовки, то процесс обновления состава команды ведется постоянно в течение нескольких лет, как правило, в течение 4-летнего Олимпийского цикла, по окончании которого в команде могут смениться сразу 3—4 игрока. Умение вовремя ввести способную молодежь и сочетать ее подготовку с подготовкой опытных игроков — искусство комплектования, которое позволяет не «лихорадить» команду.

В составе команды не должно быть резких изменений, так как до основных соревнований ежегодно проводятся международные соревнования, где выступают все сильнейшие команды.

В основу подбора игроков и комплектования команды положены два критерия: первый — уровень развития общих и специальных физических качеств волейболистов (прыгучесть, подвижность, ловкость, координация, ориентировка — особенно в безопорных положениях), техническое совершенство и тактическое мышление; второй — взаимопонимание, взаимоуважение, умение подчинить себя действиям всего коллектива.

Все это вместе позволяет создать единый игровой ансамбль, проникнутый высоким боевым духом победы.

В последние годы вопрос комплектования команды связан с полноценной взаимозаменяемостью игроков вовремя игры и на протяжении всего турнира соревнования. На любом крупнейшем соревновании сезона за 11—14 дней приходится провести 9—11 встреч. Поэтому необходимо, чтобы все игроки находились в постоянной боевой готовности не только для сохранения свежести, желания играть и правильного распределения сил в команде, но и, что особенно важно, для тактических вариантов ведения игры. Чувство ответственности, доверие коллектива вселяют в игрока еще большую уверенность.

В связи с этим особый интерес и актуальность представляет вопрос об универсализации игроков, совершенствовании их по выполняемым функциям и взаимозаменяемости по условным номерам (зонам) площадки.

Дело в том, что с повышением класса игры к игрокам предъявляются все большие требования в универсальной, т. е. всесторонней, физической и технико-тактической подготовке и исполнительском мастерстве. Поэтому условное деление по функциям необходимо для правильной организации действий команды, что никак не исключает всестороннего совершенствования игроков.

По функциям игроки условно делятся на нападающих и связующих, а нападающие — на угловых и вспомогательных. Умение действовать во всех зонах площадки передней и задней линий требует, например, от угловых нападающих, чтобы они были более гибкими в своих действиях и умело использовали вспомогательных нападающих не только в нападении, но и при выполнении других технических приемов. А связующие игроки кроме своей основной функции должны полноценно участвовать в нападении и блокировании. Совершенствование игроков в таком плане позволит тренеру тактически маневрировать не только стартовым составом, но и во время замен, когда игроки смогут выходить на любое место нападающего.

При подборе игроков очень разумно надо относиться к вопросу омоложения команды, помня, что главное в том, какую пользу игрок приносит коллективу, помогает ли он росту других игроков и решает ли судьбу команды или тормозит продвижение молодежи и его

держат только как опытного ветерана.

Учитывая подготовку игроков в клубных командах, особое значение следует придавать срокам проведения соревнований для команд класса «А». Дело в том, что розыгрыш первенства СССР длится почти 5 месяцев и кандидаты в сборную команду, естественно, должны выступать за свои коллективы. Несколько лет назад несоответствие между сроками проведения первенства СССР и планом подготовки команды к крупнейшим международным соревнованиям вынуждало иногда прерывать участие спортсменов в первенстве СССР. Безусловно, это лихорадило клубные команды, у которых шансы на победу оказывались неравными, да и первенство проходило неполноценно. Сейчас участие в первенстве за клубный коллектив считается обязательным. Для этого иногда первенство СССР начинается не в январе, а в декабре предыдущего года и заканчивается к 20-м числам апреля. Причем розыгрыш первенства стал полноценным и по составу команд и по числу проведенных игр — 12 команд играют в три или два круга турами, что дает возможность увидеть готовность всех кандидатов. Кроме того, они проходят туровую систему соревнований, что соответствует международным встречам.

II. Принципы планирования подготовки

Большое значение имеет четкость планирования контрольных, всесоюзных и международных соревнований. При этом главными становятся следующие вопросы: когда, с какими командами, сколько раз и в каких странах проводятся соревнования. Это, в свою очередь, накладывает отпечаток на следующие факторы:

- длительность подготовки команды;
- состав не только команды, но и стартовой шестерки или восьмерки;
- значение предстоящих соревнований;
- состояние игроков на день начала подготовки;
- определение основных соперников на предстоящий год;
- место проведения главного первенства;
- результаты, показанные командой в прошедшем году, и т. п.

До начала официального первенства команда должна провести не менее 20—25 контрольных игр, примерно 8—10 встреч всесоюзного значения—с командами класса «А», сборными союзных республик, молодежной командой и 15 международных контрольных игр. Особое внимание следует обратить на то, чтобы игры проводились с противниками, разными по силе и стилю игры и в разных странах, поскольку окружающая обстановка (реакция зрителей, качество судейства, внимание со стороны организаторов и условия) везде различная. Это серьезный психологический фактор, который оказывает существенное влияние на результат выступлений, поскольку не каждому спортсмену удастся сразу почувствовать себя хорошо, непринужденно в новой обстановке. (Недаром бытуют выражения: «дома и стены помогают», «у себя играет, а там — не узнать», «не хватает еще опыта выступлений».)

Число контрольных международных встреч зависит от того, насколько укомплектован состав команды игроками прошлых лет подготовки (с учетом стартовой шестерки). Если в команде осталось до 75% игроков, то число контрольных встреч может быть увеличено. Причем при таком составе можно проводить кратковременную подготовку. Если состав изменился до 50%, имеет смысл проводить более длительную подготовку и меньше контрольных международных встреч, особенно с сильными соперниками.

В контрольных матчах и турнирах не всегда должна ставиться задача обязательно победить. В них решается ряд вопросов подготовки команды к тому результату, который она должна показать позже, на официальном первенстве: проверяются эффективность избранных тактических систем и вариантов ведения игры, стабильность выполнения технических приемов в игровых ситуациях, состояние готовности кандидатов, их волевые качества и т. д. Идет процесс именно подготовки. Команда еще не в состоянии показать наивысший результат, поэтому возможны срывы разного характера. И задача «только победа!» на этом этапе может оказать отрицательное психологическое воздействие на игроков. Тем более что волейбол по своей специфике требует исключительного нервного напряжения и колоссальной выдержки спортсмена; в этой игре большие физические нагрузки: игрок выполняет в среднем за игру до 200—250 максимальных по усилиям прыжков, как правило, с двух ног, множество падений, бросков, скоростных (стартовых) перемещений (рывков) и

различных технических приемов. Все это требует от него универсальной подготовки.

Подготовка кандидатов в сборную команду проводится в клубной и частично сборной командах. Поэтому для более качественной и быстрой подготовки игрока должен быть налажен постоянный деловой контакт между тренерами клубных команд, которые фактически вместе готовят отдельных игроков. Все те требования и задания, которые ставятся перед игроком, тренеры клубных команд должны решать совместно.

III. Динамика нагрузки

В настоящее время ведущие команды мастеров тренируются по определенному режиму. В зависимости от длительности всей подготовки, а также этапов подготовки применяются различные микроциклы. Если подготовку условно разделить на два этапа, то на первом этапе в основном применяется недельный цикл 5—1 (пять дней тренировочных, шестой день — отдых) с переходом к циклу 4—1. На втором этапе—цикл 4—1 с переходом к циклу 3—1. Иногда на первом, а больше на втором этапе подготовки практикуется цикл 3—1—2—1, т. е. три дня тренировочных, четвертый день — отдых, затем два дня тренировочных и седьмой день — отдых. Микроциклы могут чередоваться не только на протяжении этапов подготовки, но и в течение одного сбора.

На протяжении всего периода подготовки в режиме тренировочного дня практикуются одноразовые и двухразовые тренировки, не считая утренней зарядки (30—40 мин.), которая проводится ежедневно. Одноразовые тренировки более интенсивные, с повышенными нагрузками в течение всей тренировки. При двухразовых тренировках утром отдельно в двух подгруппах проводится более спокойная работа над совершенствованием, например, приема подач или отрабатываются тактические варианты игры; вечером в командной тренировке — сочетание игровых упражнений с двусторонней игрой или полностью игровая тренировка с определенными индивидуальными и командными задачами.

Чередование таких тренировок в одном микроцикле может быть следующим: при цикле 5—1 в первый день — одна тренировка, во второй — две, в третий — одна, в четвертый — две, в пятый — одна; при цикле 4—1 в первый день — две тренировки, во второй — одна, в третий — две, в четвертый — одна; при цикле 3—1, как правило, проводятся одноразовые тренировки с целью сохранить желание тренироваться и играть, но возможен и такой вариант: в первый день — одна тренировка, во второй — две, в третий — одна; при цикле 3—1—2—1 могут быть два варианта: в первый день — две тренировки, во второй — одна, в третий — две, в четвертый — отдых, в пятый — две, в шестой — одна, в седьмой — отдых (за пять дней восемь тренировочных занятий) или в первый день — одна тренировка, во второй — две, в третий — одна, в четвертый — отдых, в пятый — две, в шестой — одна, в седьмой —отдых.

В любом тренировочном микроцикле обязательно выделяется время (отдельные тренировки) для индивидуальных занятий.

Таким образом, вся подготовка складывается из командных, групповых и индивидуальных занятий. Например, содержание микроцикла 5—1:

Первый день. Одноразовая командная тренировка с технической направленностью.

Второй день. Двухразовая тренировка. Утренняя — индивидуальная тренировка в упражнениях по специальной физической подготовке и техническому совершенствованию (в подгруппах). Вечерняя — командная тренировка с тактической направленностью.

Третий день. Одноразовая командная тренировка с тактической направленностью.

Четвертый день. Двухразовая тренировка. Утренняя—индивидуальная тренировка в упражнениях по -специальной физической подготовке и техническому совершенствованию (в подгруппах). Вечерняя—командная игровая тренировка,

Пятый день. Одноразовая командная игровая тренировка.

Направленность тренировочных занятий также зависит от периода и этапа подготовки. В клубных командах, например, в подготовительном периоде больше времени уделяется занятиям по ОФП, СФП и по технической подготовке. На предсоревновательном этапе преобладает тактическая направленность, техническая и игровая. В соревновательном периоде команда тренируется с меньшим объемом и интенсивностью. Причем упражнения по технической, тактической и игровой подготовке чередуются с упражнениями по ОФП и СФП в малых дозах. С этой целью волейболисты часто используют плавание, баскетбол, футбол, лыжи, упражнения с тяжестями (штанга, гири и др.), кроссы. Это благотворно

влияет на восстановительный процесс, снимает напряжение и оказывает положительное психологическое воздействие. Если соревнования проходят турами, т. е. надо играть несколько дней подряд, то в день отдыха тренеры, как правило, проводят тренировку до 1—1,5 часа, дабы не выводить спортсменов из игрового тонуса. Во время тренировочного сбора накануне соревнований никогда не делают день отдыха, лучше его планировать на один день раньше.

