

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

А.Ю. Пащенко

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Учебно-методическое пособие

Нижневартовск
2016

ББК 75.578

П 22

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного университета

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент, преподаватель кафедры физической культуры
БУ «Нижевартовский социально-гуманитарный колледж

Н.И. Апанасюк;

канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры Института
физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского
федерального университета *В.В. Гайл*

П 22 Пашенко А.Ю.

Технико-тактическая подготовка футболистов: Учебно-методическое пособие. — Нижевартовск: Изд-во Нижеварт. гос. ун-та, 2016. — 142 с.

ISBN 978-5-00047-325-2

Учебно-методическое пособие содержит теоретические и практические материалы по технике, тактике и методике обучения футболу. В пособии представлено теоретическое обоснование принципов, лежащих в основе технической подготовки обучающихся.

Предназначено для студентов всех форм обучения бакалавриата, обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура (дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры») и 44.03.01 Педагогическое образование (Физкультурное образование) (дисциплина «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры»), а также для учителей физической культуры, тренеров-преподавателей и других специалистов в области физической культуры и спорта.

ББК 75.578

ISBN 978-5-00047-325-2

© Пашенко А.Ю., 2016

© НВГУ, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	7
1.1. Теоретическая часть	7
1.2. Практическая часть	11
1.3. Нормативы	11
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	13
2.1. Организация и проведение соревнований.....	13
2.2. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в спортивных играх	22
2.3. Физическая подготовка в спортивных играх	23
2.4. Психологическая подготовка в спортивных играх	24
2.5. Техническая и тактическая подготовка.....	27
2.6. Организационно-методическая и судейская подготовка...	29
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	37
3.1. Техника игры	37
3.2. Классификация футбольной техники	38
3.3. Техника передвижения.....	39
3.4. Техника владения мячом	41
3.5. Тактика игры.....	58
3.6. Тактика игры в нападении	58
3.7. Тактика игры в защите	60
4. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	63
4.1. Основы методики обучения.....	63
4.2. Принципы обучения	67
4.3. Методы обучения	68
4.4. Этапы обучения	71
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)»	73

5.1. Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)».....	73
5.2. Фонд оценочных средств по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)».....	96
5.3. Методические рекомендации по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)».....	120
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	129
ЛИТЕРАТУРА	130
ПРИЛОЖЕНИЕ	131

ВВЕДЕНИЕ

Футбол — это одна из самых известных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается больше трех миллионов человек. Коллективный характер футбола определяет проявление игроками собственных лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимопомощи, смелости и решительности.

Игра проходит в сложной обстановке коллективной борьбы, в которой каждая команда прилагает все старания, умения и навыки для достижения лучших итогов. Любой футболист обязан в совершенстве владеть всеми способами техники, уметь правильно использовать их в сложной игровой обстановке и работать согласованно со всеми членами команды, так как успех в игре приносят слаженные действия всех игроков.

Двигательная деятельность футболиста довольно многообразна. Она характеризуется большой изменчивостью используемых перемещений и действий, разных по своей структуре и характеру; сложностью движений; постоянным изменением ситуаций.

Игровая деятельность футболистов проходит в условиях сильного психологического напряжения и наряду с активной физической работой вызывает большие расходы энергии.

В футболе довольно трудная техника игры. Сложность ее состоит в том, что технические приемы производятся в условиях жестокой борьбы с противником. От футболиста необходимы такие качества, как ловкость, быстрота, точность движений и способность к их координации, а это сложно без высокого уровня функционального совершенствования работы ЦНС, обеспечивающей выполнение сложных двигательных действий.

При постоянной тренировке футболисты добиваются всесторонней физической подготовки, учатся верно пользоваться собственными движениями во всевозможных условиях. При обучении такому виду спорта как футбол обучающиеся приучаются к работе в спортивном коллективе, что способствует воспитанию дисциплинированности. Занятия воспитывают надлежащие правила поведения в коллективе, формируют у спортсменов данного вида спорта чувство товарищества, которое основывается на сотрудни-

честве и помощи. Футбол — хорошее средство воспитания воли, которая проявляется в способности к систематической и долговременной работе.

Футбол в современном понимании характеризуется высоким исполнительским мастерством, которому присущи быстрота и рациональность действий.

Пособие предназначено для студентов всех форм обучения бакалавриата, обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура (дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры»)) и 44.03.01 Педагогическое образование (Физкультурное образование) (дисциплина «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры»)), а также для учителей физической культуры, тренеров-преподавателей и других специалистов в области физической культуры и спорта.

Также, по нашему мнению, пособие будет полезно для студентов неспортивных факультетов, посещающих занятия элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» и имеющих на основе личностно-ориентированной модели, применяемой в Нижневартовском государственном университете, возможность выбора спортивной специализации, одной из которых является футбол.

Не вызывает сомнения необходимость формирования у студентов устойчивой мотивации к новому пониманию своей успешности, к применению нетрадиционных методов инновационной деятельности в процессе обучения и последующей работы в различных организациях, чему могут активно поспособствовать занятия физической культурой и спортом (см. Приложение).

1. ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1.1. Теоретическая часть

1. Исторические аспекты игры.
2. Официальные правила футбола.
3. Темы рефератов.
4. Вопросы для самостоятельной работы.
5. Темы контрольных работ.

Примерная тематика рефератов (футбол)

1. Анализ развития футбола в России.
2. Исследование динамики результатов сильнейших футболистов на чемпионатах мира и Европы.
3. Соотношение результатов выступлений сильнейших игроков в футболе.
4. Спортивный отбор в футболе.
5. Методы спортивной тренировки в футболе.
6. Методика развития физических качеств футболистов.
7. Состояние материально-технической базы в футболе.
8. Комплексный контроль в тренировке футболистов.
9. Организация и судейство соревнований по футболу.
10. Методика обучения технике паса мяча.
11. Методика обучения технике штрафного удара.
12. Методика обучения технике вбрасывания мяча.
13. Совершенствование технического мастерства футболистов.
14. Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия.
15. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные.
16. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность.
17. Способы проведения соревнований по футболу (системы розыгрыша).
18. Построение спортивной тренировки футболистов.
19. Совершенствование тактического мастерства футболистов.

20. Достижение тренировочных эффектов в процессе интегральной, технико-тактической, теоретической, психической, физической подготовки футболистов.

*Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы
(футбол)*

1. Футбол как средство физического воспитания и вид спорта: дайте историческую справку, изложите правила соревнований.

2. Каковы результаты в крупнейших международных соревнованиях отечественных футболистов?

3. Классификация техники игры в футболе.

4. Классификация тактики игры в футболе.

5. В чем состоит обучение технике игры в футболе?

6. В чем состоит обучение тактике игры в футболе?

7. Физическая подготовка футболистов.

8. Что собой представляет интеграция приемов техники в игровую и соревновательную деятельность?

9. Каково материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки?

10. В чем суть преемственности и последовательности обучения технике и тактике футбола?

11. Охарактеризуйте технические приемы игры в футбол.

12. Охарактеризуйте тактические действия в нападении и последовательность обучения действиям: индивидуальным, групповым, командным.

13. Как совершенствуются игровые функции футболистов?

14. Как строится годичный цикл тренировки футболистов?

15. Охарактеризуйте структурные элементы тренировки: тренировочные задания, тренировочные занятия; микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

16. Планирование и контроль как функции управления процессом совершенствования мастерства футболистов.

17. Эволюция правил игры.

18. История, аспекты развития футбола в России.

19. Отечественный футбол на международной арене.

20. Эволюция техники и тактики игры.

Примерная тематика контрольных работ (футбол)

1. История развития игры в России и в мире. Эволюция правил игры, техники и тактики.
2. Характеристика футбола, тенденции и факторы, определяющие его развитие.
3. Единство постепенности и предельности наращивания нагрузок, волнообразность динамики нагрузок как принцип спортивной тренировки.
4. Характеристика и психолого-педагогические, физиологические особенности нападающего. Методика обучения и совершенствования.
5. Игровая подготовка (интегральная). Задачи, содержание, методические приемы управления игровым процессом.
6. Соревновательная деятельность. Способы регистрации игры, значение и планирование соревнований.
7. Футбол как средство физического воспитания и вид спорта.
8. Профилактика травматизма в процессе учебных занятий и соревнований по игровым видам спорта. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях.
9. Дидактические принципы обучения в спортивных играх. Характеристика методов и методических приемов.
10. Обучение технике игры в мини-футбол.
11. Типовое оснащение игрового зала. Задачи работы (финансирование, материально-техническое обеспечение, кадровый состав, организация учебной и воспитательной работы).
12. Классификация техники игры.
13. Разминка в спортивных играх. Цель, задачи, содержание, внимание на психологическую и функциональную готовность к соревнованиям.
14. Физическая подготовка футболистов.
15. Круговая тренировка — форма организации занятий по игровым видам спорта.
16. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм. Целенаправленность и комплексное применение для укрепления здоровья и повышения работоспособности.
17. Организация тренировочной деятельности футболистов.

18. Комплексный контроль в тренировке футболистов.
19. Особенности развития двигательных качеств футболистов.
20. Структурные элементы тренировки: тренировочные занятия, задания, циклы.
21. Правила игры и методика судейства в футболе.
22. Влияние изменений в правилах игры на развитие современной техники и тактики в спортивных играх.
23. Проблемы отбора детей для занятий в ДЮСШ (критерии, этапность, методы, диагностика перспективности).
24. Технические приемы игры в футболе.
25. Методы спортивной тренировки. Характеристика и специфика применения в зависимости от задач тренировки.
26. Круговая тренировка.
27. Модель современного тренера по спортивным играм.
28. Особенности построения тренировочного процесса с учетом структуры соревновательной игровой деятельности.
29. Обучение технике и тактике футболистов.
30. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов по игровым видам спорта (педагогические, психологические, медико-биологические).
31. Выносливость (характеристика, средства и методы ее развития).
32. Как проявляются основные физические качества в соревновательной деятельности.
33. Скоростные способности (характеристика, средства и методы развития).
34. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом.
35. Характеристика тактики игры в футбол.
36. Роль подвижных игр в обучении технике и тактике футбола у учащихся общеобразовательных школ.
37. Применение нестандартного оборудования и инвентаря на уроках физического воспитания по футболу.
38. Методика обучения ведению и финтам в футболе.
39. Организация и методика проведения занятий по футболу.
40. Самостоятельные занятия детей в процессе обучения футболу.

41. Методические приемы при обучении тактике футбола (передачи мяча, удары, остановки мяча).
42. Система организации нападения в современном футболе.
43. Обязанности главного судьи.
44. Рекомендации по методике тренировочного процесса.
45. Планирование учебно-тренировочного процесса.
46. Научно-методическое обеспечение в футболе.
47. Психологическая подготовка в футболе.
48. Двигательные качества и их развитие.
49. Функциональное состояние и восстановление футболистов.
50. Основы психологической подготовки футболистов высокой квалификации.

1.2. Практическая часть

1) Овладение техникой передвижений, которая включает в себя следующую группу приемов:

1. бег;
2. прыжки;
3. остановки;
4. повороты.

2) Техника владения мячом включает следующую группу приемов:

1. удары по мячу;
 2. остановки;
 3. ведение;
 4. обманные движения (финты);
 5. отбор мяча;
 6. вбрасывание;
 7. техника владения мячом вратаря.
- 3) Учебная игра.

1.3. Нормативы

1. Удары по воротам на точность (створ ворот делится на 4 части). Удары по мячу выполняются в правый верхний, правый нижний и левый верхний, левый нижний угол ворот. Выполняется 5 ударов в каждый угол ворот.

2. Ведение мяча, обводка, удар по воротам. Ведение выполняется с трех точек: справа, слева, с центра. Провести мяч 20 м, об-

вести стойки, поставленные на расстоянии 2 м друг от друга, выполнить удар по воротам.

3. Жонглирование мячом.

4. Индивидуальные действия игроков в различных ситуациях на площадке во время игры.

5. Ведение мяча в парах против защитника с последующим ударом по воротам.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация и проведение соревнований

Соревновательный период имеет большое значение, в спортивных играх он необходим для воспитания двигательных и волевых свойств, повышения спортивного мастерства участников, пропаганды представленного вида игры. Соревнования — это некий результат тренировочной, воспитательной и организационной работы тренерского состава. Участие спортсменов в соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы. Однако следует иметь в виду, что их влияние весьма сильно сказывается на всех сторонах личности участников, особенно в детском возрасте. Поэтому соревнования необходимо планировать с учетом возраста, подготовленности и всегда тщательно продумывать их организацию и проведение.

Соревнования по спортивным играм проводятся различными организациями. В каждом отдельном случае соревнования будут отличаться масштабом, составом и целевой установкой. Однако все это не исключает единства в методах и принципах их организации.

Вне зависимости от масштабов соревнований положение о них является обязательным. Положение о соревнованиях представляет собой документ, в котором предусматриваются все основные вопросы, связанные с их организацией и проведением.

Положение о соревнованиях составляется заблаговременно и доводится до сведения участвующих организаций с тем, чтобы они могли тщательно к ним подготовиться.