В сборной команде тренировочный процесс организован несколько специфично: ОФП проводится в незначительном объеме, так как не хватает времени на совершенствование тактики игры, сыгровку, отработку нового, техническое совершенствование; зато СФП уделяется много внимания.

В практике работы постоянно применяются следующие упражнения.

Упражнения, вырабатывающие выносливость к скоростным повторно-переменным нагрузкам.

1. Перемещение на скорость (по секундомеру) в пределах площадки поочередно вправо и влево с касанием рукой отметок на боковых линиях на определенных отрезках. Общее расстояние — 94 м.

2. Стартовый рывок с изменением направления по трем диагоналям вдоль всей площадки. Общее расстояние — 33 м.

3. Перемещение по площадке на время, начиная рывок из зоны 1 (5) в зону 3, затем перемещение спиной вперед в зону 6, рывок в зону 4 (2) и перемещение спиной вперед в зону 5(1).

4. Стартовые рывки (от лицевой до средней и до другой лицевой линии) из положения сидя, лежа на груди и на спине. Подниматься с помощью и без помощи рук.

Упражнения, вырабатывающие прыгучесть.

Для измерения прыгучести с места применяется прибор Абалакова. Упражнение состоит из трех, семи и десяти прыжков подряд. Измерения проводятся в каждом отдельно.

Измерение прыгучести является также контролем состояния тренированности и самочувствия игрока. Снижение оптимальной прыгучести игрока—первый признак его плохого состояния.

Для волейболиста очень важно развитие не только прыгучести, но и прыжковой выносливости. Чтобы на протяжении 2—2,5 часа оптимальный уровень его прыжка не снижался, кроме общих упражнений применяются серийные прыжки на максимальный и оптимальный уровень.

Например:

1. У прибора с отметками высоты максимальный по усилению прыжок с места (с одного шага) с доставанием правой, левой и двумя руками указателей высоты. Несколько серий, не менее 10—15 прыжков подряд.

2. То же, но с разбега 4—5 м.

3. Серийные прыжки на оптимальную высоту (например, на 1 м), доставая отметку двумя руками, как при блокировании. Прыжки делаются без остановки и дополнительного подскока, сразу после приземления. Выполняются 3—4 серии по 20—30 прыжков с перерывами между сериями.

Большую пользу в подготовке оказывают акробатические упражнения, которые не только вырабатывают прыгучесть, прыжковую выносливость, но и совершенствуют координацию движений, ловкость, реакцию, «чувство тела» в пространстве и ориентировку в безопасном положении. Кроме обычных элементарных упражнений (кувырков, переворотов, стоек, полетов-кувырков, сальто и пр.) применяются различные упражнения на батуте.

Важный раздел в подготовке команды составляют теоретические занятия по вопросам анализа технического совершенствования, тактики ведения игры, умения самостоятельно готовиться к соревнованиям, особенно настраивать себя на активную борьбу, правильно проводить самостоятельную разминку до игры и готовиться к заменам в процессе самого матча и т. п. Большую пользу в этом оказывает метод индивидуального собеседования. Проводятся беседы по выполнению индивидуальных планов. Постоянно анализируются подготовка и игры сильнейших соперников по специальным записям и киноматериалам. На каждую команду соперника составляется специальная картотека, которая ежегодно

пополняется новыми материалами.

В порядке психологической подготовки необходимо формировать у игроков умение бороться со значительным утомлением после высокоинтенсивных нагрузок.

Особое внимание в тренировочном процессе и контрольных играх уделяется выработке бойцовских качеств, умения в трудных условиях бороться до конца, воспитанию смелости и решительности, уверенности в своих силах, умения навязывать противнику свой стиль игры, постоянно на протяжении длительного турнира показывать стабильную игру.

Учет выполняемой работы ведется на каждом сборе и соревновании. Итоги обсуждаются на заседаниях научно-исследовательской бригады и тренерском совете. Индивидуальный учет работы проводится игроками и фиксируется в дневнике. Там же отмечаются данные самоконтроля. Комплексный врачебно-физиологический и педагогический контроль проводится систематически, поэтапно и индивидуализированно. Проводится оперативная информация о динамике изменений объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также комплексное определение состояния тренированности игроков. Анализируется эффективность технико-тактического арсенала команды и каждого игрока.

IV. Совершенствование специальной подготовки

В чем же заключаются основное содержание, средства и контрольные требования тактической, технической и специальной физической подготовки команды?

Тактика. Главное в тактической подготовке—правильное комплектование команды, умелое использование командных и индивидуальных действий; постоянная острокомбинационная игра как при приеме подач, так и в контратаках; активное включение в каждую игру всех игроков, замены не только по функциям на передней или задней линиях, но и линиями (звеньями), а также всего состава; своевременное изменение темпа игры, постоянное навязывание противнику своего стиля игры, умение «сбивать» игру противника.

Непосредственно в нападении необходимо:

— увеличивать удельный вес тактических комбинаций с выходом игрока задней линии для передачи, а также в доигровках—игры с первой передачи и с откидки;

— увеличивать число и повышать эффективность выводов трех игроков в нападении;

— применять сочетание вариантов комплектования стартовой шестерки по принципу 4—2 (2—2—2) (четыре нападающих и двое связующих) и 5—1 как в начале игры (партии), так и по ходу встречи;

— обогащать и автоматизировать уже освоенные комбинации, увеличивая скорость разыгрывания мяча от его приема до завершения атаки или контратаки, больше стремиться применять сложные варианты;

— стабилизировать уверенную игру в нападении с передач из глубины площадки, а также подключать в нападении игрока задней линии.

В защите необходимо Совершенствовать:

— в первой линии обороны зонный групповой блок против основных направлений ударов;

— тактику индивидуального блока, как зонного, так и подвижного, дифференцируя действия с учетом положения мяча относительно сетки;

— взаимодействие всех игроков в роли центрального и крайнего блокирующего;

— при защите в поле подвижность системы углом назад с двойной страховкой и некоторой специализацией игроков по зонам;

— умение переключаться с одной системы на другую с учетом противника и ситуации игры, особое внимание уделять страховке.

Техника. Эту сторону подготовки надо совершенствовать в состоянии значительного утомления, эмоционального напряжения при выполнении упражнений по специальной физической подготовке, затрудняя координационные движения и ориентировку, особенно в безопорном положении и в падении; при этом особое внимание следует обращать на точность выполнения подач, передач на удар, точность направления приема подач и точность направления ударов.

Совершенствование качества технических приемов найдет свое отражение в повышении процента их результативности и в снижении процента ошибок.

**Динамика выполнения технических приемов в сборной команде СССР
(%) в 1967—1968 гг.**

Технические приемы	1967 г.	1968 г.	
	Первенство Европы	Международные турниры	XIX Олимпийские игры
Потери при приеме подач (допустимый процент)	3,5	4—3,5	3,5—3,3
Доводка при приеме подач	73	70—73	73—75
Выигрыш в нападении	48	45—48	48—50
Проигрыш в нападении	14	15—14	14—12
Полезный блок	50	45—50	50—55

Контрольные требования в сборной команде СССР (в процентном отношении) приведены в табл. 1. Такие требования в конкретных выражениях планируются для каждого игрока индивидуально (табл. 2)

Таблица 2

Динамика некоторых физических качеств высококвалифицированных игроков

Главная функция игроков	Прыгучесть с места и прыжковая выносливость (серийные прыжки) (см/раз)		Выносливость и скоростным повторно-переменным нагрузкам (перемещение 94 м/сек.)		Отжимание (число раз)	
	1967 г.	1968 г.	1967 г.	1968 г.	1967 г.	1968 г.
Угловой нападающий (К-о)	78/40	85/100	24,9	24,5	23	30
2) нападающий (Б-в)	98/60	98/100	23,0	22,8	24	30
3) связующий (Т-к)	85/35	88/100	24,0	23,0	20	30

Планируемые нормативные требования не обязательно должны повышаться для всех игроков. Для некоторых из них важно поддерживать определенный уровень результатов.

Безусловно, в большинстве упражнений техника шлифуется при выполнении тактических задач. Но, учитывая, что волейбол—игра прежде всего технического мастерства (судья может фиксировать ошибки при выполнении любого технического приема), даются усложненные упражнения. Вот некоторые из них:

1. После каждого специального перемещения выполнить отдельно несколько раз подряд подачу на точность, вторую передачу в баскетбольное кольцо, нападающий удар по зонам.

2. Выполнить те же технические приемы после серийных прыжков.

3. Произвести нападающий удар, после чего тут же поставить блок, потом снова—удар (в быстром темпе несколько раз подряд).

4. Произвести нападающий удар, после чего тут же принять мяч в падении и снова—нападающий удар (несколько раз подряд).

5. Произвести нападающий удар, после чего тут же поставить блок, затем принять мяч в падении и снова—нападающий удар (несколько раз подряд).

6. Выполнить вторую передачу на удар (или просто на точность), после чего поставить блок и снова—вторую передачу на точность (несколько раз подряд).

7. Выполнить вторую передачу на удар, после чего принять мяч в падении (в броске) и снова—вторую передачу.

8. Принять мяч в падении в разные стороны 10 раз подряд в быстром темпе.

9. После нескольких кувырков (3—4) выполнить различные технические приемы: подачу на точность, нападающий удар в определенную зону, принять подачу или наброшенный мяч в защите и направить его в определенную зону, вторую передачу на точность в стойке или в прыжке.

Кроме того, используются игровые упражнения типа:

1. «Салки» с имитацией технических приемов—блокирования, нападающего удара, падения (кто успел выполнить, того салить нельзя).

2. «Выбей из круга» (кто выполнит прием снизу или сверху, тот из круга не уходит).

3. «Вратарь». Ширина «ворот» 4—5 м. Один или два игрока направляют мяч в ворота

разными способами. Вратарь принимает его способом снизу или сверху или просто отбивает. Ведется счет по очкам. Играют до условленного числа очков со сменой вратаря; в парах, тройках.

4. Игра в баскетбол только посредством второй волейбольной передачи с попаданием в корзину.

5. Волейбол двумя мячами одновременно с разным числом игроков: 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5; 6 : 6. Игра ведется только посредством передач или с нападением.

6. Чередование волейбола с баскетболом: играют 1—2 партии в волейбол, затем 10 мин. в баскетбол, затем снова в волейбол и т. д.

7. Волейбол в разных составах: 2 : 2; 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5; 2 : 3; 3 : 4; 4 : 5; 5 : 6.

Или такие упражнения:

1. Два игрока на противоположных сторонах площадки одновременно подают и принимают мяч.

2. Игроки одновременно передают друг другу мяч и с этих передач выполняют нападающий удар.

3. Игроки одновременно бьют или бросают мяч друг в друга (без сетки) и играют в защите.

4. В парах одним мячом выполняется вторая передача со сниженной траекторией, после каждой передачи — падение в разные стороны, затем снова передача и т. д.

В конце тренировки, в состоянии утомления, рекомендуется выполнять упражнения на точность.

На заключительном тренировочном сборе первые дни должны носить полуоздоровительный-полутренировочный характер, в зависимости от уровня подготовленности команды и состояния игроков.

Учитывая выработанный регламент всех ежегодных крупнейших международных соревнований, где, как правило, чередуется не более трех игровых дней подряд с последующим выходным днем (например, на олимпийских играх участвуют 10 команд по круговой системе с регламентом 3—1—3—1—3), последний этап подготовки проводится с микроциклом 3—1. Первая половина этапа содержит в микроцикле четыре тренировки: первый день—одноразовая длительная тренировка, второй день—двухразовая (утром 1,5 часа, вечером 2—2,5 часа) и третий день—одноразовая. Во второй половине проводятся одноразовые тренировки продолжительностью до 2,5 часа. Основная задача последнего этапа — подведение каждого игрока и команды в целом к наивысшей спортивной форме и сохранение ее на протяжении длительного турнира.

Большое значение в этом имеет правильная организация отдыха. Много зависит еще от того, как каждый спортсмен умеет самостоятельно готовить себя к предстоящим соревнованиям.

В предпоследнем или последнем микроцикле, непосредственно перед соревнованиями, проводятся подряд три контрольные встречи, но не с основными соперниками, претендующими на первые три места. Такие игры можно провести и в середине последнего этапа, но ни в коем случае нельзя оставлять команду без контрольных встреч в последние дни. Она должна как бы набирать игровой разбег, чтобы «с ходу» начать официальные соревнования в хорошем игровом тоне, а не «раскачиваться» в процессе турнира.

Последний день отдыха должен быть за день до начала соревнований. А накануне соревнований обязательно следует провести хорошую разминку-тренировку продолжительностью не более 1,5 часа. Это благотворно влияет на вратываемость команды, на ее готовность и снимает напряжение.

В последние дни не следует много говорить о предстоящих соревнованиях, проводить по этому поводу много собраний, анализировать игру отдельных противников и предстоящие игры в целом, взвешивать предполагаемые результаты. Все это разумнее делать гораздо раньше, в процессе подготовки. А в последние дни надо, наоборот, по возможности отвлекать игроков от этих мыслей. Лишь в день игры нужно собираться для разбора предстоящей встречи, но только в связи с противником. Разбор требует четкости, определения конкретных задач для команды и каждого игрока, чтобы было ясно, в каких моментах и как нужно действовать. Неотъемлемой задачей является умение настроить команду, каждого игрока на активную игру, на большое желание победить.

Кроме общего собрания команды перед игрой и бесед с каждым игроком в отдельности не исключается разбор самими спортсменами некоторых моментов взаимодействия во время

игры.

В последние годы быстро прогрессирует команда Японии, которая отличается своеобразной манерой игры, быстрым темпом и комбинационностью. Поэтому советские тренеры внимательно изучают методику тренировок, технику, тактику и стиль игры японских волейболистов. Дело в том, что вопрос изучения скорости интересен для каждого вида спорта. А в волейболе исполнение технических приемов и тактических вариантов игры на большой скорости является проявлением наивысшей формы мастерства. Скоростная «обработка» мяча требует в первую очередь технического совершенства и специальных физических качеств, способствующих этому.

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

1. Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта
2. Тема 1.1. Баскетбол в общеобразовательной школе.
3. Цели занятия: сформировать представление о роли и значимости баскетбола в общеобразовательной школе.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ по баскетболу, внеклассная работа по физической культуре (секционная работа). Классификация средств и методов спортивной тренировки в баскетболе.</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

1.1. Баскетбол в общеобразовательной школе.

Физическое воспитание в учреждениях общего образования является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол.

Американский преподаватель физкультуры, профессор колледжа в Спрингфилде, в 1891 г. придумал игру, которую можно было проводить в закрытом помещении на относительно небольшом пространстве. Эта игра получила название «баскетбол». Доктор Джеймс Нейсмит известен во всем мире как его изобретатель

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ.

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте (Т. Зельдович, С. Кераминас).

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы - воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний, и прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников (Б. Н. Туркулов, 1993).

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры (Л.Б. Кофман, 1998).

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько

целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Правильная организация занятий баскетболом необходима для физического развития, дает положительные эмоции, позволяет выработать полезные привычки при занятиях спортом: организовать правильное питание, соблюдать требования гигиены, заботиться о своем здоровье. Но одни только баскетбольные тренировки не могут обеспечить всестороннее развитие физических качеств: в учебно-тренировочный процесс необходимо включать элементы из других видов спорта, таких как легкая атлетика, акробатика плавание и т.д. Когда занятия правильно организованы и ими руководит квалифицированный специалист, это дает хороший результат. Однако при этом следует соблюдать особую осторожность, так как, например, при выполнении упражнений на развитие силы с тяжелыми предметами в младших возрастных группах можно получить серьезные травмы, которые могут отрицательно сказаться на развитии физических качеств молодых игроков. Если занятия проводятся без учета физических возможностей молодого спортсмена и нагрузка окажется для него велика, не исключена вероятность того, что он прекратит занятия. Постоянный контроль тренера-преподавателя над состоянием здоровья молодого игрока поможет избежать негативных последствий.

Баскетбол способствует развитию у молодого спортсмена системы личных и общественных ценностей, что очень важно в образовательном процессе. Очень важно воспитывать у молодых игроков чувство личной ответственности за успех команды. Например, защитник должен уметь держаться один на один против нападающего. Он несет персональную ответственность за результат своих действий, который влияет на результат всей команды.

При игре в баскетбол игроки должны не только делать то, что хотят, но и соблюдать определенные правила: правила тренировок и правила игры, а также исполнять свои личные обязанности в команде. Учащиеся должны научиться работать слаженно, все вместе. И баскетбольная команда - самое лучшее место для развития этих качеств. Это один из важнейших образовательных аспектов при занятиях командными видами спорта, в частности баскетболом.

Занятия баскетболом - прекрасный способ научиться уважать других людей: партнеров, соперников, тренеров, зрителей, судей и т.д. Ежедневные ситуации, в которые попадает игрок баскетбольной команды, помогают ему научиться уважению к своим партнерам и соперникам. Очевидно, что игра предполагает борьбу с соперниками ради победы, которая может достаться только одной команде, но при этом должно сохраняться уважение к ним как к спортсменам и просто как к людям. Тренер должен уделять особое внимание поведению своих игроков по отношению к соперникам: они не должны оскорблять их, но, наоборот, нужно помочь им подняться при падении, поговорить после игры, поздравить в случае их победы и т.д. Тренер должен учить своих игроков понимать, что соперники - это такие же дети, как они, и так же любят играть в баскетбол или мини-баскетбол, тоже стараются достичь успеха и что спортивное соперничество должно быть взаимно дружеским.

Тренер-преподаватель - всегда пример для подражания, и он никогда не должен об этом забывать. Поэтому ему ни в коем случае не следует оскорблять, высмеивать или унижать своих учеников, команду противника или судей. Он должен подавать пример поведения с судьями, учить уважению к ним. На тренере, работающем с молодыми игроками, лежит огромная ответственность за их воспитание, и об этой ответственности он должен постоянно помнить.

Жизнь ставит нас во множество соревновательных ситуаций, и мы должны быть к этому готовы. Все, о чем говорилось выше, поможет молодому игроку научиться соревноваться, совершенствуя при этом свои физические и моральные качества, которые необходимы как в спортивной, так и в повседневной жизни. Уметь соревноваться и побеждать - это значит адекватно воспринимать победы и поражения, успех и неудачу, хорошее и плохое. Поэтому очень важно, чтобы команда молодых игроков приобретала различный соревновательный опыт в ходе сезона, включающий в себя победы и поражения, хорошие и плохие игры, и чтобы этот опыт помогал воспринимать победы со спокойствием, а поражения - с надеждой.

Понятно, что игроки больше радуются, когда побеждают, чем когда проигрывают. Однако победа не должна быть главной целью. Тренер должен поощрять своих игроков за их старания независимо от того, победила команда или потерпела поражение. После игры тренер должен разобрать с игроками негативные и позитивные игровые ситуации, возникшие в ходе встречи, не акцентируя внимания на ее результате, поставить новые задачи и использовать свой опыт для помощи спортсменам в дальнейшем их совершенствовании.

Баскетбол может стать прекрасной школой, в которой молодые игроки учатся находить компромиссное решение, сохранять настойчивость в самых сложных ситуациях, нести личную ответственность за успех команды, работать слаженно, всем вместе, уважать других людей, воспринимать победы и поражения как путь к самосовершенствованию.

Баскетбол - прекрасный воспитательный инструмент, которым тренер должен уметь пользоваться для блага своих учеников. Баскетбол также помогает воспитывать у молодых игроков психологические качества, очень полезные не только в спорте, но и в обычной жизни, развитие которых является частью общего развития молодого спортсмена.

Детско-юношеский баскетбол создает многочисленные ситуации, способствующие развитию познавательных способностей. Баскетболисты (включая мини-баскетболистов) должны уметь сосредоточиваться на различных целях. Иногда перед ними стоит всего одна цель, в другой раз целей может быть одновременно несколько - главных или второстепенных, требующих решения в течение короткого времени. При

необходимости решения нескольких задач одновременно игроки должны научиться выделять среди них главную. Немногие игровые виды спорта предоставляют такую возможность.