Положение о соревнованиях составляется по следующим разделам:

1. Цель и задачи.
2. Руководство соревнованиями.
3. Место и сроки проведения.
4. Участники соревнований.
5. Система розыгрыша.
6. Порядок зачета и определение победителя.
7. Особые условия соревнований (дополнительное время в играх и его продолжительность, выявление победителей при ничей-

ном исходе встреч или равном количестве очков, допустимое количество замен).

8. Порядок оформления команд и участников для участия в соревновании, форма, сроки подачи заявок и перезаявок игроков.

9. Наименование судейской коллегии.

10. Порядок подачи, рассмотрения протестов на проведенную игру, рассмотрения дисциплинарных вопросов.

11. Ответственность команд за нарушение дисциплины игроками, ответственность администрации стадионов и клубов за поддержание порядка во время игр.

12. Места соревнований и требования к ним.

13. Финансовые условия участия в соревнованиях.

14. Награждение победителей.

Системы розыгрыша.

В практике проведения соревнований по футболу применяются круговая, олимпийская или смешанная системы.

При выборе системы розыгрыша учитываются задачи, стоящие перед соревнованием; возможные сроки проведения; количество участников.

Круговая система предоставляет возможность всем участвующим коллективам встретиться между собой (в один или два круга) и наиболее объективно выявить соотношение сил соревнующихся команд.

Положительные стороны:

1) наиболее верное определение действительного соотношения сил на данных соревнованиях;

2) возможность определения мест всех участников.

Победителем соревнований считается команда, набравшая большее количество очков. При их равенстве у одной или нескольких команд для определения мест в Положении предусматриваются дополнительные показатели (результаты личных встреч, разность мячей, их соотношение, наибольшее количество побед).

Недостатки круговой системы:

1) сравнительно малый охват участников;

2) длительное время проведения розыгрыша, в связи с чем увеличиваются материальные расходы.

Порядок игр по круговой системе определяют жеребьевкой номеров команд. На основании определившихся номеров коллективов составляется расписание игр турнира.

Важно определить количество календарных дней и общее количество встреч с тем, чтобы составить расписание игр.

Количество встреч определяется по формуле:

$$X = \frac{A \cdot (A - 1)}{2},$$

где X — количество игр; A — общее количество команд участниц.

Например, если в соревнованиях участвуют 8 команд, то количество встреч в одном круге будет равно 28:

$$X = \frac{8 \cdot (8 - 1)}{2} = \frac{8 \cdot 7}{2} = 28.$$

Существует несколько способов составления календаря игр по круговой системе. Рассмотрим один из простейших способов, при котором график игр расписывают непосредственно по турам. При четном количестве команд их номера записывают в два столбика, начиная с первого номера, который пишется в левом столбике сверху, и далее в последовательном порядке против часовой стрелки проставляют остальные номера первого тура. Для составления следующих туров номера передвигают против часовой стрелки, оставляя первый номер на одном и том же месте.

Если число команд нечетное, то вместо следующего четного числа ставят цифру «ноль». Команда, номер которой по календарю сводится в пару с цифрой «ноль», в данном туре не играет.

Для примера приведем несколько наиболее распространенных календарей игр, составленных вышеуказанным способом для разного числа команд (табл. 1, 2, 3, 4).

Таблица 1

Календарь игр для 3—4 команд

I тур	II тур	III тур
1—4	1—3	1—2
2—3	4—2	3—4

Таблица 2

Календарь игр для 5—6 команд

I тур	II тур	III тур	IV тур	V тур
1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	6—4	5—3	4—2	3—6
3—4	2—3	6—2	5—6	4—5

Таблица 3

Календарь игр для 7—8 команд

I тур	II тур	III тур	IV тур	V тур	VI тур	VII тур
1—8	1—7	1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—7	8—6	7—5	6—4	5—3	4—2	3—8
3—6	2—5	8—4	7—3	6—2	5—8	4—7
4—5	3—4	2—3	8—2	7—8	6—7	5—6

Таблица 4

Календарь игр для 9—10 команд

I тур	II тур	III тур	IV тур	V тур	VI тур	VII тур	VIII тур	IX тур
1—10	1—9	1—8	1—7	1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—9	10—8	9—7	8—6	7—5	6—4	5—3	4—2	3—10
3—8	2—7	10—6	9—5	8—4	7—3	6—2	5—10	4—9
4—7	3—6	2—5	10—4	9—3	8—2	7—10	6—9	5—8
5—6	4—5	3—4	2—3	10—2	9—10	8—9	7—8	6—7

Когда в соревнованиях выступает большое количество команд, а время проведения ограничено, календарь встреч по круговой системе несколько изменяется. Все команды предварительно делят на подгруппы, в которых проводят встречи по круговой системе и определяют место каждого участника. Занявшие первые места играют между собой, вторые — между собой и т.д.

Результаты игр оцениваются определенным количеством очков за выигрыш, ничью и проигрыш.

Если в соревнованиях участвует от коллектива одна команда, применяются следующие оценки в очках: победа — 2, ничья — 1, поражение — 0.

Таблица 5

Таблица результатов розыгрыша по круговой системе

№	Команды	1	2	3	4	5	Соот. мячей	Очки	Место
1	Спартак		2:1 2	1:0 2	0:0 1	3:4 0	6:5	5	II
2	Динамо	1:2 0		3:1 2	4:2 2	2:2 1	10:7	5	I
3	Зенит	0:1 0	1:3 0		3:0 2	1:1 1	5:5	3	IV
4	Изумруд	0:0 1	2:4 0	0:3 0		3:2 2	5:9	3	V
5	Рубин	4:3 2	2:2 1	1:1 1	2:3 0		9:9	4	III

Учет и оформление результатов соревнований по круговой системе проводится в виде специальной таблицы (табл. 5).

Для проведения краткосрочных турниров, в которых принимает участие достаточно большое число команд, используют *олимпийскую систему* с выбыванием после первого поражения. Система заключается в том, что команда, проигравшая встречу, выбывает из дальнейшего участия в соревнованиях. В результате в конце соревнований остаются две команды, которые после встречи между собой в финале занимают первое и второе места.

Календарь по этой системе составляется следующим образом. После жеребьевки все участники пишутся по порядку номеров в одну колонну. Если количество команд кратно 2^n (4, 8, 16, и т.д.), то в первый день участвуют все команды, они соединяются парами сверху вниз.

Турнирная сетка составляется в зависимости от количества команд. Если число команд равно числу 2^n ($2^2=4$, $2^3=8$, $2^4=16$ и т.д.), то все остальные команды начинают розыгрыш с первого тура (рис. 1, 2).

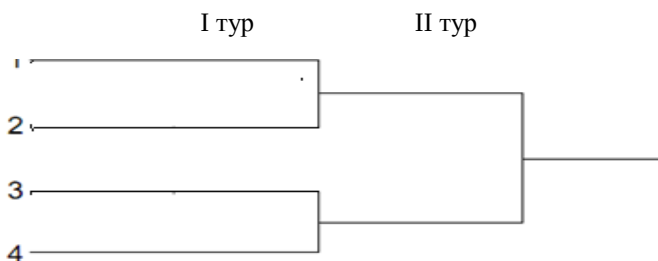


Рис. 1. Турнирная сетка для 4 команд

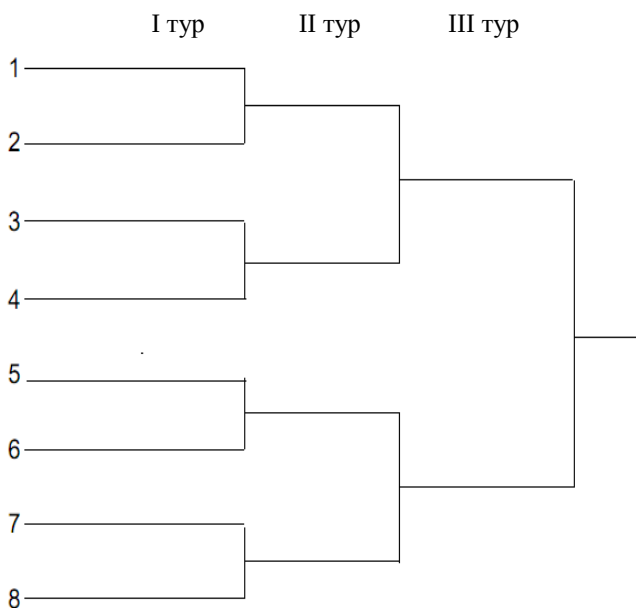


Рис. 2. Турнирная сетка для 8 команд

Несколько сложнее составить календарь, когда количество команд не кратно числу 2^n . В таком случае нужно определить, сколько команд будет играть в первом туре, с таким расчетом, чтобы ко второму туру осталось количество команд, кратное двум. Следовательно, согласно жребию, часть команд приступит к играм во втором туре, а часть — в первом.

Для того чтобы определить количество команд, которые начинают игры в первом туре, применяют формулу:

$$X = (A - 2^n) \cdot 2,$$

где X — это количество команд, участвующих в I туре; A — общее количество команд; 2^n — число, приближенное к общему количеству команд, являющееся степенью двойки (4, 8, 16 и т.д.).

Например, при участии 12 команд в первый день будут играть ($X = (12 - 2^3) \cdot 2 = (12 - 8) \cdot 2 = 4 \cdot 2 = 8$) только 8 команд, остальные 4 начнут игру во втором туре.

При четном количестве команд, принимающих участие в соревновании, команды, вступающие в игры со второго тура, распределяются поровну сверху и снизу сетки (рис. 3, 4).

Для 6 команд $X = (6 - 4) \cdot 2 = 4$.

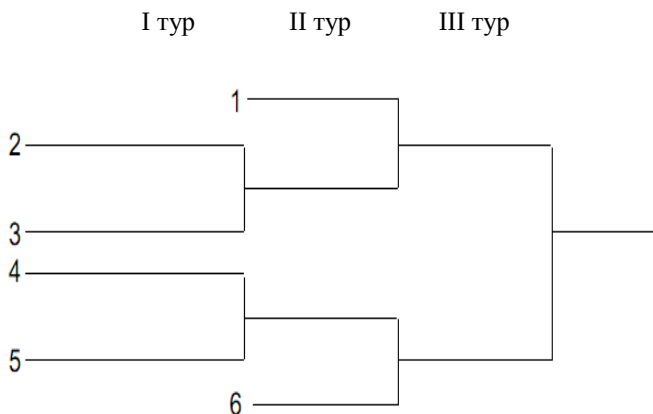


Рис. 3. Турнирная сетка для 6 команд

Для 10 команд $X = (10 - 8) \cdot 2 = 4$.

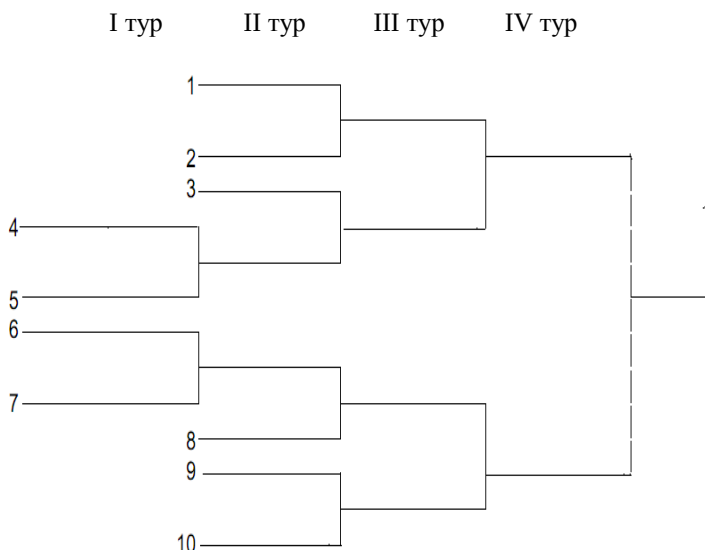


Рис. 4. Турнирная сетка для 10 команд

При нечетном количестве команд коллективы, вступающие в игру со второго тура, распределяются таким образом, чтобы внизу сетки было на один больше (рис. 5, 6, 7).

Для 5 команд $X = (5 - 4) \cdot 2 = 2$.

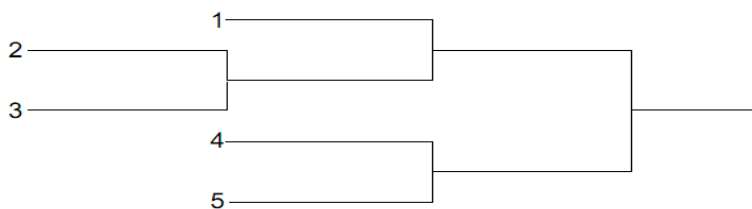


Рис. 5. Турнирная сетка для 5 команд

Для 7 команд $X = (7 - 4) \cdot 2 = 6$.