В то же время баскетбол помогает вырабатывать способность отбирать и воспринимать нужную информацию, т.е. ту, которая верно отражает конкретную ситуацию, и быстро принимать правильные решения. Такие составляющие познания, как отбор, сохранение информации, ее использование, а также принятие правильных решений, можно совершенствовать. Тренер может содействовать этому, ставя перед игроком задачи, соответствующие его способностям и степени обученности.

В жизни очень важно быть настойчивым, прилагать максимум усилий для достижения цели, и баскетбол способствует развитию этого качества. В повседневной жизни тоже можно попасть в сложную ситуацию, в которой трудно сохранять настойчивость. При занятиях баскетболом это важное качество можно развить, но только в том случае, если тренер в работе с молодыми игроками поощряет их постоянные усилия для достижения результата, особенно когда приходится преодолевать трудности.

Контроль восприятия, способы повышения контроля и самоконтроля. Человек должен чувствовать, что он контролирует все происходящее с ним. Такой контроль является основой нашей уверенности в себе и составляет важнейший аспект психологической устойчивости. Противоположный вариант - это беспомощность. Беспомощный человек ощущает, что он не может влиять на происходящее с ним, и в итоге убеждается в том, что никакие его действия не окажут влияния на результат. От беспомощности, страдают многие дети и подростки. Они теряют веру в свои силы и становятся безвольными. Тренер, работая с молодежью, должен стараться создавать такие ситуации, чтобы игроки могли контролировать происходящее, чтобы у них появилась уверенность в себе, и они становились психологически устойчивыми.

На занятиях баскетболом могут возникнуть негативные ситуации, которые могут привести к появлению ощущения беспомощности. Если тренер предлагает упражнения доступной для игроков сложности, а игроки понимают, что они должны делать, то у них появляется чувство контроля над ситуацией. С другой стороны, если ел ожиреть упражнения превосходит их возможности, то они ощущают себя беспомощными. К сожалению, так часто бывает, если игроки не могут понять и выполнить многое из того, что от них требуют. Тренеры, особенно те, кто работает с молодыми игроками, должны помогать им ощущать себя контролирующими происходящее с ними. Для этого они могут использовать следующие методы: планировать и проводить занятия так, чтобы игроки могли легче контролировать различные ситуации; ставить реальные задачи, соответствующие уровню подготовки и возрасту игроков; предлагать упражнения такого уровня сложности, которые игроки способны выполнить; доступно объяснять, что и как надо делать, и требовать качественного выполнения заданий.

Для лучшего контроля над происходящим молодые спортсмены должны играть против соперников своего возраста и такого же уровня подготовки. Даже если противник сильнее или слабее, тренер должен планировать достаточное количество встреч, в которых его игроки были бы способны выдерживать конкуренцию, и ставить хорошую игру своих спортсменов выше результата встречи.

Для баскетболиста очень важно контролировать собственную импульсивность и в целом свои действия, для того чтобы полностью показать все, на что он способен. Баскетбол представляет много ситуаций, в которых игроки могут учиться контролировать себя. Представим, например, неблагоприятное решение судьи, зафиксировавшего ошибку игрока, которую в дальнейшем не следует повторять, и его ответную реакцию; реакцию игрока на неправильные действия партнера; поведение игрока, когда он направляется к скамейке запасных для замены.

Уверенность в себе тесно связана с ощущением способности контролировать происходящее. Уверенность тренера - это убежденность в том, что его игроки обладают способностью добиваться своей цели. Уверенность в себе - это внутреннее состояние человека при преодолении трудностей для достижения результата. Уверенность игрока возрастает, если он чувствует, что может выполнить всё, что требуется во время игры или тренировки. Для баскетболиста уверенность является ключом к прогрессу, так как позволяет спокойно реагировать на стрессовую ситуацию в игре и рассчитывать на достижение цели.

Самосознание определяет представление человека о самом себе, а самоуважение показывает степень развития этого представления. В обоих случаях это общая оценка, конкретно не связанная с какой-то определенной деятельностью, но связанная с представлениями каждого человека о самом себе. У детей и подростков самосознание и самоуважение не являются постоянными и часто меняются в зависимости от успеха или неудачи в тех занятиях, которые ребенок считает для себя важными, например, в занятиях баскетболом. Многие оценки, которые молодые игроки дают сами себе, чаще всего зависят от их личного опыта.

Отношения между тренером и молодыми спортсменами могут иметь решающее влияние на воспитание у них самосознания и самоуважения. Поэтому тренер может оказать положительное влияние на игроков, используя следующую стратегию: точное и конкретное разъяснение поставленных целей; помощь в их достижении и поощрение правильных действий; тактичное отношение к игрокам при разборе их ошибок и объяснение способов их исправления.

Баскетбол предоставляет широкие возможности для понимания личных и общественных ценностей и повышения психологических возможностей молодых игроков, которые, занимаясь этим видом спорта, приобретают положительный опыт, важный для всех. Для детей и подростков он может стать одним из способов приобретения жизненного и спортивного опыта. Если в процессе занятий положительный опыт преобладает над отрицательным, то вполне вероятно, что игрок продолжит тренировки. Положительный опыт регулярно приобретается, если молодые спортсмены испытывают от занятий удовольствие, чувство гордости, ощущают

поддержку от тренера и партнеров, повышают свое мастерство, достигают поставленных целей, получают признание со стороны тренера и партнеров.

Урок – основная форма организации занятий по баскетболу

Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры - всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.). Относительно всех других форм физического воспитания учащихся урок физической культуры имеет следующие преимущества:

- 1) является самой массовой формой организации, систематических занятий школьников физическими упражнениями;
- 2) проводится на основе научно обоснованной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения;
- 3) осуществляется под руководством педагогов по физической культуре и спорту с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- 4) способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния.

Требования к уроку. Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению. К основным из них относятся следующие.

1. *Четкость постановки целей и задач.* Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, - не более 2-3.

2. *Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач.* Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. *Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока.* Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

4. *Тесная связь уроков с предыдущими и последующими.* Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

5. *Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.* Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

6. *Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения.* Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

7. *Обеспечение травмобезопасности урока.* Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью (соскоки с гимнастических снарядов, лазание по канату, метание гранаты и др.), позволяют исключить травмирование на уроках.

8. *Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся.* На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

Структура урока и характеристика его частей. Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

1. *Подготовительная часть урока.* Основная ее цель - подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводных и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть урока включают игровые задания (2- 3 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот», «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

Проводя уроки с одним и тем же классом (группой), следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается путем обновления в каждом занятии нескольких общеразвивающих упражнений; изменения исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа); выполнения упражнений преимущественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плоскостях, под счет и самостоятельно без счета - по заданию; применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и др.; применения различных построений.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. *Основная часть урока.* Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25-30 мин.

3. *Заключительная часть урока.* Цель заключительной части урока - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части урока 3-5 мин.

Постановка задач. Перед каждым уроком обязательно должны ставиться конкретные задачи. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Педагогические задачи необходимо формулировать, возможно, конкретнее, образовательные же - с указанием уровня овладения техникой движения.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения.

В теории и практике проведения урока приняты следующие правила постановки и формулировки задач.

При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:

1) при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);

2) при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения...»;

3) при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения...».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй - разучивания, третьей - совершенствования.

Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добываясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д.

При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Воспитание скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д. Как видно из примеров, первое слово формулировки задачи - это «воспитание», далее указывается конкретное физическое качество и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.

Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. По признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач различают четыре разновидности уроков [10].

1. *Комбинированные уроки.* В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания.

2. *Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью* проводятся в двух вариантах: первый - развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, второй - восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.

3. *Уроки с преимущественно воспитательной направленностью* дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

4. *Уроки с преимущественно образовательной направленностью* подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования, смешанные (комплексные) уроки, контрольные (зачетные) уроки.

Вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами.

Уроки изучения нового материала (обучающие). Их основные задачи - ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение.

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств,

контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

Контрольные уроки направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т.п.

Организация и методические основы проведения урока физической культуры

Результативность урока физической культуры во многом зависит от того, насколько преподаватель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк; ровная или пересеченная местность), температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение урока предусматривает: 1) создание санитарно-гигиенических условий; 2) материально-техническое обеспечение; 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

Материально-техническое обеспечение урока предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

За последние годы по инициативе многих учителей физической культуры школьные спортивные залы и площадки оснащаются нестандартным (многопропускным) оборудованием, различными устройствами и тренажерами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повышенный интерес учащихся, создает широкие возможности для применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и в конечном счете во многом способствует результативности занятий.

Методы организации деятельности занимающихся на уроке. В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке.

1. *Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например - при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, - учеников.

2. *Групповой метод* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

3. *Индивидуальный метод* заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4. *Круговой метод* предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников.

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола.

При правильной организации работы дети уже в раннем возрасте (8-10 лет) способны овладеть двигательными навыками и умениями, необходимыми в баскетболе, а сами занятия оказывают положительное влияние на их развитие и здоровье.

Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;

б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;

в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

Особенности организации работы баскетбольной секции в общеобразовательных учреждениях

Планирование учебно-тренировочного процесса баскетбольной секции в школе

Школьная секция баскетбола является внеурочной формой физического воспитания учащихся. Ученики, полюбившие на уроках физической культуры упражнения с баскетбольным мячом, с удовольствием продолжают занятия в секции баскетбола. Их привлекает возможность проявить свои физические способности в разнообразной игровой деятельности, достигая успеха за счет инициативы, решительности, смелости и других личностных качеств. Многократно забрасывая мяч в корзину с разного расстояния и из различных положений, учащиеся испытывают гордость за достигнутые успехи. Это является побудительным мотивом для систематических занятий в секции баскетбола.

Цель баскетбольных занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы баскетбольной секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Учитель физической культуры имеет возможность развивать интерес, возникший у учеников к занятиям баскетболом. Для этого на уроках могут быть использованы краткие рассказы о лучших игроках мирового и отечественного баскетбола, организован просмотр кино- и видеоматериалов.

Показательные выступления занимающихся в секции баскетбола, выполняющих ведение мяча различными способами и соревнующихся в бросках с места и в движении, не оставляют равнодушными зрителей, создают мотивацию для совершенствования мастерства баскетболистов и привлекают к занятиям баскетболом новичков.

Отличительная особенность секции баскетбола - систематичность занятий и большой воспитательный потенциал, который может быть реализован в учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях секции. Учитель имеет возможность самостоятельно определять цели и задачи работы секции, объем и содержание учебного материала по различным видам подготовки. Пояснительную записку и учебный план работы секции составляют в зависимости от возраста и пола занимающихся, материального оснащения школы, особенностей региона и других факторов. По этим причинам направленность работы секции может отличаться большой вариативностью.