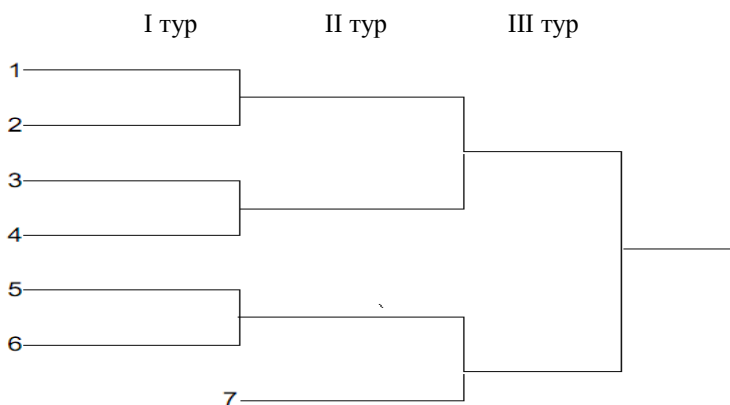


Рис. 6. Турнирная сетка для 7 команд

Для 9 команд $X = (9 - 8) \cdot 2 = 2$.

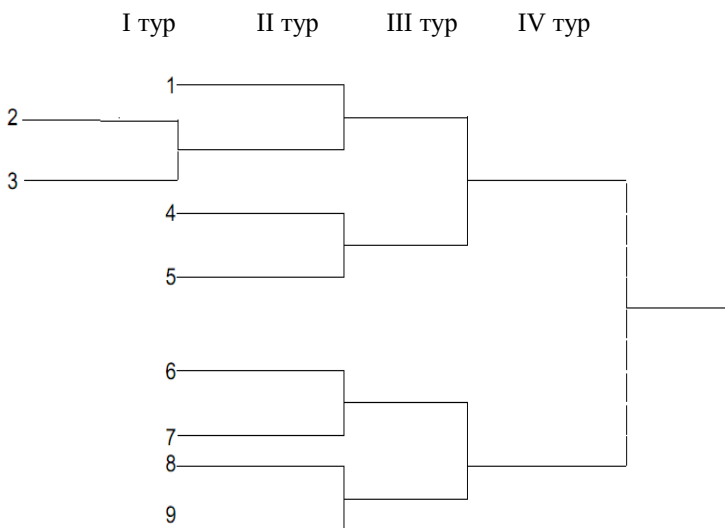


Рис. 7. Турнирная сетка для 9 команд

Одной из разновидностей олимпийской системы является схема с выбыванием после двух поражений, уменьшающая вероятность случайной неудачи сильных коллективов (рис. 8).

Для 8 команд:

I тур II тур III тур IV тур V тур VI тур

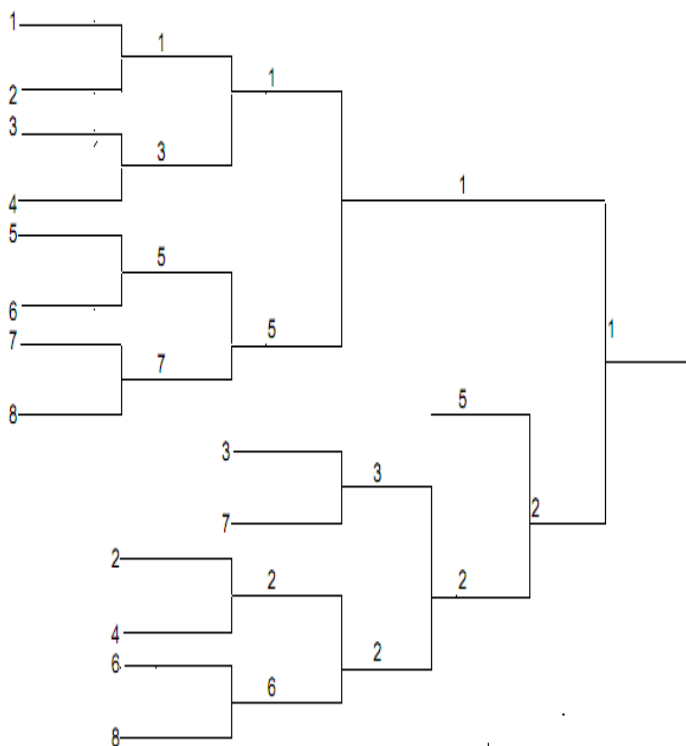


Рис. 8. Турнирная сетка с выбыванием после двух поражений для 8 команд

Смешанная система предполагает проведение части игр по системе с выбыванием и по круговой системе. Чаще всего начинают играть по системе с выбыванием, а заканчивают круговой системой розыгрыша. Но бывает и обратный вариант.

2.2. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в спортивных играх

Спортивные игры принято называть универсальным средством физического воспитания различных категорий населения, от детей дошкольного возраста до пенсионеров.

Основная цель физического воспитания — содействовать всестороннему развитию занимающихся. Исходя из цели, в учебно-тренировочном процессе необходимо решать следующие задачи: укрепление здоровья и увеличение работоспособности на основе всестороннего, гармонического развития организма, овладение специальными знаниями, навыками и умениями, достижение спортивных разрядов и систематическое совершенствование в избранном виде спорта.

Эти задачи конкретизируются в зависимости от подготовленности спортсменов, периода тренировочного процесса.

Важно помнить, что учебно-тренировочный процесс нельзя сводить только к достижению высоких спортивных показателей в соревновательной деятельности. По ходу учебно-тренировочного процесса необходимо решать весь комплекс задач воспитания и физического совершенствования спортсменов.

В содержание спортивной тренировки входит: психологическая, физическая, техническая, тактическая, теоретическая и организационно-методическая подготовка. Эти основные части спортивной тренировки тесно связаны между собой.

2.3. Физическая подготовка в спортивных играх

Физическая подготовка является одним из важных разделов учебно-тренировочного процесса. Основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности. В ходе занятий физической подготовкой развиваются следующие физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Практика и научные исследования показывают огромное значение физической подготовки в спортивных достижениях. Без высокого уровня силы, быстроты и ловкости невозможно успешно применять технические приемы и осуществлять задуманные тактические действия в короткие промежутки времени на протяжении всего состязания. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка ориентирована на развитие разнообразных физических способностей, необходимых для гармоничного становления занимающихся, повышения работо-

способности организма, формирование прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

Для реализации задач общей физической подготовки применяются такие средства, как упражнения из гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, подвижных игр.

Правильный подбор физических упражнений имеет большое значение для занимающихся. Также необходимо учитывать то, что на развитие специальных качеств положительно влияют не все средства общей физической подготовки. Выделяют 3 вида физических упражнений: содействующие друг другу, нейтральные и противоположные, дающие отрицательный результат.

В учебно-тренировочные занятия по спортивным играм включаются гимнастические общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, бег на короткие и средние дистанции. Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечить разностороннюю работу основных мышечных групп с общим воздействием на организм занимающихся.

Специальная физическая подготовка ориентирована на развитие физических качеств, специфических для данного вида спорта.

Спортивные игры имеют свои особенности, и в то же время характер действий играющих в той или иной игре имеет много общего: ацикличность, разнообразие, переменность интенсивности нагрузки. Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости. С этой целью применяются специальные подготовительные упражнения, схожие по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике представленного вида спортивной игры, подвижные игры и игра, в которой специализируются занимающиеся.

2.4. Психологическая подготовка в спортивных играх

Психологическое состояние спортсмена во многом определяет достижение хороших результатов. Существует большое количество примеров, когда более сильная в физическом, техническом и тактическом отношении команда проигрывала команде менее подготовленной, но показавшей большую стойкость и волю к победе.

При овладении техникой, тактикой и развитии физических качеств очень важно значение психических функций и качеств личности. Развитые волевые качества, мышление, память, внимание, наблюдательность необходимы для овладения различными составляющими спортивной подготовки.

Психологическая подготовка является составной частью спортивной тренировки. Она делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к предстоящему соревнованию. На протяжении всех периодов тренировки должна проводиться общая психологическая подготовка спортсмена. Развитие моральных и волевых качеств, совершенствование специализированных восприятий: внимания, наблюдательности, мышления, способности управлять своими эмоциями являются ее ведущими задачами.

Важной фигурой в учебно-тренировочном процессе считается преподаватель. Если преподаватель пользуется авторитетом, любит свою работу, хорошо знает предмет, обладает необходимым педагогическим тактом и объективностью, если он требователен и справедлив к своим воспитанникам, его работа будет эффективной.

В процессе организованных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, в личных беседах осуществляется процесс воспитания занимающихся.

На развитие инициативы и творчества необходимо обращать особое внимание. Для этого можно использовать упражнения, при выполнении которых тактические задачи решаются различными путями.

Большое значение имеет систематичность проведения занятий, своевременность начала и окончания занятий, грамотная организация, учет успеваемости и посещаемости.

В условиях соревнований совершенствуются моральные и волевые качества в большей мере. Одной из отличительных особенностей соревнований по спортивным играм является эмоциональность. Поэтому их организация и проведение заслуживают серьезного внимания.

Поведение тренера имеет воспитательное воздействие на обучающихся. Грамотная установка на игру, профессиональное руководство игрой, уверенные и спокойные замечания в перерывах дисциплинируют участников.

В воспитании детских коллективов особое значение имеют соревнования. Общеизвестно, что хорошо организованные соревнования способствуют дисциплинированности учащихся и повышению их успеваемости.

Без индивидуального подхода к занимающимся невозможно решение воспитательных задач.

В ходе учебно-тренировочного процесса тренер, наблюдая за своими воспитанниками, составляет для себя довольно точное представление о них, что позволит ему вовремя исправлять возможные ошибки.

Важным средством воспитательного воздействия также являются личные беседы, которые дают возможность ближе узнать всех членов команды.

Каждый спортсмен, тренируясь, должен поставить перед собой определенную задачу и стремиться к ее выполнению. От личных усилий спортсмена, от его морального и психологического состояния, технико-тактической и физической подготовленности во многом зависит воспитание его воли.

Общие рекомендации для воспитания волевых качеств:

- Ставить и выполнять конкретные задачи, начиная с простых, отвечающих возможностям спортсмена.
- Задания необходимо выполнять вовремя и качественно.
- Соблюдать режим дня и питания.
- Приучать себя работать над слабыми сторонами в физической и технико-тактической подготовке.

В тактической подготовке особенно важно развитие специализированных восприятий.

В сложных игровых условиях проявление психических функций требует от спортсмена сосредоточенного внимания, которое не может длиться неограниченное время. Отсюда важно развивать его устойчивость, умение мобилизоваться в нужные моменты.

При различных игровых действиях успех в не меньшей степени зависит от наблюдательности, быстроты оценки игровых моментов, умения контролировать свои действия.

Нередки случаи, когда неудачный исход игры объясняется неумением преодолевать отрицательные эмоции.

Установлено, что неблагоприятное влияние отрицательных эмоций на исход соревновательной борьбы проявляется в потере

уверенности, снижении остроты тактического мышления, чрезмерной возбудимости или апатии.

Для преодоления отрицательных эмоций рекомендуется воспитывать в игроках чувство долга и ответственности, закреплять положительные действия в тренировочном процессе.

При разборе учебно-тренировочных занятий и прошедших соревнований необходимо обращать внимание на недостатки психологического характера. Тренировки и игры лучше проводить в условиях, приближенных к игровым. Кроме того, следует чаще принимать участие в ответственных соревнованиях.

2.5. Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка имеют равноценное значение в спортивных играх. Эти виды достаточно тесно взаимосвязаны между собой, но на отдельных тренировочных этапах может преобладать тот или иной вид подготовки.

Под *техникой игры* принято понимать совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы.

Тактика игры — теоретические основы и совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником.

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения определенных приемов изучаемой игры. Чем выше техническая подготовка спортсмена, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры.

Приступая к обучению технике приемов, необходимо озвучить изучаемый прием, на конкретном примере показать и доступно объяснить его выполнение, указать исходное положение, амплитуду движений в основной фазе. Начинать обучение необходимо с основных, часто применяемых приемов в игре.

Освоение техники осуществляется в процессе выполнения специальных упражнений в отдельных приемах игры.

В тренировочном процессе рекомендуется постоянно менять условия выполнения изучаемых приемов. Это необходимо для того, чтобы выработать навыки в ударах, бросках, передачах, ведении мяча. Закрепление освоенных приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях.

Тактическая подготовка включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные действия подразумевают применение в процессе игры технических приемов. Важно научить обучающихся перемещаться по полю, выбирать место с учетом постоянно меняющейся в игре обстановки, определять для себя эффективный способ действий. Каждому игроку для этого необходимо знать, как применять различные технические действия и в каких случаях.

Продолжением технической подготовки является индивидуальная тактическая подготовка. К примеру, если к технической подготовке относится ведение мяча без сопротивления, то обводка защитника связана с освоением тактических навыков индивидуального характера.

При обучении тактическим индивидуальным действиям применяют упражнения, включающие: броски, удары, ведения, финты с обыгрыванием противника.

Совершенствовать эти действия можно в двухсторонних играх и более сложных упражнениях.

Групповые действия применяются в виде разнообразных тактических комбинаций. Под тактической комбинацией понимается взаимодействие разного количества игроков, направленное на решение поставленных задач игры. Групповые действия могут быть как в защите, так и в нападении. Они усложняются количеством игроков и различными по своей сложности действиями.

Групповым действиям надо начинать обучать с изучения взаимодействий двух игроков, передвигающихся параллельно и навстречу друг другу. Далее изучается взаимодействие трех и более игроков, подключаются защитники, действия которых определяются тренером.

Командные действия понимаются как выбор способов и организация ведения спортивной борьбы в защите и нападении с командой соперника для достижения поставленных задач. Успех реализации тактических действий зависит от творческого подхода и инициативы игроков.

Совместное решение тактических задач, взаимодействие игроков с использованием знаний и умений является обязательным условием командных действий.

После освоения необходимых индивидуальных и групповых действий, при обучении действиям в команде используются упрощенные двухсторонние игры. Вначале играющих необходимо научить находится на определенных местах и действовать на ограниченном отрезке площадки. Условия их действий постепенно усложняются и доводятся до двухсторонней игры без ограничений.

В тактической подготовке необходимо уделять должное внимание изучению действий в нападении и защите. Также следует помнить, что определенные трудности могут возникать при выполнении действий с мячом в нападении у начинающих игроков.

2.6. Организационно-методическая и судейская подготовка

Спортивные игры отличаются массовостью. Одному тренерскому составу достаточно трудно обеспечить подготовку большого количества команд, и тем более провести соревнование организовано. В связи с этим важной является подготовка помощников в проведении тренировочных занятий и судейства. Подбирать для этого надо более сознательных, способных, активных игроков. Начинать эту подготовку необходимо на тренировочных занятиях, сначала в виде несложных заданий по изучению правил и теории игры, проведению отдельных упражнений, судейству вместе с тренером. Будущим помощникам тренера постепенно поручаются более сложные задания.

В процессе обучения занимающиеся приобретают определенные знания, навыки и умения. При этом необходимо исходить из данных педагогики, психологии, физиологии и других дисциплин.

Можно определить следующие этапы процесса обучения и тренировки:

- создание предпосылок, необходимых для осуществления намеченной цели обучения;
- ознакомление с изучаемым материалом и первичное овладение им;
- совершенствование необходимых знаний, качеств и умений.

Техника и тактика в спортивных играх порой вызывают некоторые трудности. Для применения и освоения этих видов подготовки в соревнованиях необходима предварительная тренировка двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Психологическая подготовка имеет важное значение для учащихся. Поэтому перед тем как приступить к изучению техники и тактики игры, занимающимся необходимо заниматься разносторонней физической подготовкой, оказывая ей должное внимание на каждом занятии. В то же время надо готовить учащихся в психологическом отношении, привить любовь к систематическим занятиям.

Обучение технике нового игрового приема следует начинать с создания представления о нем. С этой целью учащимся объясняется назначение данного приема и показывается образец. Внимание одновременно акцентируется на более важных элементах движения. Схемы или макеты используются для создания представления о тактическом действии или игровом приеме

Также важно, чтобы учащиеся понимали изучаемый материал. После показа и объяснения конкретного игрового двигательного действия следует его выполнение под контролем преподавателя. Важно понять движение и самостоятельно контролировать его выполнение.

Первые упражнения выполняются в простых условиях, затем условия постепенно усложняются, после чего учащимся дается возможность для развития самостоятельности. После освоения общей схемы изучаемого движения переходят к его совершенствованию в условиях, близких к игровым.

Таким образом, в овладении отдельными приемами игры можно выделить определенные взаимосвязанные фазы: ознакомление с приемом; выполнение в упрощенных условиях; выполнение в условиях, приближенных к игровым; совершенствование в двухсторонних играх.

Необходимые знания, умения и качества совершенствуются в ходе частых повторений, в результате которых движения становятся наиболее правильными, точными, а действия — осмысленными.

Для того чтобы в ходе игры разгрузить сознание для решения тактических задач, двигательный навык должен быть доведен до автоматизма.

У занимающихся спортивными играми нужно формировать подвижные навыки. Для этого разнообразятся условия выполнения технических приемов, применяются различные упражнения тактического характера, что способствует большей эффективно-

сти занятий. Однообразные упражнения быстро надоедают и не приносят должного результата.

На данном этапе обучения используются упражнения в отдельных приемах игры и более сложные упражнения с тактической направленностью. Последняя группа упражнений имеет большее значение, именно эти упражнения позволяют совершенствовать технические приемы в условиях, приближенных к игровым, совершенствовать технику одновременно с тактикой.

Постепенное усложнение условий выполнения технических приемов на определенном этапе, с введением сопротивления, неизбежно приводит к совершенствованию и индивидуальных тактических действий. Так, например, после овладения ведением мяча с изменением направления и быстрым передвижением выполняются упражнения в обводке защитника, т.е. переходят к освоению индивидуального тактического действия. В дальнейшем занимающиеся совершенствуются в групповых тактических действиях с участием двух, трех и более игроков, преодолевая сопротивление защитников, сначала при численном перевесе, а затем при численном равенстве и меньшинстве. Окончательное совершенствование техники и тактики осуществляется в двухсторонних играх.

Процесс совершенствования в двигательных навыках тесно связан с развитием физических и волевых качеств. Поэтому на данном этапе значительная часть упражнений и игры выполняются с большой интенсивностью и продолжительностью.

Обучение и совершенствование должно осуществляться с учетом дидактических принципов и принципов, специфичных для спортивной тренировки.

Принцип сознательности и активности предусматривает активное и сознательное отношение занимающихся к тренировочным занятиям и понимание ими изучаемого материала. Занимающимся необходимо объяснить важность регулярных тренировок и перед каждым занятием ставить конкретные задачи.

В процессе выполнения технических приемов следует заострять внимание на самостоятельном анализе своих действий и движении партнеров.

В упражнениях, связанных с тактикой, надо стараться создавать условия, при которых поставленные задачи можно решить

разными путями. Предоставлять такой выбор нужно самим занимающимся.

С принципом сознательности тесно связан *принцип наглядности*. Его суть заключается в том, что используя показ и различные наглядные пособия, преподаватель создает четкое представление об изучаемом материале и помогает более отчетливо его понять.

Принцип систематичности и последовательности предполагает установление определенной системы обучения, логической связи между отдельными разделами и определенной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил «от простого к сложному», «от главного к второстепенному».

Если правило «от простого к сложному» вполне применимо к тактической и физической подготовке, то в технической подготовке обучение начинается с основного, главного приема.

Любая спортивная игра для начинающего представляет большие трудности вследствие большого количества разнообразных раздражителей, действующих на его центральную нервную систему. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к ее упрощению. Создав путем объяснения, демонстраций и практического показа общее представление об изучаемой спортивной игре, преподаватель переходит к изучению ее отдельных сторон: техники игровых приемов, индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и в нападении.

Принято начинать обучение с основных технических приемов в простейших условиях. Следует заметить, что предлагаемый в ряде литературных источников путь усложнения, к примеру, начинать выполнение каждого нового приема на месте, затем в движении, — необязателен. Прием нужно выполнять сразу в движении, на месте выполняется прием при создании первичных представлений. В тех случаях, когда занимающиеся делают грубые ошибки, которые нарушают структуру движения, следует упростить условия выполнения этого упражнения.

Усложнение выполняется различными способами: увеличением скорости выполнения, силы и точности ударов, количества участвующих в упражнении и усложнением их функций, введением пассивного и активного защитника.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, а также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступными и в то же время составлять определенные трудности для учащихся.

Принцип прочности заключается в том, что изученный материал путем многократных повторений доводится до прочного навыка. Поскольку навыки в спортивных играх отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, это отрицательно сказывается на творчестве в игре.

Всесторонность — это важнейший принцип спортивной тренировки. Разностороннее физическое и духовное развитие в единстве со специализацией в спортивном упражнении создает основу для высоких спортивных достижений.

Непрерывность предполагает систематические тренировочные занятия не только в течение одного года, но и в более длительные сроки. Успешное осуществление данного принципа во многом зависит от умелого чередования нагрузки и отдыха, в результате чего работоспособность спортсмена повышается.

Цикличность предполагает построение учебно-тренировочного процесса в рамках определенных отрезков времени. Различают малые, недельные, многолетние и годовые циклы. Их структура и содержание зависят от определенных условий и выстраиваются с учетом закономерностей процесса снижения и восстановления работоспособности.

Для достижения большой работоспособности организма следует систематически повышать нагрузку. Однако прямолинейное повышение нагрузки не дает должного эффекта. Лучшие результаты получаются при волнообразных тренировочных нагрузках, когда малые нагрузки чередуются со средними и максимальными.

Принципы обучения и спортивной тренировки определяют основное направление в проведении и организации тренировочного процесса, большое значение в успешном осуществлении которого имеют методы обучения.

Под методами обучения понимаются способы взаимосвязанной деятельности ученика и преподавателя. С помощью методов

обучения осваиваются умения, знания, навыки и формируются различные качества.

Выбор метода определяется педагогическими задачами, содержанием учебного материала, условиями проведения, состоянием и подготовленностью занимающихся. При этом нужно знать, что универсальных методов не существует.

В процессе учебно-тренировочной работы по спортивным играм применяются: методы упражнений, методы наглядности, словесные методы.

Словесные методы. В усвоении занимающимися двигательных навыков важное значение имеет изложение материала в виде лекций, объяснений, рассказа, кратких замечаний и беседы.

Преподаватель в ходе изучения нового действия или приема объясняет своим воспитанникам сущность их выполнения: название приема, особенности выполнения и применение в игре.

Важное значение имеет точное, краткое, и образное объяснение, помогающее понять характер и форму движения, причины, влияющие на качественное выполнение. При первом объяснении не стоит останавливаться на деталях, нужно рассказать о главном, основном. Рассказ и объяснение являются основным методом при изучении групповых и командных тактических действий. Рассказ и беседы используются для пополнения знаний занимающихся о технике, тактике, методике тренировки, современных достижениях лучших команд страны.

Беседы в виде установки на предстоящую встречу и разбора проведенной игры расширяют круг знаний по технике и тактике, способствуют умению анализировать допущенные ошибки и определять план предстоящих встреч. В таких беседах активно участвуют все игроки команды.

Указания используются при непосредственном выполнении упражнений в технике и тактике. Особенно велико их значение в процессе учебных двухсторонних игр.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого приема. Показ выполняется преподавателем или одним из занимающихся. Важно, чтобы он был продемонстрирован образцово.

Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если имеется необходимость, можно показать с замедленной скоростью и по частям, сопровождая его пояснениями.

В спортивных играх наибольшую трудность составляет демонстрация групповых тактических действий и различных систем игры.

Методы упражнений. Представление об изучаемом материале создается с помощью словесных методов и методов демонстрации. Для того чтобы в полной мере овладеть техникой и тактикой игры, необходимо использовать методы упражнений.

Отдельные технические приемы целесообразно изучать в целостном виде, так как структура их такова, что разделение на мелкие части усложняет овладение ими. Возможные ошибки исправляются активизацией внимания на недостатках в ходе выполнения приема в целом или упрощением условий его выполнения.

Изучение технических приемов по частям применяется, когда при целостном выполнении занимающиеся допускают грубые ошибки, которые искажают структуру представленного движения.

Командные тактические действия в основном изучаются разделенным методом, так как эти действия слишком сложны. Предварительно занимающиеся осваивают индивидуальные и групповые действия.

Технические приемы и тактические действия совершенствуются методом соревнований (в усложненных условиях по времени, количеству движений или в игре). С этой целью используются ведение и бег на скорость, удары в цель, эстафеты, игровые упражнения и двусторонние игры. Во время спортивной борьбы совершенствуются не только техника и тактика, но и развиваются двигательные, волевые и моральные качества. У занимающихся повышается чувство ответственности и долга, формируется дисциплинированность, воля к победе.

Наиболее подходящий для спортивных игр — игровой метод. С методом соревнований он совпадает в том случае, если игра проводится с определением победителя. Однако игровой метод часто применяется для тактических взаимодействий и совершенствования технических приемов.

Методы развития двигательных качеств. Двигательные качества развиваются в процессе систематически повторяемых упраж-

нений, организм занимающихся подготавливается к выполнению особенных физических нагрузок. В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм для развития двигательных качеств используются интервальный, повторный и переменный методы.

Интервальный метод применяется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого обучающиеся выполняют упражнения или бег по отрезкам на время с заданными небольшими интервалами отдыха. Также организуют интенсивные двусторонние игры по 10-15 минут с постепенным уменьшением периодов активного отдыха или относительно постоянными интервалами отдыха, за время которых не происходит восстановления работоспособности.

Повторный метод подразумевает многократное повторение заданных упражнений или игры в целом после долгого отдыха.

Переменный метод более соответствует самому характеру действий в играх. Используя данный метод, тренер чередует упражнения, предполагающие большое напряжение, с упражнениями менее интенсивными.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1. Техника игры

Под техникой футбола подразумевается совокупность особых приемов, применяемых в игре во всевозможных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Удачная деятельность футболиста невообразима без овладения особыми техническими приемами, с помощью которых организуется игра. Безупречная техника содействует достижению победы, делает игру увлекательной, превращает ее в хорошее зрелище.

Основными элементами техники футбола являются: передвижения и прыжки, удары по мячу, остановки, ведение мяча, финты, вбрасывание, отбор мяча.