Школьная секция баскетбола может быть организована для учащихся различного возраста. Занятия в секции желательно проводить 3 раза в неделю. В школах, которые работают по программе физического воспитания учащихся 1-Х1 классов, основанной на одном виде спорта (баскетболе), секция баскетбола может быть организована даже для учащихся начальной школы. Ученики начальных классов выполняют упражнения с мячом на уроках, и интерес к занятиям в спортивной секции у них может быть сформирован раньше, чем у учащихся, которые обучаются по другим программам физического воспитания.

Для учащихся начальных классов и среднего звена основными мотивами для занятий в секции баскетбола являются эмоциональная сторона, желание участвовать в интересных и веселых играх, выполнять упражнения с мячом, общаться со сверстниками. Учитель имеет возможность направлять эти интересы на систематические занятия физической культурой, ознакомление с баскетболом как видом спорта, формировать физическую культуру личности.

Работа секции баскетбола на начальном этапе имеет физкультурно-оздоровительную направленность. В зависимости от наполняемости секция может состоять из нескольких групп до 20-25 человек в каждой. Средствами баскетбола решаются задачи гармоничного физического развития, формируются знания и умения, необходимые при выполнении упражнений для развития быстроты, ловкости и силы. Для этого в секции физкультурно-оздоровительной направленности применяются общеразвивающие к специальные упражнения,

направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, ознакомление с приемами игры в баскетбол.

В зависимости от повышения уровня физической подготовленности и овладения основами техники баскетбола, цели и задачи секции изменяются. В секции, где занимаются учащиеся среднего и старшего звеньев, могут решаться задачи спортивно-образовательной направленности, подготовки учащихся к соревновательной деятельности. В зависимости от наполняемости эта секция может состоять из нескольких групп до 15 человек в каждой. В соответствии с новыми задачами изменяются объем и содержание учебного материала секции баскетбола. Физическое развитие направлено на развитие специальных качеств, которые обеспечивают соревновательную деятельность, а также на формирование специального атлетизма. Изучаются технико-тактические действия баскетболистов, необходимые для успешного участия в соревнованиях. В учебных планах секции планируется подготовка спортивного актива, инструкторская и судейская практика.

В работе секций различной направленности с учащимися разного возраста особое место занимает нравственное воспитание и воспитание личностных качеств занимающихся. Упражнения и игры с элементами соревнования вызывают большое эмоциональное напряжение, соперничество нападающих и защитников. Учитель контролирует действия учеников в соответствии с правилами и направляет их на справедливое соревнование, в котором победу одерживают физически подготовленные и техничные игроки. Оценивая поведение учащихся в игре, учитель в первую очередь отмечает инициативу, смелость и решительность, стремление добиться победы честным путем.

В секции физкультурно-оздоровительной направленности гармоничное физическое развитие - одна из основных задач. Упражнения, направленные на развитие физических качеств и гармоничное физическое развитие, могут занимать до 50% времени в учебно-тренировочных занятиях. Особенность упражнений состоит в том, что они носят динамический характер и соответствуют проявлению физических качеств в баскетболе. В игре комплексно реализуются динамическая сила, быстрота взрывного и скоростного характера, скоростно-силовые качества. За счет повышения уровня этих качеств баскетболисты успешно выполняют перемещения, остановки, ускорения и прыжки. Комплексное развитие перечисленных качеств в секции баскетбола носит характер атлетической подготовки.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. Если он не планирует работу с командой в соответствии с поставленными задачами, могут возникнуть большие сложности. В начале сезона игроки полны эмоций, энергии, уверенности в себе, хотят сделать все сразу. Однако с течением сезона их энергия убывает, уверенность уменьшается, новых идей не возникает, занятия становятся монотонными и менее эффективными.

Когда предстоит важный матч, тренер вновь испытывает подъем сил и предлагает игрокам много нового учебного материала, стараясь устранить недостатки в предшествующей подготовке команды, но располагая ограниченным количеством времени для тренировок. Он может совершить большую ошибку, если будет жить лишь сегодняшним днем, думая только о сиюминутном результате и забывая о плановой работе на перспективу, необходимой для успешного развития в будущем.

Тренер при составлении плана работы должен видеть, какие задачи имеют первостепенное значение, а какие предстоит решить в будущем. В этот момент он сможет лучше организовать работу команды, определить главные и промежуточные цели и средства для их достижения, четко представляя себе, что и когда надо делать, с какими проблемами может столкнуться команда, и найти пути их решения.

Тренер может составлять планы на длительный или краткосрочный период (на несколько лет, на сезон, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель и, конечно, на каждую тренировку). Если он планирует работать с командой несколько лет, имеет смысл составить общий план работы с молодыми спортсменами (этап мини-баскетбола) и более конкретные - для работы с молодыми спортсменами в возрасте 13 лет и старше. В этом случае он будет проводить работу, больше ориентируясь на общий план действий и на решение главной задачи. Любой тренер, работающий с молодыми игроками, независимо от того, есть ли у него долгосрочный план работы или нет, должен четко представлять себе, каковы его цели в будущем и в данный момент.

Обычно тренер команды по мини-баскетболу или баскетболу работает с данным составом в течение сезона, длящегося от 6 до 10 месяцев. Поэтому для реализации общих задач необходимо планировать именно такой период времени, называемый макроциклом или просто циклом. Затем в зависимости от особенностей работы с командой тренер делит сезон на более короткие периоды, называемые мезоциклами, после чего рассматривает одно-двухнедельные периоды в каждом мезоцикле - микроциклы - и, наконец, переходит к планированию каждого отдельного занятия.

Каждый период (сезонный макроцикл, мезоцикл, микроцикл и отдельную тренировку) нужно планировать заранее. Очевидно, что долгосрочные планы должны быть более общими, чем краткосрочные: например, план работы на сезон - более общим, чем план, составляемый на любой мезоцикл, микроцикл или отдельное занятие.

Конкретный план каждой тренировки должен находиться в структуре плана на микроцикл, который, в свою очередь, должен быть в контексте плана на мезоцикл, согласующегося с общим планом на сезон.

Для более эффективного решения задач необходимо учитывать: взаимосвязь между финальными задачами и промежуточными с определением времени решения каждой из них; постановку окончательных задач, также как и промежуточных, необходимую для поддержания высокой стабильной мотивации; постановку

промежуточных, краткосрочных задач, повышающую заинтересованность игроков в достижении результата, так как они видят реальную перспективу их решения. Поэтому в первую очередь надо ставить именно краткосрочные задачи, которые должны быть конкретными и четко сформулированными, а не общими, основанными лишь на амбициях.

Поставленные задачи должны соответствовать физическим и техническим возможностям игроков. Слишком легкие задачи, требующие небольших усилий, либо, наоборот, чересчур трудные, требующие слишком больших усилий, не годятся. Молодые спортсмены должны чувствовать, что они могут их решить, и тогда их уверенность в себе и желание работать еще лучше для достижения результата возрастут, в то время как привлекательные, но нереальные для выполнения задачи способствуют появлению психологических проблем и значительно снижают интерес.

В командных видах спорта надо ставить перед игроками и коллективные, и индивидуальные задачи. Если ставятся только коллективные задачи, снижается индивидуальная ответственность и мотивация. При работе с молодыми игроками важно, чтобы каждый спортсмен мог добиваться лучших результатов, поэтому постановка индивидуальных задач очень важна.

После того как тренер определит круг задач, необходимо решить, какие из них являются первостепенными (требующими скорейшего решения), а какие - второстепенными. После определения данной последовательности тренер должен решить, выполнимы ли эти задачи за то время, которое отведено для этого. Во многих случаях из-за недостатка времени тренер вынужден отказаться от решения ряда второстепенных задач и сосредоточиться на главных. Для этого следует воспользоваться следующими критериями: важность задачи, принимая во внимание уровень подготовленности команды (общие задачи команды в этом отношении обычно получают приоритет); время решения. каждой задачи относительно конкретной ситуации (если степень важности задач примерно одинакова, предпочтение отдается тем, которые быстрее и легче решаются в данный момент, а в будущем помогут в решении более сложных).

Тренер часто имеет возможность совмещать разные задачи (пример: работа над основами нападения один на один и над основами защиты один на один). И на индивидуальном, и на коллективном уровне вопросы нападения и защиты можно решать одновременно.

Существует ряд несовместимых задач, концентрация внимания на решении одной из которых приведет к плохому решению другой (пример: одновременная работа над обучением технике броска и улучшением результативности попадания). Очевидно, что если их важность одинакова, то те задачи, решение которых не противоречиво, имеют приоритет; если поставленные задачи приблизительно одинаковы по значимости, сложности решения, физическим и психологическим затратам, приоритет получает та, решение которой требует меньших усилий.

Содержание тренировки и упражнений - конкретный учебный материал, необходимый для решения поставленных задач, который тренер определяет после постановки задач. На этом этапе он также задает себе вопросы: Готовы ли игроки к такому содержанию физически, технически и тактически? Если готовы, то подходит ли оно команде? Располагает ли команда необходимым временем? Для решения поставленных задач и определения содержания тренер должен учитывать уровень подготовки игроков. Индивидуальная работа, включающая определение конкретных задач, подбор специальных упражнений для каждого члена команды, знание особенностей их развития, умение тренера объяснить, как лучше выполнять то или иное задание, - основа роста мастерства молодых спортсменов. (Примеры индивидуальной работы: ведение мяча слабой рукой; техника выполнения броска с дистанции; выбор наилучшей позиции в ситуациях два на два, три на три и т.д.)

Задачи в соответствии с содержанием можно разделить на три категории: защита, нападение и другие (см. приложение 2, табл. 3). Чтобы определить приоритеты содержания тренировок, тренеру следует придерживаться следующих критериев: конкретность (тренер должен основываться только на конкретных составляющих содержания); отношение к задаче (приоритет получает содержание, наиболее необходимое для решения задачи); простота (более простое содержание должно преобладать над более сложным); актуальность (приоритет имеет более актуальное для решения задачи содержание); расчет на будущее (содержание, облегчающее работу в будущем, должно преобладать над нейтральным); затраты усилий (приоритет имеет содержание с меньшими затратами физических и психологических усилий).

Организация занятий в школьной секции по баскетболу

После составления плана на весь сезон, мезоцикл и микроцикл тренер должен организовать конкретную тренировку.