Умение выполнять все приемы точно и непринужденно характеризует технический профессионализм футболиста. Также важно умение абсолютно точно владеть мячом при передвижении и непосредственном противодействии соперника.

Техника современного футбола претерпела существенные перемены. Ее основные отличия заключаются в простоте, наибольшей рациональности и совершенстве выполнения.

Технику игры в футбол делят на общую, которой обязаны обладать все игроки, вне зависимости от занимаемого места в команде, и специальную, которую игрок использует с учетом его обязанностей в игре. Так, к примеру, исполнение технических способов центральным защитником имеет своеобразные отличительные черты в сравнении с исполнением приемов, применяемых нападающими. Имеется отличие в технике исполнения действий в нападении и защите.

Любой футболист обязан владеть наибольшим количеством приемов и уметь подходяще использовать их в игре. Отдельными приемами, более важными для исполнения игровых функций, футболист обязан владеть в совершенстве. Тактические задачи нападения и обороны находят решение при помощи всевозможных технических приемов.

3.2. Классификация футбольной техники

Движения в футболе довольно трудные, их сложно систематизировать, поскольку отдельные движения, составляющие техники, складываются в сложном процессе игры. Изолированно они наблюдаются изредка.

Техника футбола разделяется на 2 главных раздела: техника передвижений (движения без мяча) и техника владения мячом (движения с мячом).

К движениям без мяча относятся:

1) Бег (в том числе и с переменной направленности), считается главным средством передвижений в футболе. Применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

2) Прыжки, применяются при выполнении неких приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и неких финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют 2 способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.

3) Повороты, при их помощи футболисты с малой потерей скорости изменяют направление бега. После поворота на месте традиционно следуют стартовые действия. Повороты входят кроме того в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Применяют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

4) Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Используются 2 приема остановки: прыжком и выпадом.

К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:

1) Удар ногой, выполняется следующими главными методами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, по мячам, катящимся и летящим в разных направлениях, с места, в перемещении, в прыжке, с поворотом, в падении.

2) Прием (остановки) мяча, служит средством приема и овладения мячом. Задача остановки — погасить скорость катящегося

либо летящего мяча для осуществления последующих подходящих действий. Остановки производятся ногой, туловищем и головой.

3) Удар головой, применяется в ходе игры, как при заключительных ударах, так и для передач мяча партнеру.

4) Ведение мяча, при помощи ведения исполняются различные перемещения игроков на поле. При всем этом мяч находится под их постоянным контролем.

5) Обманные движения (финты), к ним относится категория приемов техники футбола, исполняемых в конкретном единоборстве с соперником, в целях преодоления его сопротивления и создания выгодных условий для последующего ведения игры.

6) Отбор мяча, осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником либо в период ведения.

7) Вбрасывание мяча, в футболе это единственный технический прием, исполняемый полевым игроком руками.

8) Техника вратаря, к ней относятся ловля, отбивание, переводы и броски мяча.

3.3. Техника передвижения

Основу футбола составляют стойки и перемещения (бег, прыжки, повороты, остановки). За игру футболист владеет мячом около трех минут, остальное время играет без мяча. Отмечая значимость техники игры без мяча, было бы ошибочно недооценивать ее значение. Высочайший уровень и ее правильное использование повышают класс спортсмена. Имея в виду постоянное развитие футбола, невозможно упускать из виду явления, кажущиеся иногда незначительными. Вследствие этого необходимо более подробно остановиться на движениях без мяча. На занятиях надо обращать внимание на правильные движения без мяча.

Вместе с тем неправильно, ссылаясь на отдельные примеры, пробовать довести технику бега и прыжка футболиста до значения их выполнения легкоатлетами: это рвение может привести как раз к противоположному итогу. Особо не стоит требовать этого от опытных игроков с уже сформировавшейся техникой бега и прыжков.

Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, являющейся совокупным подразделом для полевого

игрока и вратаря. Техника передвижения содержит следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег считается главным средством передвижений в футболе. В футболе применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Бег спиной вперед применяется в основном защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании конкурента. Ему свойственны короткие, но частые шаги и небольшая фаза полета. Скорость этого бега растет за счет повышения частоты шагов, что сильно связано с интенсивным движением ноги назад.

Бег скрестным шагом используется для изменения направления движения, при рывках с места вправо либо влево, после поворотов. Он считается специфичным средством передвижения и используется преимущественно в сочетании с иными видами бега. Данный бег характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета довольно маленькая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически подходящее положение (к примеру, при закрывании игрока). Его используют как подготовительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют разные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом производится на немного согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ног, ближайшей к направлению движения. Второй шаг считается приставным.

Прыжки применяются при выполнении некоторых приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и некоторых финтов. Всем прыжкам характерны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют два способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются интенсивным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка. Линия движения и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну либо две ноги.

При *прыжке толчком двумя ногами* с места игрок стремительно подседает перед отталкиванием. Интенсивное выпрямление ног сопровождается перенесением центра тяжести в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в заключительном шаге делается стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней стремительно приставляется вторая нога.

Остановки считаются эффективным средством изменения направления движений. Используются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При *остановке прыжком* делают низкий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для стойкости немного сгибается. Нередко приземление случается на две ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет заключительного бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку со следующим перекатом на ступню.

Повороты. С помощью поворотов футболисты с малой утратой скорости изменяют направление бега. После поворота на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят кроме того составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

3.4. Техника владения мячом

В технических действиях с мячом выделяют следующие виды приемов: обманные движения, остановки, удары, ведение, отбор мяча и действия, выполняемые с помощью рук, такие как вбрасывание мяча.

Характеристика ударов по мячу.

Одним из основных средств ведения игры являются удары. Они выполняются ногой, головой либо разными способами, имеющими свои разновидности.

Удары ногой.

Удары ногой по мячу составляют основу техники игры в футбол, совершенное владение этими приемами игры является обязательным. При помощи ударов ногой игроки выполняют передачу мяча партнеру, атакуют ворота, выполняют ведение мяча, штрафные удары, свободные и угловые. Удары по мячу можно разделить

по способам их выполнения: внутренней и внешней частью подъема, серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком (рис. 9). Также существуют удары, которые применяются гораздо реже: внешней стороной стопы, бедром, подошвой, пяткой (рис. 10).

Перечисленные выше способы ударов выполняются по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от игровой поверхности мячу.



Рис. 9. Удар носком



Рис. 10. Удар пяткой

Выполняя удары, следует помнить основное правило: перед ударом вес тела переносится на опорную ногу. Для выполнения сильного удара футболисту необходимо обеспечить максимальную амплитуду движения ноги. В том случае, если игрок ограничен во времени, удар выполняется с коротким замахом.

В момент удара происходит взаимодействие всех звеньев бьющей ноги (бедро, голень, стопа) и поворот таза, что позволяет использовать в выполнении удара не только стопу, но и вес спортсмена. Опорная нога ставится на пятку, при этом она немного согнута в коленном суставе и по мере движения бьющей ноги сгибается, вес тела переносится на всю стопу, после чего в тот мо-

мент, когда происходит отрыва мяча от стопы, поднимается на носок.

Маховая нога и туловище после выполнения удара не должны резко останавливаться, а наоборот, продолжать движение вперед (рис. 11).



Рис. 11. Удар внутренней частью подъема

При ударах по воротам с близкого расстояния, коротких и средних передачах обычно применяется удар внутренней стороной стопы. Для выполняющего ударное движение примерно на одной линии должны находиться место, с которого начинается разбег, мяч и цель. Удар по мячу выполняется за счет сгибания бедра и поворота ноги снаружи, стопа находится под углом 90 градусов по отношению к направлению полета мяча. Выполняется удар средней частью внутренней поверхности стопы (рис. 12).



Рис. 12. Удар внутренней стороной стопы

Удары внешней и средней частью подъема схожи по своей двигательной структуре. Их отличия в ударном движении, при выполнении которого внутрь поворачиваются стопа и голень бьющей ноги (рис. 13). Удар внешней частью подъема часто при-

меняется при выполнении передач и крученых ударов по воротам (рис. 14).



Рис. 13. Удар средней частью подъема



Рис. 14. Удар внешней частью подъема

Удары головой.

Применяются удары головой в тех случаях, когда мяч находится высоко и выполнить удар по нему ногой невозможно. Они используются для ударов по воротам соперника, защиты ворот, при передачах мяча партнеру. Этот способ ударов может выполняться в прыжке и без прыжка, лбом и боковой частью головы.

При ударе по мячу лбом ноги ставятся в положение шага и сгибаются в коленных суставах. Корпус вместе с головой отводится назад и составляет одну линию, вес тела переносится на стоящую сзади ногу. Удар выполняется одновременно с резким разгибанием сзади стоящей ноги и движением туловища вперед. Для усиления удара в завершающей фазе выполняется резкое движение головой (рис. 15).



Рис. 15. Удар лбом

Удар боковой частью головы выполняется за счет разгибания ног и распрямления туловища навстречу мячу. При выполнении удара по мячу, подлетающему с правой стороны, туловище вместе с головой отводится влево, вес тела при этом переносится на согнутую левую ногу. Удар выполняется за счет быстрого разгибания левой ноги, движения туловища навстречу мячу и резкого движения боковой частью головы. Вес тела в момент удара переносится на правую ногу. Положение при ударе по мячу, летящему слева, соответственно, меняется. Удар лбом может выполняться и в горизонтальном падении в том случае, когда мяч летит невысоко над полем (рис. 16).

В футболе кроме перечисленных ударов применяются переводы, откидки мяча головой, ногами и грудью.



Рис. 16. Удар боковой частью лба

Остановка мяча.

Остановки мяча бывают полными и неполными. В футболе чаще всего используются неполные остановки, при выполнении

которых мяч, отскакивая от игрока, изменяя направление полета, все-таки остается под его контролем. Остановить мяч можно ногами, корпусом, головой.

Во время выполнения остановки мяча делается уступающее движение по отношению к мячу, чтобы он, замедлив движение, остановился или откатился немного вперед. Остановка ногой выполняется внутренней и внешней стороной стопы, подошвой, серединой подъема, голенью, бедром и носком (рис. 17).



Рис. 17. Остановка мяча внутренней стороной стопы

Остановка мяча подошвой. Остановки мяча, катящегося по игровой поверхности поля, подошвой выполняется согнутой ногой (носок поднят вверх, пятка опущена вниз). Корпус в момент остановки слегка наклоняется над мячом (рис. 18).



Рис. 18. Остановка мяча подошвой

Для остановки опускающегося мяча необходимо рассчитать место его приземления и выставить вперед ногу, согнув ее в колене. В момент соприкосновения мяча с поверхностью поля он накрывается подошвой.

Остановка мяча подъемом осуществляется следующим образом. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом опускается (рис. 19).



Рис. 19. Остановка мяча подъемом

Остановка мяча бедром осуществляется за счет использования всей его поверхности и амортизирующего движения. Бедро выводится вперед под углом 90 градусов к подлетающему мячу. После того как мяч коснется средней части бедра, выполняется движение вниз и назад (рис. 20).

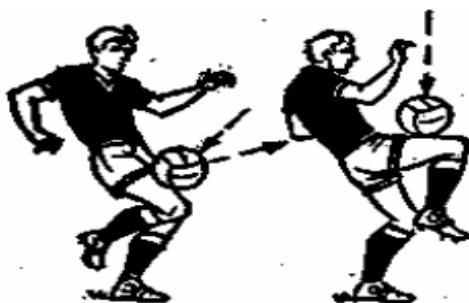


Рис. 20. Остановка мяча бедром

Остановка мяча голенью. В момент соприкосновения мяча с поверхностью поля игрок сгибает ноги в коленях, встав на носки. Мяч при отскоке от земли ударяется о голень и останавливается перед игроком.

Остановка мяча грудью выполняется за счет амортизирующего и уступающего движения. При касании мяча туловище отклоняется немного назад, а руки и плечи перемещаются вперед (рис. 21).



Рис. 21. Остановка мяча грудью

Остановка мяча головой выполняется чаще всего лбом и с помощью уступающего движения. Для того чтобы выполнить остановку, необходимо сделать движение навстречу мячу, стоя на прямых ногах в положении шага. В момент соприкосновения с мячом ноги сгибаются, а корпус и голова отводятся назад. Мяч, при соприкосновении со лбом, опускается вниз перед игроком.

Остановка мяча головой — наиболее сложная по технике выполнения, и ей пользуются только в тех случаях, когда мяч нельзя остановить иначе (рис. 22).



Рис. 22. Остановка мяча головой

Ведение мяча без преодоления препятствий по прямой выполняется несильными последовательными ударами внешней и внутренней частью подъема. Во время ведения необходимо вы-

полнять удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, это позволяет игроку лучше контролировать мяч (рис. 23).

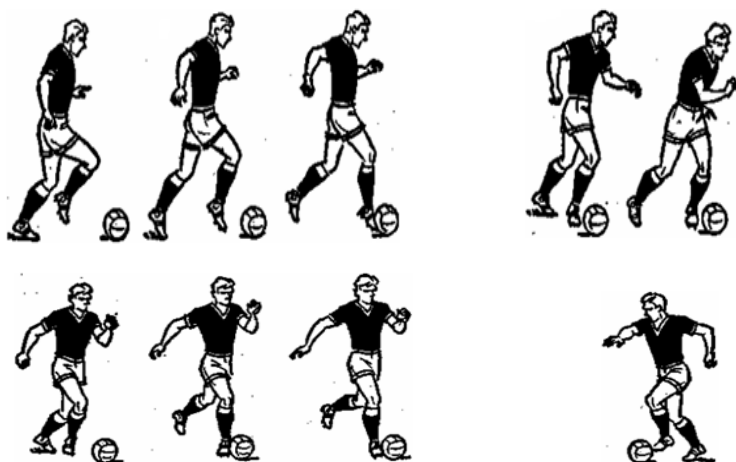


Рис. 23. Ведение мяча

Обманные движения (финты).

Когда появляются трудности в борьбе с противником, используют финты, которые выполняются туловищем, ногами, головой и взглядом. Обманные движения состоят в том, что игрок делает только часть движений, составляющих этот прием, вызывая тем самым противника на определенный ответ, и после того, как соперник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием (рис. 24, 25).



Рис. 24. Финт ударом

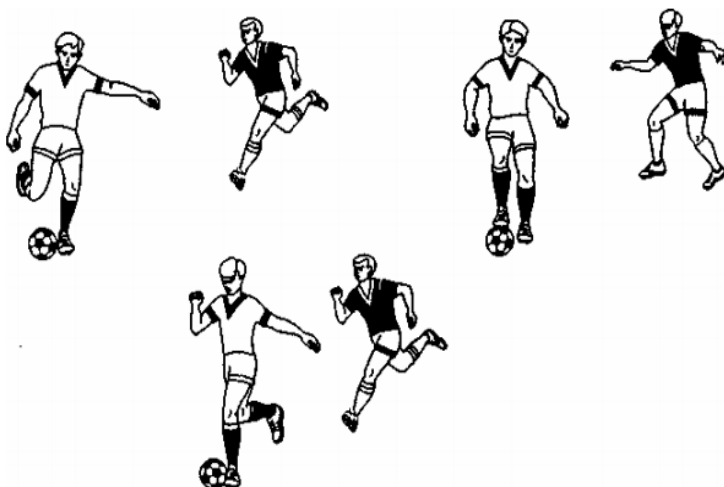


Рис. 25. Финт остановкой

Финт уходом основан на принципе быстрого изменения направления движения, может выполняться различными способами. Обманные движения выполняются зачастую на полусогнутых ногах, что обеспечивает быстроту изменения движения (рис. 26).



Рис. 26. Финт уходом

Отбор мяча.

Для успешного отбора мяча необходимы спокойствие и хороший расчет. Очень часто отбор осуществляется в виде перехвата мяча, направленного к противнику. В тех случаях, когда мяч не удалось перехватить, надо атаковать и всячески пытаться отобрать мяч в момент приема, т.е. тогда, когда соперник не контролирует мяч полностью. Если не получилось завладеть мячом и атаковать соперника в момент приема мяча, надо занять удобную позицию перед соперником и дожидаться действий с его стороны, сконцентрировав внимание на мяче. Мяч нужно отбирать напряженной ногой так, чтобы в момент соприкосновения с противником не получить травмы (рис. 27, 28).



Рис. 27. Отбор мяча



Рис. 28. Отбор толчком плеча

Отбор мяча в подкате. Если в процессе игры нападающему удалось обыграть атакующего его защитника, то последний должен развернуться в сторону движения противника и попытаться выбить у него мяч с помощью подката (рис. 29).



Рис. 29. Отбор мяча в подкате

Вбрасывание мяча.

Мяч, вышедший в процессе игры за пределы поля через боковую линию, должен вбрасываться руками. В момент вбрасывания игроку необходимо занять исходное положение, в котором одна нога находится впереди, другая сзади, перенести вес тела на сзади стоящую ногу; удерживая мяч двумя руками отвести их за голову. В момент замаха обе ноги должны быть согнуты в коленях, стоящая сзади нога поставлена на носок. Мяч необходимо взять таким образом, чтобы большие пальцы соприкасались. Бросок выполняется за счет разгибания сзади стоящей ноги, выпрямле-

ния туловища и движения рук. Вбрасывание может выполняться из стойки ноги в стороны, а также с разбега (рис. 30).



Рис. 30. Вбрасывание мяча

Техника владения мячом вратаря.

Ловля мяча в игре вратарем занимает одно из главных и важных мест в процессе игры. Ее можно подразделить на ловлю низких мячей, ловлю полувысоких и высоких мячей. Эти виды ловли можно выполнять без падения, в падении, в броске и в прыжке (рис. 31, 32, 33).

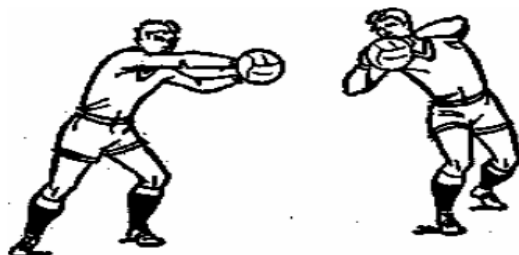


Рис. 31. Ловля мяча сбоку



Рис. 32. Ловля мяча в падении

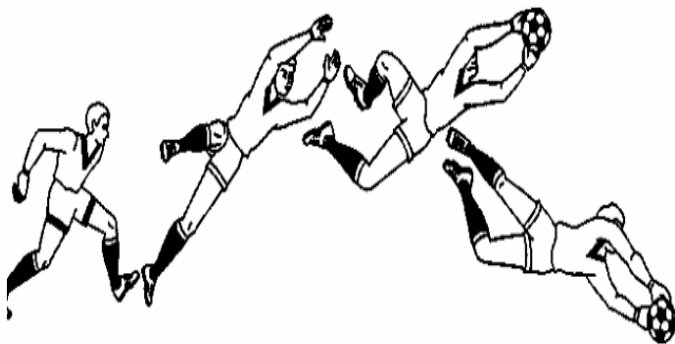


Рис. 33. Ловля мяча в падении с фазой полета

При ловле *низких мячей*, катящихся по земле, вратарь, находясь лицом к мячу, получает его в положении неглубокого выпада либо стоя на прямых, практически сомкнутых ногах. В тот момент, когда мяч оказывается около вратаря, он выполняет наклон вперед, поднимает мяч руками снизу и уверенной хваткой прижимает к груди (рис. 34).



Рис. 34. Ловля катящегося мяча снизу

Ладони в момент ловли мяча отводятся вперед, пальцы немного разводятся в стороны.

В том случае, если вратарь не успевает подбежать к мячу, проходящему в стороне от него поверху или понизу, он выполняет ловлю мяча в падении. Вратарь выполняет падение за счет энергичного отталкивания ногами, во время которого руки необходимо поднять вверх, ладони повернуть к мячу. Также необходимо обратить внимание на то, что в тот момент, когда происходит соприкосновение мяча с ладонями, вратарь, сгибая руки, захватывает мяч и одновременно сгибает ноги, для того чтобы как можно

быстрее встать для выполнения последующих действий. Как правило, падение надо выполнять на бок и ловить мяч двумя руками.

Ловля полувысоких мячей. Для того чтобы поймать мяч, который летит на уровне пояса или немного выше, вратарь сгибает корпус и вытягивает вперед руки, согнутые в локтях. В момент соприкосновения рук с мячом вратарь прижимают его к корпусу. Этот способ считается самым простым и надежным при ловле мяча. Мяч, летящий немного выше груди, вратарь ловит ладонями рук, выставленными навстречу мячу так, чтобы он не проскочил между ними. После того как мяч касается рук, он прижимается к груди. Мяч, который летит в стороне от вратаря, ловится выставленными в сторону руками, ладони в этот момент повернуты в направлении мяча. В момент, когда мяч касается ладоней, его прижимают к корпусу.

Ловля высоких мячей. Вратарю очень часто доводится ловить мяч, летящий выше головы. В этом случае он выполняет ловлю мяча в прыжке, без прыжка, в броске. Если прыжок выполняется с места, вратарь выполняет отталкивание обеими ногами, одновременно подняв руки вверх и сосредоточив внимание на мяче. Руки выставлены ладонями вперед, пальцы слегка отведены в стороны, это создает достаточно большую площадь для приема мяча. Руки сгибаются и прижимают мяч к корпусу. Мячи, которые летят далеко в стороне от вратаря, ловят в прыжке в сторону вверх. Для того чтобы поймать такой мяч, вратарю надо оттолкнуться в сторону мяча.

Отбивание мяча. Очень часто может быть единственно возможным средством защиты ворот, особенно в борьбе за мяч в пределах штрафной площади.

Во всех тех случаях, когда мяч летит высоко и взять его руками практически не предоставляется возможным, надо отбивать его кулаком (рис. 35).

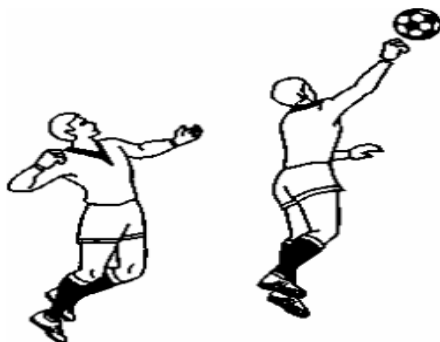


Рис. 35. Отбивание мяча кулаком

Во время выполнения этого приема вратарь, прыгая, отводит бьющую руку, согнутую в локтевом суставе, назад-вверх, а затем быстрым движением вперед наносит удар по мячу, летящему навстречу. Вратарь должен всегда находиться лицом к мячу и постоянно визуальнo его контролировать.

При отбивании мяча двумя кулаками руки должны быть согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, соединены тыльной частью и повернуты наружу. Удар обоими кулаками выполняется за счет резкого выпрямления рук. Также вратарь может отбивать мяч одной ли двумя ладонями. Эти приемы он применяет в тех случаях, когда не имеет возможности взять руками мяч, летящий в сторону от него. Выбивание выполняется в броске или прыжке. Отбивать мяч вратарю лучше туда, откуда не последует повторный удар, к примеру, перевести его через перекладину или за боковую стойку (рис. 36).

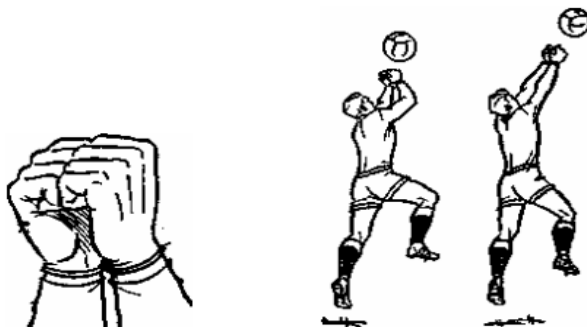


Рис. 36. Отбивание мяча двумя кулаками

Броски мяча.

Пойманный мяч вратарь может отправить в поле не ударом ноги, а броском. Пользуются вратари данным способом для того, чтобы быстрее и более точно выполнить передачу мяча партнеру. Броски мяча выполняются одной рукой от плеча, из-за головы или сбоку.

Одним из способов, позволяющих вернуть мяч достаточно точно и по различной траектории своей команде, является *бросок мяча сверху* (рис. 37).



Рис. 37. Бросок мяча сверху

Бросок сбоку отличается большой дальностью, но при этом он менее точен, выполняется за счет очень быстрого разгибания ноги и поворота туловища, завершается резким движением прямой руки через сторону вперед (рис. 38).



Рис. 38. Бросок мяча сбоку

Выбивание мяча.

Вратарь должен уметь выполнять удар по мячу, как правой, так и левой ногой на большое расстояние и максимально точно. При выбивании мяча от ворот выполняют удар внутренней частью подъема или серединой подъема. При выбивании мяча после ловли вратари пользуются ударом по выпускаемому из рук мячу. Выпущенный из рук мяч ударяют серединой подъема в воздухе или в момент отскока. Этим ударом можно послать мяч на достаточно большое расстояние.

3.5. Тактика игры

В современной тактике футбола основным принципом является постоянное перемещение игроков, для того чтобы создать наилучшие условия взятия ворот. Характеризуется игра высокой активностью, коллективностью действий, инициативностью игроков и команд в целом. Индивидуальными и групповыми действиями игроков, правильным использованием тактических средств с учетом задач, возникающих в ходе игры, решаются тактические задачи в игре. Индивидуальные действия игрока основываются на выборе, оценке обстановки и применении различных приемов игры. К индивидуальным тактическим действиям относятся: ведение мяча, выбор места, финты, удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча. Групповые тактические действия игроков выполняются при помощи согласованных действий двух и более игроков. В процессе игры происходит постоянная смена атакующих и защитных действий.

3.6. Тактика игры в нападении

В нападении основной задачей команды считается создание условий, позволяющих окончить атаку взятием ворот соперника. Для решения данной задачи используются индивидуальные групповые и командные действия.

Индивидуальные действия в нападении.