В ходе тренировки задача тренера состоит в том, чтобы помочь игрокам выполнить поставленные перед ними задачи. Для этого поведение тренера должно быть конструктивным и выражаться в следующем:

- создание приятной рабочей атмосферы на тренировке, упражнения которой интересны игрокам;
- объективная оценка выполнения поставленных задач;
- понимание того, что игроки не идеально владеют техникой и тактикой, а следовательно, могут допускать ошибки; что ошибки игроков - это составляющая часть тренировочного процесса; что одного и даже нескольких объяснений и практических повторений недостаточно, чтобы добиться от игроков правильного выполнения задач. Во многих случаях нужно показать игрокам, что от них требуется, - это более эффективно, чем объяснение. Более того, необходимо определенное время, прежде чем игроки все окончательно усвоят и начнут правильно выполнять; что каждый молодой игрок обладает своей степенью восприятия предлагаемого учебного материала. Поэтому они должны помогать друг другу, не придираясь к тем, кто медленнее усваивает

материал; осознание тренером, что игроки в состоянии выполнить и чего от них можно требовать сегодня и в ближайшее время;

- признание и поощрение усилий, предпринимаемых ими в обучении и совершенствовании техники.

Если игроки стараются и тренер контролирует тренировочный процесс, рано или поздно прогресс будет заметен;

- признание успехов и подчеркивание достижений игроков в большей степени, чем ошибок;

- сдержанность, если что-то не получается, и моральная поддержка игроков;

- объективный анализ ошибок и трудных ситуаций, возникающих на тренировках, для получения объективного представления о происходящем. Ошибки и трудные ситуации в большей степени помогают тренеру понять, над чем следует еще поработать и что надо исправить;

- всегда уважительное и доброжелательное отношение к игрокам, независимо от их успешности. Такое поведение позволит тренеру добиться уважения своих учеников и лучше выполнять свою работу.

В общем виде тренировка должна делиться на три фазы. Целью первой (подготовительной) фазы является постепенная подготовка игроков к основной части тренировки. В первую фазу надо включать разминочные упражнения без мяча, такие, как бег, упражнения на гибкость, координацию и т.д., простые упражнения с мячом (с низкой физической и психологической нагрузкой), затем упражнения, требующие большей концентрации и физических усилий.

Во второй фазе (основной) тренер работает над главным содержанием тренировки - подбором упражнений, требующих больших физических и психологических усилий, в том числе комбинированных упражнений большей или меньшей интенсивности.

В третьей (заключительной) фазе он должен постепенно снижать физическую и психологическую нагрузку. Вначале можно выполнять интенсивные упражнения, требующие невысокой концентрации внимания, например беговые упражнения для повышения физической формы, такие, как «Челнок», и т.д., или провести игру без специального задания. Возможно выполнение упражнений с высокой психологической нагрузкой и с невысокой физической (например, соревнования в бросках). Полезно завершить тренировку упражнениями, требующими малых физических и психологических усилий, например упражнениями на растяжение.

Тренер должен определить основные задачи тренировки и подобрать в соответствии с ними наиболее подходящие упражнения, принимая во внимание отводимое время, физическую и психологическую нагрузку, которую он считает наиболее подходящей для данной тренировки. Основных задач должно быть не более двух. Есть две серьезные ошибки, которых надо стараться избегать при составлении плана тренировки: тренер старается сделать слишком много в отдельной тренировке или в отдельном упражнении; он не представляет себе достаточно четко, чего хочет достигнуть тренировкой в целом и выполнением каждого упражнения.

Таким образом, задачи тренировки могут быть сгруппированы в четыре основных блока: изучение (задача игроков - изучение новых элементов или закрепление ранее изученных); работа над техникой (передачи, ведение, броски и т.д.) или тактикой (игра 1x1, 2x2, 3x3 и т.д.); повторение (задача данного этапа - повторение изученных приемов с целью их совершенствования и уверенного выполнения, например серия из 20 бросков или передача мяча в движении и т.д.); специфическая подготовка к игре: подготовка команды к игре с конкретным соперником, создание реальных игровых ситуаций, т.е. игра в условиях, максимально приближенных к предстоящим соревнованиям.

Для мини-баскетбольной команды главными задачами должны быть обучение и повторение, для команды 13-14-летних игроков обучение, повторение и совершенствование выполнения отдельных приемов и их сочетаний, для 15-17-летних - обучение, повторение, моделирование игровых действий и специальная подготовка к предстоящей игре.

Содержание тренировочных занятий должно соответствовать задачам тренировки. Его следует подбирать на основе критериев, о которых сказано ранее (например, улучшение работы ног в защите при игре один на один, повторение изученных передач и т.д.). Возможна комбинация нескольких задач в одном упражнении с акцентом на чем-то одном (например, нападение и защита при игре один на один). Для того чтобы решить несколько задач в одном упражнении, тренер может использовать специальные комплексные упражнения. Это очень важно сделать, чтобы тренировочное занятие было более эффективным. Тренировка с выполнением правильно подобранных упражнений в большей степени поможет игрокам, чем та, в которой упражнения не соответствуют задачам и уровню подготовленности игроков.

В первую очередь тренер должен решить ряд организационных вопросов, принять решение и ознакомить с ним игроков:

- с чего должна начинаться тренировка?

- должен ли тренер встретиться с игроками в раздевалке до тренировки?

- должны ли игроки выходить на площадку и тренироваться сами до начала занятий?

- должны ли игроки ждать, пока тренер пригласит их на площадку?

- кто отвечает за инвентарь, необходимый для тренировки, и собирает мячи после занятий?

- у кого должен находиться ключ от раздевалки?

- что следует предпринять, если игрок получил травму? и т.д.

Тренер устанавливает простые правила, а игроки должны их понимать и выполнять. Тренер должен требовать соблюдения дисциплины: когда он объясняет что-то игрокам или беседует с ними, они не должны стучать мячом, говорить друг с другом или заниматься еще чем-нибудь, что мешает их общению, а должны смотреть на тренера и внимательно слушать его. Следует также установить определенный порядок в отношении

разрешения тренера ненадолго выйти, тренировочной и игровой формы, времени для отдыха, принятия воды и пищи между упражнениями [18, с.36].

Нужно определить также правила общения игроки друг с другом в ходе тренировки или игры (запрет на негативные высказывания друг другу и т.д.).

Для организации выполнения упражнений тренер должен сделать следующее:

- объяснять игрокам смысл упражнения и его цель;
- в ряде случаев показать, что надо делать, чтобы игроки могли лучше понять задачу;
- устанавливать рабочие правила выполнения упражнения;
- перед началом выполнения убедиться, что игроки все поняли, а если нет, то остановить выполнение упражнения и вновь объяснить его;
- если игроки все поняли, дать им возможность выполнять упражнение в течение какого-то времени, не вмешиваясь. Тогда тренер сможет следить за качеством выполнения. Такое наблюдение позволит ему оценить, не слишком ли много задач он предложил сразу, что затрудняет концентрацию внимания. Если упражнение слишком сложное, можно подкорректировать его, исключив задачи, которые можно добавить в будущем, когда игроки уже усвоят основное содержание;
- в ходе выполнения упражнения не мешать игрокам своими инструкциями и комментариями, а применять их лишь для объяснения ключевых аспектов упражнения. Не следует уподобляться радиокомментаторам, поминутно давая игрокам советы, а, наоборот, надо способствовать развитию у спортсменов самостоятельного мышления, позволяющего совершенствовать выполнение упражнения;
- обращаться к игрокам только в перерывах (например, дожидаться, пока игроки завершат быстрый прорыв, и только потом делать замечания);
- по возможности обращаться к игрокам без слов (например, взглядом) или использовать различную громкость при разговоре;
- указывать игрокам на их правильные и неправильные действия;
- при необходимости записывать действия игроков;
- поддерживать игроков, хвалить их за старание.

Перед выполнением каждого упражнения тренер должен коротко и ясно объяснить игрокам основные цели и задачи данного упражнения, из каких элементов оно состоит, что и как надо делать. Если эти задачи понятны и достижимы, у игроков повысится интерес к достижению хороших результатов, и они лучше сосредоточатся на выполнении задания.

Упражнения с простой структурой позволяют лучше усвоить их содержание и сосредоточиться на решении конкретных задач. При выполнении упражнений со сложной структурой внимание рассеивается, и это мешает сосредоточиться на основной цели.

Пример: если упражнение состоит в тренировке бросков, простое упражнение поможет игрокам лучше сосредоточиться на основной задаче - совершенствовании техники бросков. Упражнение можно усложнить дополнениями в виде новых правил выполнения, но не чрезмерно.

Пример: главная цель - работа над ведением мяча слабой рукой. Предлагается игра 3х3 на половине площадки. Если игрок ведет мяч другой рукой (сильной), его команда потеряет владение мячом - это правило. В этом случае игроки будут совершенствоваться в ведении слабой рукой.

Многочисленное повторение одинаковых упражнений ведет к снижению мотивации и внимания. Поэтому рекомендуется варьировать упражнения с изменением либо структуры, либо задач, либо того и другого. Если после выполнения одного упражнения следующее по своей задаче или структуре похоже на предыдущее, игрокам будет легче его выполнить, особенно если предполагается последовательно усложнять его.

Пример: тренер может начать выполнение заданий с упражнения с одной задачей или ограниченным числом задач. Упражнение проводится на половине площадки, у двух игроков один мяч. Игроки перемещаются и выполняют передачи друг другу. Игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, а игрок, сделавший передачу, - сразу поменять свое положение на площадке. Во втором упражнении та же задача, но добавляются новые защитники.

Игра идет 2х2. Нападающий без мяча должен освободиться от опеки защитника, чтобы получить передачу. Если защитник прерывает пас, то нападающие, совершившие ошибку, и защитники меняются местами. Задача по-прежнему заключается в том, чтобы смотреть на корзину при получении мяча и менять положение сразу же после передачи, но добавляется сопротивление защитников.

Игроки переходят к другому упражнению с той же структурой, но с добавлением еще одной задачи. Игра идет 2х2, но теперь добавляется заброс мяча с прохода слабой рукой.

Игроки выполняют другое упражнение с той же задачей, сохраняя ту же структуру и совмещая две предыдущие задачи еще с одной: игроки должны сделать не менее трех передач перед проходом. Правила получаются следующие: игра идет 2х2. Игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, а игрок, выполнивший передачу, сразу меняет место. Игроки могут забрасывать мяч после прохода только слабой рукой. Передачи осуществляются с сопротивлением защитников.

Следующее упражнение имеет иную структуру и прежние задачи с добавлением новых: игра идет 4х4 на половине площадки. Игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, а игрок, выполнивший передачу, меняет положение. Забросить мяч с прохода можно только слабой рукой. Выполнить нужно не менее пяти передач.

Соревновательные упражнения - это такие упражнения, в которых игроки соревнуются сами с собой, стараясь улучшить собственный результат, или группами.

Примеры: поделить команду на 4 группы, по 2 у каждой корзины. Организуется соревнование, чтобы определить, какая из команд сделает наибольшее количество проходов с броском слабой рукой за 3 мин. Разделить игроков на группы по 3 человека. Каждая тройка игроков выполняет определенный вид передач, двигаясь бегом от одной корзины к другой, завершая перемещения проходом и броском. Каждый заброшенный мяч оценивается в 2 очка. За выполнение неточной передачи или сделанной по высокой траектории снимается 1 очко. Надо подсчитать, какая из групп набрала больше очков за определенное количество попыток или время.

Второй вариант данного упражнения повторяет условия первого, но цель его - определить, какая из команд улучшит свой результат в следующей попытке. Два игрока играют один на один, пока один из них не забросит мяч трижды. Игроки в парах выполняют броски (бросивший игрок подбирает мяч и передает его партнеру, и т.д.). Упражнение проводится на время. Количество набранных очков записывается. Периодически (1 - 2 раза в неделю) упражнение нужно повторять и анализировать, улучшили ли игроки свои показатели и кто показал самый лучший результат. Если соревновательные упражнения использовать правильно, ставя реально достижимые задачи, то они повысят мотивацию игроков в тренировках.

Решая, сколько времени должно продолжаться упражнение, тренер должен учитывать такие отрицательные моменты, как скука и психологическая усталость, снижающие концентрацию внимания.

Упражнения должны длиться столько времени, сколько понадобится, чтобы игроки все поняли и правильно выполнили задание. Если упражнение продолжается слишком долго, снижается концентрация внимания у игроков, а следовательно, и продуктивность работы. Более интересные упражнения можно выполнять дольше, а менее увлекательные, более монотонные могут быть короче.

Различные упражнения требуют различной степени концентрации внимания. Планируя выполнение упражнений, требующих больших физических затрат и высокой концентрации внимания, тренер должен учитывать, что при сильном утомлении концентрация внимания снижается. Поэтому во время тренировок важно планировать периоды отдыха либо использовать упражнения, не требующие больших усилий.

Тренер должен стараться подбирать такие упражнения, чтобы все игроки активно участвовали в их выполнении. Даже если возможности игроков ограничены (например, один мяч и одна корзина), тренер должен искать такие формы, чтобы поддерживать интерес к ним всех игроков с такой интенсивностью тренировки, которую считает необходимой в данном случае. Недостаток средств не является причиной невыполнения заданий игроками.

Эту проблему тренер должен решать как можно более эффективно. Например, хорошей идеей является деление игроков на маленькие группы и определение конкретных задач для каждой. Если не хватает мячей или корзин, тренер должен определить очередность выполнения задания. При этом некоторые группы могут выполнять упражнения без мяча и корзин (перемещения в защитной стойке, финты без мяча и т.д.), в то время как другие игроки работают с мячом. Затем игроки меняются ролями. Игроки не должны простаивать, исключая короткие перерывы для отдыха после интенсивной работы.

После каждой тренировки тренер должен давать краткую оценку проведенному занятию - это необходимо для лучшего контроля за работой команды. Для анализа можно использовать простое средство, позволяющее сравнить первоначальный план тренировки с реально выполненной работой, - запись данных в виде таблиц. Таким образом, как только занятие заканчивается, чтобы не забыть, тренер должен записать, что сделано во время тренировки. После тренировочного занятия тренер сравнивает работу, планируемую до тренировки, с реально выполненной.

Организация команды: состав команды; обязанности игроков; внутренние правила; условия проведения тренировок. Планирование спортивной деятельности: периоды и сроки планирования занятий; периодизация тренировочного сезона. Постановка спортивных задач: задачи на результат и задачи действий; преимущества задач действий; повышение эффективности; выбор наиболее подходящих задач; выбор содержания тренировок.

Перед началом работы с командой тренер-преподаватель должен четко представлять себе, какую команду он собирается тренировать, и поставить ключевые вопросы: Это команда по мини-баскетболу? Это детская команда? Это школьная команда? Это клубная команда? Что это за клуб? Какая это школа? Это команда перспективных молодых игроков? Это команда специалистов высокого класса? К какой организации относится эта команда? Каков уровень подготовки игроков? Как долго они уже играют вместе? Каков их потенциал?

Ответы на эти вопросы помогут определить ее содержание работы, составить план, календарь соревнований, а также решить многие проблемы, возникающие в самом начале.

Очевидно, что тренер, работающий с молодыми игроками, должен чувствовать ответственность за развитие своих подопечных как в спортивном, так и в человеческом плане. Он не должен играть роль наставника, если работаете мастерами, основная цель работы которых - высокие результаты встреч.

Принимая во внимание все вышесказанное, тренер должен определить общие цели работы команды. Если, например, он работает со школьной командой по мини-баскетболу, то вполне возможно, что некоторые дети никогда прежде не занимались баскетболом, некоторые играют всего год, т.е. в целом уровень их игры невысок. Главная задача тренера здесь состоит в том, чтобы обеспечивать их физическое развитие, прививать основные спортивные навыки (умение работать в команде, уважительное обращение с людьми и т.д.), интерес к занятиям баскетболом, проводить общую и специальную физическую подготовку, обучение основам игры (ведение мяча, передачи и т.д.).

Следующим шагом является организация команды. Здесь тренер должен поставить следующие вопросы: Сколько в команде игроков? Какие у них обязанности? Какие внутренние правила должны соблюдаться в команде? Какими средствами располагает команда (место проведения занятий, оборудование, инвентарь)?

При работе с молодыми спортсменами тренер должен обеспечить каждому игроку нормальные условия для занятий. В группе должно быть достаточное количество участников для проведения занятий, но не так много, чтобы это могло создать сложности, и не слишком мало. В первом случае необходимо организовать еще одну или несколько групп.

Для проведения тренировок и соревнований желательно, чтобы уровень подготовки игроков был примерно одинаков; хорошо, если детей или подростков, играющих в команде по мини-баскетболу, кроме спорта, объединяет что-нибудь еще (например, они учатся в одном классе или одной школе, живут в одном доме и т.д.).

Одним из главных моментов при работе с молодыми спортсменами является понимание ими своих обязанностей. Часто бывает так, что обязанности сформулированы недостаточно конкретно либо игроки не хотят их выполнять. Рано или поздно это создаст проблемы. Поэтому тренер должен определять такие обязанности, характер которых соответствовал бы возрасту игроков и их физическим возможностям. Трудно создать хорошую команду, если игроки будут работать в ней только тогда, когда они этого захотят, или только потому, что им больше нечем заняться.

Нельзя также ставить недостижимые задачи. Тренер вместе с игроками должен обсудить круг их обязанностей. Если они будут приняты игроками, то команда будет чувствовать ответственность за их выполнение. Однако тренер обязательно должен сформулировать для молодых спортсменов тот минимум обязанностей, который позволит обеспечить нормальную работу команды (это больше всего относится к командам 13-14-летних и 15-17-летних игроков). Если, например, он считает, что команда должна заниматься три дня в неделю вместо ранее запланированных двух, и убежден, что это возможно и необходимо, следует предложить такой вариант ребятам (а возможно, и их родителям) и объяснить причину такого изменения.

Правила работы, так же как и обязанности игроков, являются ключевым моментом в организации команды. Очевидно, что правил не должно быть слишком много. Они должны быть четко определены и не давать повода для сомнений, спорной трактовки, чтобы не провоцировать конфликты. Правила должны соответствовать условиям проведения учебно-тренировочных занятий и игр, уровню команды, устанавливать обязанности и степень ответственности каждого игрока.

Пример. Тренировка начинается в строго определенное время. Игроки должны, приходить в спортивный зал за час до начала игры, решить между собой, кто из них в какие дни собирает мячи после занятий, и т.д.

Следует также условиться о минимальном количестве игр и минимальном игровом времени для каждого члена команды по мини-баскетболу.

Полезно также установить правила для родителей. Пример: во время игры они не должны говорить детям, что и как надо делать; сидеть на скамейке запасных вместе с командой; громко обсуждать действия и решения судей.

Тренер должен знать все о месте проведения занятий, оборудовании и инвентаре, находящемся в его распоряжении (площадки, мячи, кольца и т.д.), для наиболее эффективного их использования. Прежде всего, тренер должен активно применять все имеющиеся средства. Например, если имеется четыре кольца, разумнее будет использовать их все, чем только два.

Часто средства молодых игроков бывают ограничены (мало мячей, недостаток времени для тренировок, баскетбольная площадка имеется только на улице и т.д.). В этом случае тренер должен применить все свое воображение, чтобы компенсировать недостаток, ни в коем случае не смиряясь с трудностями.

Примеров распоряжении тренера имеется всего несколько мячей. Можно организовать круговые упражнения для обучения разным элементам игры, комбинируя упражнения с мячом и без него и стараясь сделать интересными упражнения без мяча.

Если средств не хватает, то необходимо изыскать возможности для их компенсации. Пример: команда имеет возможность тренироваться на баскетбольной площадке два раза в неделю, но тренер хочет предложить команде заниматься еще один день. Есть возможность проводить третью тренировку в неделю на площадке "без колец, выполняя упражнения, для которых они не нужны. Чем более ограничены возможности, тем более важно найти решение. Тренер, не воспринимающий трудности как должное и неизбежное, никогда не станет хорошим наставником для молодых игроков.

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать нам следующие выводы.

Школьная секция баскетбола может быть организована для учащихся различного возраста. Занятия в секции желательно проводить 3 раза в неделю. В школах, которые работают по программе физического воспитания учащихся 1-Х1 классов, основанной на одном виде спорта (баскетболе), секция баскетбола может быть организована даже для учащихся начальной школы. Ученики начальных классов выполняют упражнения с мячом на уроках, и интерес к занятиям в спортивной секции у них может быть сформирован раньше, чем у учащихся, которые обучаются по другим программам физического воспитания.

Работа секции баскетбола на начальном этапе имеет физкультурно-оздоровительную направленность. В зависимости от наполняемости секция может состоять из нескольких групп до 20-25 человек в каждой. Средствами баскетбола решаются задачи гармоничного физического развития, формируются знания и умения, необходимые при выполнении упражнений для развития быстроты, ловкости и силы. Для этого в секции

физкультурно-оздоровительной направленности применяются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, ознакомление с приемами игры в баскетбол.