Атакуя, игроки действуют как с мячом, так и без него. Эффективность их действий во многом зависит от умения быстро оценить ситуацию и принять верное решение, а также выбрать правильную позицию. Для этого нужно:

- вовремя освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для получения мяча;
- видеть партнера, находящегося в наиболее выгодной позиции;
- обыграть одного или двух противников;
- предугадать возможности развития игровой ситуации.

Осуществлять решение индивидуальных тактических задач необходимо с помощью всего арсенала технических приемов.

Индивидуальные действия во многом определяются местом игрока в команде.

Групповые действия в нападении.

Индивидуальными действиями сложно преодолеть организованную оборону соперника. С этой целью используются согласованные действия двух, трех и более игроков, которые, взаимодействуя между собой, применяют различные тактические комбинации.

Передачи в команде применяются для удержания мяча, быстрого продвижения к воротам соперника, для перевода мяча партнеру, находящемуся в более выгодном положении.

Способы передачи мяча разнообразны. Выбор того или иного способа зависит от складывающейся в игре обстановки. Передачи бывают короткими, средними, длинными, продольными, поперечными и диагональными.

Продольные и диагональные передачи используются для быстрого продвижения к воротам соперника и его обыгрывания. Наименее эффективными для развития атакующих действий считаются передачи поперек поля. Передавать мяч возможно низко либо высоко. Низкая передача результативней высокой, потому что, во-первых, переданный этим способом мяч партнеру не обязательно останавливать, во-вторых, такой мяч проще принять на бегу и, в-третьих, низко летящий либо катящийся мяч достигает цели быстрее, нежели высокий.

Высокие передачи традиционно используются при необходимости передать мяч на дальнейшее расстояние и тогда, когда мяч, посланный низом, может перехватить соперник. В игре передачи выполняются на игрока или на свободное место.

Когда игрок, принимающий мяч, закрыт, нужно передавать мяч на свободное место партнеру с таковым расчетом, чтобы он

оказался у мяча раньше, нежели соперник. Лидирующими среди эффективных тактических средств атаки считаются передачи в одно касание. Но в игре обстановка складывается время от времени так, что не стоит передавать мяч сразу после того, как он получен.

В более сложных комбинациях выполняются передачи мяча со сменой мест, они применяются в тех случаях, когда противник перекрывает партнера. В игре часто используется передача треугольником без смены и со сменой мест.

Командные действия в нападении.

В современном футболе командные действия в нападении характеризуются расширением зон действий и круга обязанностей нападающих. Современная тактика атаки основана на оптимальном сочетании личных и коллективных действий, в которых используются быстрая перемена мест, различные передачи с быстрым выдвижением игрока в зону предполагаемой передачи.

Средствами усиления атаки являются:

- перенос атаки с одного участка поля на другой с помощью длинной передачи и выходом в зону мяча одного из игроков;
- выход одного из нападающих к свободному центральному защитнику с последующим уводом его на фланги;
- максимальное использование всего поля за счет разнообразия передач мяча.

3.7. Тактика игры в защите

При выполнении защитных действий основными задачами считаются лишение противника возможности в развитии атаки и предотвращение четкого удара по воротам.

В обороне огромное значение имеет своевременная, верная и четкая страховка игроков команды. Перед защитниками стоит задача: нарушая тактические планы соперника, оборонять собственные ворота, а при овладении мячом организовать атаку своей команды. В этой связи у игроков защиты должны быть высоко развиты физические качества, они обязаны в совершенстве владеть всем арсеналом технических приемов, уметь верно закрывать соперника и отбирать мяч.

Индивидуальные действия в защите.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относятся передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча. Выбор места будет верным, если он позволит защитнику принять участие в борьбе за мяч именно тогда, когда противник еще не принял его.

От правильной оценки игровой ситуации и выбора позиции, согласованности в действиях и активности зависит успех действий защитника.

Групповые действия в защите.

Успешно выполнять функции защиты лишь посредством индивидуальных действий нереально. Основными в организации обороны считаются групповые действия защитников. В большинстве команд используется комбинированный метод обороны, в основе которого лежит принцип сочетания персональной опеки противника с действиями защитника в конкретной зоне.

Командные действия в защите.

Расстановка игроков и действия команды в защите организуются с учетом конкретной тактической схемы. В современном футболе используются различные принципы организации оборонительных действий, в том числе зонная защита, персональная и смешанная оборона.

В основе персональной защиты лежит принцип игры защитника против определенного игрока команды соперника. Ее достоинством возможно считать высокую индивидуальную ответственность и постоянное давление на соперника.

Персональная защита в современном футболе очень широко применяется против сильных игроков нападения противника.

Смысл зонной защиты заключается в том, что вся половина поля разделяется на конкретные зоны, любую из которых опекает защитник либо полузащитник. При такой организации обороны все внимание концентрируется не на конкретном игроке, а на мяче. Это позволяет защитникам лучше осуществлять взаимодействие и создавать численное превосходство на основном направлении атаки противника, гарантирует наиболее крепкую защиту и упрощает переход от защиты к атаке. Слабой стороной защиты по зонному принципу считается возможность создания численного превосходства противника на отдельных участках поля.

Сущность смешанной защиты заключается в использовании принципов персональной и зонной защиты.

Применяется несколько вариантов смешанной защиты:

- три защитника персонально опекают трех нападающих, четвертый играет в зоне сзади своих партнеров, обеспечивая их подстраховку;

- два центральных защитника действуют в отведенных для них зонах, а два крайних защитника осуществляют персональную опеку крайних нападающих противника;

- игроки с зонного принципа переключаются на плотную персональную опеку;

- защитники и полузащитники держат персонально ближайших к мячу игроков, а игроки противоположного фланга охраняют соответствующие зоны.

Смешанная защита более прочна, и для ее преодоления требуется безупречная тактика нападения.

4. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

4.1. Основы методики обучения

При организации занятий по футболу главными задачами являются: развитие специальных двигательных навыков и умений, нужных для овладения технико-тактическими приемами игры; многостороннее гармоническое и физическое развитие занимающихся; изучение методики обучения основным технико-тактическим приемам игры.

Обучение и тренировка в футболе — это общий, тесно связанный процесс, в ходе которого находят решение задачи всесторонней физической подготовки занимающихся, развитие физических качеств, овладение техникой и тактикой игры. В процессе обучения и тренировки воспитываются морально-волевые качества, приобретаются теоретические знания.

Футболисту на этапе обучения нужно привить умение верно выполнять технические приемы игры и обеспечить разностороннюю физическую подготовку. Дальнейшее улучшение техники игры, воспитание умений выполнять разные приемы в соревновательных условиях, развитие специальных физических, моральных, волевых качеств обеспечивается в ходе тренировки.

Существует единство между технической, тактической, физической и психологической подготовкой. В случае, если у игроков выпадает один из перечисленных компонентов, в футболе невозможно добиться высоких спортивных результатов. Поэтому в тренировочном процессе решение задач физической, технической, тактической и психологической подготовки должно проводиться систематически. А на определенных этапах тренировки некоторым компонентам может быть уделено большее внимание.

Для повышения спортивного профессионализма футболистов нужно как можно больше применять в учебно-тренировочном процессе комплексных упражнений, которые имели бы ограниченную взаимосвязь с игрой и отражали бы специфику действий в нападении и защите с учетом занимаемого места в команде.

При решении задач технической подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть организован в соответствии со следующими методическими положениями:

1. Технические приемы изучать и улучшать насколько возможно в тех условиях, в которых они используются в игре. С данной целью технические приемы следует изучать в движении, сочетая одни приемы с другими.

2. Обучение следует начинать с технических приемов, которые служат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом серединой подъема упрощает изучение всех иных ударов.

3. В процессе изучения технических приемов нужно акцентировать внимание на главных деталях движения. При выполнении ударов нужно уделять внимание положению опорной ноги.

4. Начинать изучение нужно с разъяснения, показа и выполнения приема в общем. В случае, если не получается сделать прием в общем, следует осваивать его по частям.

5. При обучении технике следует использовать способ многократного повторения, применяя круговую тренировку.

Обучение приемам техники ведется в парах, тройках, четверках. Сначала изучаемый прием выполняется на маленькой скорости и в отсутствие сопротивления соперника, потом подключается активный соперник, возрастает быстрота действий.

Большое внимание в учебно-тренировочном процессе надлежит уделять индивидуальной работе с занимающимися, совершенствуя не только лишь общую технику, но и те специфические особенности, с которыми футболист встречается при выполнении приемов.

Обучение ударам ногой по мячу.

Обучение технике выполнения ударов по мячу выполняется в следующей очередности: удар серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней и потом наружной частью подъема, удар носком. Сразу с изучением ударов осваиваются и остановки мяча. Сначала занимающиеся выполняют удар в парах, сочетая его с остановкой подошвой.

По мере освоения удара по мячу после его остановки приступают к изучению удара по передвигающемуся навстречу мячу. Только после этого целесообразно перейти к изучению удара во время движения самих занимающихся. После ударов с места и в

движении по неподвижному и катящемуся мячу переходят к изучению ударов по летящему мячу.

Примерные упражнения:

1. Удары мячом в стену (стоя на небольшом от нее расстоянии) определенным способом: правой, левой ногой, с остановкой и без остановки.

2. Удары по мячу в парах. Первый игрок посылает мяч понизу, второй возвращает его поверху (с остановкой и без остановки).

3. Удары по мячу в тройках.

4. Удары по мячу в цель, изображенную на стене. Игроки стоят на расстоянии 4-5 метров друг от друга. Отскочивший от стены мяч можно остановить или выполнить удар по нему без остановки.

5. Удар по летящему мячу. Первый игрок находится в районе штрафной площадки и выполняет удар по мячу, который набрасывает второй игрок. Удары по воротам выполняются с разных точек. В более упрощенном варианте разрешается остановка мяча.

Обучение ударам по мячу головой.

Сначала нужно освоить удар лбом, а потом удар боковой частью головы. Удары выполняются по подброшенному партнером мячу. По мере их овладения нужно переходить к изучению удара в прыжке, а потом — ударов, выполняемых с сопротивлением соперника.

При изучении удара нужно обратить внимание занимающихся на верное положение тела и головы, на согласованность движений ног, тела и завершающее движение головой.

Упражнения с теннисным мячом можно включать для развития более тонкой координации движений и точности удара в процессе занятия.

Примерные упражнения:

1. Удар головой по подвешенному мячу в прыжке и без прыжка.

2. Удар головой по мячу, стоя у стены.

3. Удары головой в парах, уменьшая и увеличивая расстояние друг от друга.

4. Игроки располагаются по кругу, в центре находится пасующий, который ударом головы поочередно направляет мяч всем игрокам.

5. Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются по краям от ворот, остальные стоят в две колонны. Игроки, стоящие у ворот, набрасывают мяч, а игроки, стоящие в колоннах, поочередно головой выполняют удары по воротам.

Обучение ведению и отбору мяча.

Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой. Скорость бега при всем этом должна равномерно возрастать. После этого можно переходить к обучению ведению мяча змейкой и с обводкой стоек.

Следующий этап — ведение мяча при сопротивлении соперника. Сначала соперник позволяет обводить себя, потом наиболее активно стремится отобрать мяч. Совершенствуется ведение в игровых упражнениях и двухсторонней игре.

Примерные упражнения:

1. Поочередное ведение мяча по прямой до конуса и обратно.
2. Ведение с передачей мяча после поворота.
3. Ведение мяча по кругу.
4. Ведение мяча между стоек.
5. Произвольное ведение мяча в группах на ограниченной площадке.

Совершенствование ведения мяча с обводкой соперника следует проводить в таких игровых упражнениях, как «два против трех», «три против четырех», «четыре против пяти» с различными заданиями.

При изучении и совершенствовании техники защиты надо воспитывать умение отбирать мяч без нарушения правил.

Примерные упражнения:

1. Двигаясь лицом к воротам, отбить мяч, летящий справа или слева, в обозначенную зону.
2. Двигаясь лицом к воротам, догнать опускающийся мяч и ударом ноги или головы отправить его через себя в поле.
3. Двигаясь вдоль ворот, отбить мяч, летящий в ворота.
4. Выбить мяч подкатом.
5. Нападающий ведет мяч, защитник встречает его, пытается отобрать мяч.

4.2. Принципы обучения

Известно, что в любой сфере обучения процесс воспитания и формирования определенных способностей и умений происходит с учетом известных принципов: сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, последовательности, индивидуализации, специализации и всесторонности.

Основными принципами организации процесса обучения и воспитания является *принцип сознательности и активности*. Обучение не может быть результативным при отсутствии ответственного отношения к изучаемому материалу, при отсутствии активности занимающихся при выполнении упражнений и в учебных двухсторонних играх.

Наиболее быстрому и высококачественному формированию двигательных способностей содействует ответственный и активный подход к выполнению подводящих и специальных упражнений, что, собственно, в конечном счете гарантирует успешность овладения игрой в футбол.

Принцип наглядности подразумевает многостороннее использование разных средств, в том числе современных информационных технологий, и осуществляется путем демонстрации упражнений, просмотра игр, изучения фото- и кинограмм, схем, кинофильмов.

Принцип систематичности предполагает соблюдение верной очередности изучения материала и конкретной системы построения занятий. При подборе подводящих и специальных упражнений нужно не забывать про то, что они обязаны включать в себя определенные приемы техники игры.