В зависимости от повышения уровня физической подготовленности и овладения основами техники баскетбола, цели и задачи секции изменяются.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. Тренер может составлять планы на длительный или краткосрочный период (на несколько лет, на сезон, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель и, конечно, на каждую тренировку). Для более эффективного решения задач необходимо учитывать: взаимосвязь между финальными задачами и промежуточными с определением времени решения каждой из них; постановку окончательных задач, также как и промежуточных, необходимую для поддержания высокой стабильной мотивации; постановку промежуточных, краткосрочных задач, повышающую заинтересованность игроков в достижении результата, так как они видят реальную перспективу их решения. Поэтому в первую очередь надо ставить именно краткосрочные задачи, которые должны быть конкретными и четко сформулированными, а не общими, основанными лишь на амбициях. Поставленные задачи должны соответствовать физическим и техническим возможностям игроков.

Содержание тренировки и упражнений - конкретный учебный материал, необходимый для решения поставленных задач, который тренер определяет после постановки задач. Задачи в соответствии с содержанием можно разделить на три категории: защита, нападение и другие. Чтобы определить приоритеты содержания тренировок, тренеру следует придерживаться следующих критериев: конкретность, простота, актуальность, расчет на будущее. После составления плана на весь сезон, мезоцикл и микроцикл тренер должен организовать конкретную тренировку.

В общем виде тренировка должна делиться на три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Общая продолжительность тренировки может меняться в зависимости от состава занимающихся, задач тренировки, методов работы и других факторов. Средняя продолжительность тренировки – 90-120 мин.

Тренер должен знать все о месте проведения занятий, оборудовании и инвентаре, находящемся в его распоряжении (площадки, мячи, кольца и т.д.), для наиболее эффективного их использования, тренер должен активно применять все имеющиеся средства.

Заключение

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать нам следующие выводы:

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ.

Многолетнее обучение детей баскетболу требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы, так как анатомические и функциональные изменения, происходящие в каждом возрасте, имеют свои особенности.

При правильной организации работы дети уже в раннем возрасте (8-10 лет) способны овладеть двигательными навыками и умениями, необходимыми в баскетболе, а сами занятия оказывают положительное влияние на их развитие и здоровье.

Школьная секция баскетбола может быть организована для учащихся различного возраста. Занятия в секции желательно проводить 3 раза в неделю. В зависимости от наполняемости секция может состоять из нескольких групп до 20-25 человек в каждой.

В школах, которые работают по программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном виде спорта (баскетболе), секция баскетбола может быть организована даже для учащихся начальной школы. Ученики начальных классов выполняют упражнения с мячом на уроках, и интерес к занятиям в спортивной секции у них может быть сформирован раньше, чем у учащихся, которые обучаются по другим программам физического воспитания.

Средствами баскетбола решаются задачи гармоничного физического развития, формируются знания и умения, необходимые при выполнении упражнений для развития быстроты, ловкости и силы. Для этого в секции физкультурно-оздоровительной направленности применяются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, ознакомление с приемами игры в баскетбол.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. Тренер может составлять планы на длительный или краткосрочный период (на несколько лет, на сезон, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель и, конечно, на каждую тренировку).

После составления плана на весь сезон, мезоцикл и микроцикл тренер должен организовать конкретную тренировку.

В общем виде тренировка должна делиться на три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Общая продолжительность тренировки может меняться в зависимости от состава занимающихся, задач тренировки, методов работы и других факторов. Средняя продолжительность тренировки - 90-120 мин.

Тренер должен знать все о месте проведения занятий, оборудовании и инвентаре, находящемся в его распоряжении (площадки, мячи, кольца и т.д.), для наиболее эффективного их использования, тренер должен активно применять все имеющиеся средства. Часто средства молодых игроков бывают ограничены (мало мячей,

недостаток времени для тренировок, баскетбольная площадка имеется только на улице и т.д.). В этом случае тренер должен применить все свое воображение, чтобы компенсировать недостаток.

Тренер должен определить основные задачи тренировки и подобрать в соответствии с ними наиболее подходящие упражнения, принимая во внимание отводимое время, физическую и психологическую нагрузку, которую он считает наиболее подходящей для данной тренировки. Основных задач должно быть не более двух.

Кроме этого, тренер должен решить ряд организационных вопросов, принять решение и ознакомить с ним игроков:

- с чего должна начинаться тренировка?
- должен ли тренер встретиться с игроками в раздевалке до тренировки?
- должны ли игроки выходить на площадку и тренироваться сами до начала занятий?
- должны ли игроки ждать, пока тренер пригласит их на площадку?
- кто отвечает за инвентарь, необходимый для тренировки, и собирает мячи после занятий?
- у кого должен находиться ключ от раздевалки?
- что следует предпринять, если игрок получил травму? и т.д.

Тренер устанавливает простые правила, а игроки должны их понимать и выполнять. Тренер должен требовать соблюдения дисциплины: когда он объясняет что-то игрокам или беседует с ними, они не должны стучать мячом, говорить друг с другом или заниматься еще чем-нибудь, что помешает их общению, а должны смотреть на тренера и внимательно слушать его. Следует также установить определенный порядок в отношении разрешения тренера ненадолго выйти, тренировочной и игровой формы, времени для отдыха, принятия воды и пищи между упражнениями.

Нужно определить также правила общения игроки друг с другом в ходе тренировки или игры (запрет на негативные высказывания друг другу и т.д.).

При работе с детьми тренер должен обеспечить каждому игроку нормальные условия для занятий. В группе должно быть достаточное количество участников для проведения занятий, но не так много, чтобы это могло создать сложности.

Для проведения тренировок и соревнований желательно, чтобы уровень подготовки игроков был примерно одинаков; хорошо, если детей или подростков, играющих в команде, кроме спорта, объединяет что-нибудь еще (например, они учатся в одном классе, живут в одном доме и т.д.). Трудно создать хорошую команду, если игроки будут работать в ней только тогда, когда они этого захотят, или только потому, что им больше нечем заняться.

Тренер вместе с игроками должен обсудить круг их обязанностей. Если они будут приняты игроками, то команда будет чувствовать ответственность за их выполнение. Однако тренер обязательно должен сформулировать для молодых спортсменов тот минимум обязанностей, который позволит обеспечить нормальную работу команды (это больше всего относится к командам 13–14-летних и 15–17-летних игроков).

Правила работы, так же как и обязанности игроков, являются ключевым моментом в организации команды. Очевидно, что правил не должно быть слишком много. Они должны быть четко определены и не давать повода для сомнений, спорной трактовки, чтобы не провоцировать конфликты. Правила должны соответствовать условиям проведения учебно-тренировочных занятий и игр, уровню команды, устанавливать обязанности и степень ответственности каждого игрока.

Полезно также установить правила для родителей, во время игры они не должны говорить детям, что и как надо делать; сидеть на скамейке запасных вместе с командой; громко обсуждать действия и решения судей.

Если игроки стараются, и тренер контролирует тренировочный процесс, рано или поздно прогресс будет заметен.

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. Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта.
2. Тема практического занятия: **Тема 2.1.** Средства и методы тренировки в баскетболе.
3. Цели занятия: формировать способности самостоятельно проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классификация средств и методов спортивной тренировки. Упражнения по технике, упражнения по тактике; специально-подготовительные и дополнительные упражнения (подводящие, обще подготовительные). Методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, комплексный, контрольный. Назначение каждого метода. Методика проведения занятий различной направленности. Организация занятий баскетболом и стрит-болом на открытых площадках.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, выполнение упражнений).

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

Введение.

Оборудование: ручка, тетрадь, баскетбольные мячи, спортивная площадка, баскетбольное кольцо и щит.



**Российский государственный социальный
университет**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 2
**по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в игровых видах
спорта»**

«Средства и методы тренировки в баскетболе»
(тема практического задания)

ФИО студента	
Направление подготовки	
Группа	

Москва 2024

Темы реферата:

1. Методика обучения техники передвижения баскетболиста.
2. Методика обучения техники ловли мяча в баскетболе.
3. Методика обучения техники броска в баскетбольное кольцо.
4. Методика обучения техники ведения мяча в баскетболе.
5. Методика обучения техники овладения мячом в баскетболе.
6. Методика обучения технике финтов и сочетания технических приемов в баскетболе.
7. Методы обучения и тренировки в спортивных играх.
8. Структура и методика обучения техническим приемам и тактическим действиям в спортивных играх.
9. Методика тестирования специальной физической подготовленности баскетболистов. Выбор средств тестирования, прогноз результатов для баскетболистов разного пола, возраста и квалификации.
10. Методика тестирования технической подготовленности баскетболистов. Выбор средств тестирования, прогноз результатов для баскетболистов разного пола, возраста и квалификации.
11. Методика занятий с лицами старшего и пожилого возраста в спортивных играх.
12. Методика обучения тактическим действиям в баскетболе.
13. Методика обучения техники нападения в баскетболе.
14. Ошибки при обучении технике нападения в баскетболе.
15. Основы методики баскетбольного судейства в поле.
16. Способы обучение судей для назначения в проведении соревнований в баскетболе.
17. Требования к современным броскам и методика начального обучения.
18. Теоретические основы обучения младших школьников игре в баскетбол.
19. Особенности обучения баскетбольным упражнениям в младшем школьном возрасте.
20. Обучение контратакам у баскетболистов старшего школьного возраста.
21. Методика преподавания при обучении тактики коллективной защиты в баскетболе.
22. Методика преподавания при обучении тактики индивидуальной защиты в баскетболе.

Требования к выполнению практического задания:

Написать реферат из перечисленных тем, одну из тем провести на учебном занятии для получения аттестационной оценки.

2. Тема практического занятия.

1. Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта.

2. Тема 3.1. Общая физическая подготовка, методика подбора упражнений при составлении и проведении комплексов по общей физической подготовке.

3. Цели занятия: подобрать методику воспитания физических качеств разного контингента занимающихся.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<i>Методы воспитания физических качеств разного контингента занимающихся. Объемы и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки разных возрастных групп.</i>	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

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

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

Конспект урока по общей физической подготовке по баскетболу разного контингента занимающихся.

Проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту).

Требования к выполнению практического задания:

Разработать конспекты занятий относительно первой темы. На занятии студент группы, показывает упражнения на мин. 20, 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>