По мере овладения такими упражнениями нужно усложнять условия их выполнения и включать в них иные, наиболее трудные приемы техники. Это нужно, поскольку в игре используются комплексы приемов.

Также этот принцип реализуется в регулярности занятий, чередовании нагрузок с отдыхом. Конкретное значение имеет повторение выученных упражнений, что приводит к автоматизации движений, способствует формированию тактических навыков и воздействует на развитие физических качеств и двигательной памяти.

Принцип постепенности подразумевает повышение объема и интенсивности нагрузок, усложнение условий выполнения упражнений и включение в них трудоемких приемов техники. Это возможно в тех случаях, когда у занимающихся сложился стабильный двигательный навык, позволяющий приблизить выполнение упражнений к игровым условиям. Поэтому в упражнениях нужно включать энергичных защитников, увеличивать либо уменьшать время на исполнение задания, ограничивать игровое место, включать в упражнения элементы техники, соответствующие игровым функциям занимающихся.

Принцип последовательности в обучении предполагает соблюдение следующих правил: от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному. В футболе это выражается в соблюдении конкретной методической очередности в обучении технико-тактическим приемам игры.

Принцип индивидуализации обязует при подборе материала учитывать возрастные отличительные черты, уровень физической и технико-тактической подготовки занимающихся.

Необходимо подбирать упражнения для обучения таким образом, чтоб они были посильны и одновременно с этим представлять некую трудность для занимающихся. Это вызывает особый интерес у занимающихся и вместе с этим требует от них проявления конкретных способностей для преодоления данных проблем.

Принцип специализации предусматривает развитие нужного уровня физических качеств, при отсутствии которого нереально не только прочное закрепление изученного материала, но и дальнейшее совершенствование его в учебно-тренировочных занятиях. При постоянном и неоднократном повторении упражнений формируются устойчивые навыки, которые обязаны быть не только прочными, но и подвижными, чтобы их просто можно было модифицировать в зависимости от игровой обстановки.

4.3. Методы обучения

Качество процесса обучения во многом зависит от методов, которые педагог может использовать в проведении занятий. Выбор педагогом того или иного метода определяют некоторые факторы, основные из которых: содержание учебного материала, условия проведения занятия и уровень подготовленности занимающихся.

При обучении технико-тактическим действиям в футболе используются словесные, наглядные и практические методы (рис. 39).

Словесные способы как средство воздействия на занимающихся включают: объяснение, рассказ, беседы, указания, лекции. Они создают у занимающихся представления о технике выполнения приемов, о темпе, ритме и амплитуде отдельных частей и звеньев тела.

Наглядные методы включают: показ технико-тактических приемов, демонстрацию видеофильмов, схем и прочих наглядных пособий, что создает образные представления об изучаемых приемах и действиях.

Практические методы являются главными в формировании двигательных навыков и овладении технико-тактическими приемами футбола, а также в развитии психомоторных способностей занимающихся. Их разделяют на две группы: методы строго регламентированного и частично регламентированного упражнения.



Рис. 39. Методы обучения футболу

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются неоднократным выполнением двигательного действия при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом.

Методы разучивания по частям предполагают первоначальное изучение отдельных частей двигательного действия со следующим соединением их в нужное целое. В футболе данный способ используется при обучении трудоемким приемам игры (удара мяча по воротам в движении, в падении и др.).

Методы разучивания в общем предполагают изучение двигательного действия в том виде, в котором оно предстоит как конечная задача обучения. Метод используется на заключительном этапе обучения двигательному действию и идет за методом разучивания по частям. При применении данного метода в футболе технику приема упрощают таким образом, чтоб суть его оставалась постоянной. В последующем постепенное повышение усилий, темпа, ритма, амплитуды позволяет улучшать технику выполнения приема и способность управлять своими движениями.

Методы частично регламентированного упражнения допускают свободный выбор действий занимающихся для решения поставленной перед ними задачи. Метод обычно используется на этапе улучшения, когда занимающиеся прочнее владеют необходимым объемом знаний и умений.

Для овладения структурой и точностью выполнения приемов игры и развития двигательной памяти в футболе используется *повторный метод обучения*, который подразумевает повторение упражнений, приобретающих огромное значение в обучении. Еще он применяется для развития способностей выполнять приемы с разной быстротой, силой, а также для достижения устойчивости в проявлении точности; для автоматизации стабильности, вариативности движений при выполнении приемов игры и развития двигательной памяти.

Переменный метод базируется на проведении тренировочных воздействий с варьированием темпа и ритма их исполнения.

Интервальный метод заключается в выполнении особой работы с интервалами, которые могут изменяться по мере роста тренированности футболистов.

4.4. Этапы обучения

Эффективность обучения приемам и действиям игры в футбол зависит от правильной последовательности, которая предусматривает ознакомление с приемом и действием, а потом разучивание и улучшение его выполнения.

При ознакомлении с технико-тактическими приемами нужно назвать их согласно с установленной терминологией, а затем показать в игровом темпе. После чего нужно рассказать о главных компонентах данного приема (исходное положение, движение

рук, ног и туловища и т.д.), сочетая объяснения с показом в медленном темпе.

Объяснение и показ должны дополнять друг друга. Их значение быть может разным, и зависит оно от сложности изучаемого материала и подготовленности занимающихся. После ознакомления с технико-тактическим приемом игры следует приступить к разучиванию. При выполнении разучиваемого приема нужно определить, насколько верно занимающиеся овладели им, отметить имеющиеся недочеты и показать пути их корректировки. При этом изначально необходимо исправить ошибки, искажающие структуру движения. Рекомендации по исправлению ошибок необходимо делать не только после, но и в процессе выполнения упражнений.

Разучивание технико-тактических приемов может осуществляться в общем и по частям, при помощи подводящих и специальных упражнений. При всем этом условия их выполнения должны быть облегченными, что даст возможность занимающимся наиболее качественно овладеть структурой движений.

Многократные повторения упражнений и постепенное усложнение условий выполнения разученных приемов — два условия совершенствования технико-тактических приемов игры. Это возможно за счет:

- включения в упражнение большего количества мячей;
- увеличения или уменьшения расстояния до партнера;
- включения пассивного, а затем активного сопротивления;
- ограничения игровой площадки при увеличении количества игроков в учебных играх;
- создания численного перевеса защитников и нападающих;
- уменьшения времени на атаку ворот;
- ограничения количества передач в различных частях площадки в двухсторонних играх.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)»

5.1. Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)»

Цели освоения дисциплины — освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре на основе специфики дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)».

Задачи дисциплины:

- изучить основы спортивной игры;
- ознакомиться с техническими приемами;
- ознакомиться с тактическими действиями;
- изучить методику преподавания и обучения.

Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата:

Программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)» является частью ОП по направлению Физическая культура (49.03.01). Дисциплина относится к базовой части (Б1.Б.13) структуры ОП. Изучается в 1-6 семестрах.

Данная дисциплина имеет методическую взаимосвязь с учебными дисциплинами: «Анатомия человека», «Физиология физического воспитания и спорта», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спорта», с прохождением педагогической и профессионально-ориентированной практики.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины согласно матрице соответствия компетенций и составляющих ОП:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений

ний дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

- способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3);

- способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);

- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

- способность организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия (ПК-21).

Планируемые результаты обучения дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- анатомо-физиологические особенности развития организма детей, подростков и взрослых;

- возрастно-половые закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств;

- историю развития спортивной игры;

- эстетические, нравственные, духовные ценности спортивной игры как составной части физической культуры и спорта;

- технику и тактику спортивной игры;

- средства физического воспитания и спортивной тренировки в игре;
- дидактические закономерности в спортивной игре;
- технику безопасности при занятиях по спортивной игре;
- методику проведения занятий по спортивной игре с различными группами населения;
- организацию и методы комплексного контроля в спортивной игре.

Уметь:

- формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств спортивной игры с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий;
- использовать разнообразные методы физического воспитания и спортивной тренировки;
- пользоваться организационными приемами работы с группой;
- определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения;
- оказывать первую помощь травмированному или пострадавшему;
- оценивать эффективность проводимых занятий;
- визуально контролировать технику выполнения игровых упражнений;
- формировать потребность к самостоятельной физической активности, здоровому стилю жизни детей и взрослых.

Владеть:

- профессиональной речью и специальными жестами;
- навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.

Владеть навыками:

- показа (демонстрации) и объяснения техники игры, ее отдельных элементов и специальных упражнений;

– обучения различных категорий людей двигательным действиям и развитию физических качеств в процессе занятий спортивными играми.

Структура и содержание дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)» (табл. 6, 7).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 16 зачетных единиц, 576 часов.

Таблица 6

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	161	30	20	20	30	30	31
В том числе:							
Лекции	24	4	2	4	4	4	6
Практические занятия (ПЗ)	136	26	18	16	26	26	24
Лабораторные работы (ЛР)							
КСР	1						1
Самостоятельная работа (всего)	316	42	52	52	42	78	50
Контроль	99	36			36		27
Вид аттестации (зачет, экзамен)		Э	З		Э		Э
Общая трудоемкость (часы)	576	108	72	72	108	108	108
Зачетные единицы	16	3	2	2	3	3	3

Таблица 7

Разделы дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежу- точной аттестации
			Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	
Подвижные игры (1 семестр)						
1	Основные понятия об игре	1	2		4	Доклад по изучаемой теме
2	Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих	1	2		4	Доклад по изучаемой теме
3	Организация и методика проведения подвижных игр и эстафет	1		4	4	Составление карточек-заданий с описанием и графическим изображением подвижных игр, эстафет
4	Коллективные подвижные игры без разделения на группы для учащихся 1-х классов	1		4	4	Учебная практика (проведение подвижных игр)
5	Коллективные подвижные игры с разделением на группы для учащихся 2-х классов	1		2	4	Учебная практика (проведение подвижных игр)
6	Подвижные игры и элементы спортивно-игровых упражнений для учащихся 4-х классов	1		4	4	Учебная практика (проведение подвижных игр)

7	Подвижные игры и элементы спортивно-игровых упражнений для учащихся 5-х классов	1		2	4	Учебная практика (проведение подвижных игр)
8	Подвижные игры и спортивно-игровые задания для учащихся 6-х классов.	1		2	4	Учебная практика (проведение подвижных игр)
9	Подвижные игры и спортивно-игровые задания для учащихся 7-х классов	1		2	4	Учебная практика (проведение подвижных игр)
10	Подвижные игры и спортивно-игровые задания для учащихся 8-х классов	1		2	4	Учебная практика (проведение подвижных игр)
11	Подвижные игры и эстафеты для учащихся 9—10-х классов	1		4	2	Учебная практика (проведение подвижных игр)
						Экзамен
Футбол (2 семестр)						
1	Разбор правил игры и методика судейства	2	2	2	10	Ведения протокола игры
2	Характеристика футбола как учебного предмета и вида спорта	2		2	10	Письменная работа
3	Обучение технике игры. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освоение от опеки противника	2		4	8	Устный опрос
4	Обучение технике игры. Техника защиты	2		4	6	Письменная работа
5	Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема, по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра	2		2	6	Устный опрос
6	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема; ведение мяча носком, внутренней и внешней	2		2	6	Контроль самостоятельной работы

	частью подъема с изменением скорости и направления; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; удар серединой лба по летящему мячу. Учебная игра					
7	Учебная игра	2		2	6	Правила игры
						Зачет
Волейбол (3-4 семестр)						
3 семестр						
1	История, современное состояние и перспективы развития волейбола	3	4		12	Устный опрос
2	Обучение навыкам игры в волейбол. Стартовая стойка (исходные положения)	3		4	10	Письменная проверка знаний
3	Обучение технике игры. Техника нападения	3		4	10	Ведение протокола игры
4	Обучение технике игры. Техника защиты. Формирование тактических умений в процессе учебного занятия	3		4	10	Устный опрос
5	Блокирование: одиночное, групповое	3		4	10	Письменная проверка знаний
4 семестр						
6	Правила игры и методика судейства	4	4		10	Устный опрос
7	Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите	4		4	10	Устный опрос
8	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии	4		6	6	Практика судейства
9	Обучение тактике игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия	4		6	6	Устный опрос
10	Командные действия	4		6	6	Урок волейбола в школе
11	Учебная двусторонняя игра	4		4	4	Правила игры
						Экзамен

Баскетбол (5-6 семестр)						
5 семестр						
1	Техника безопасности на занятиях. Место и значение спортивной игры — баскетбол в системе физического воспитания. Характеристика как вида спорта, этапы развития игры; классификация технических приемов и тактических действий	5	4		20	Устный опрос
2	Виды спортивной подготовки	5		10	28	Практика судейства
3	Методика обучения техническим приемам и тактике игры	5		16	30	Доклад
6 семестр						
4	Правила, судейство, организация и проведение соревнований	6	6	4	22	Устный опрос
5	Методика обучения техническим приемам и тактике игры	6		20	16	Ведения протокола игры
6	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	6			12	Устный опрос
						Экзамен

Содержание учебного материала по разделам.

1. Введение.

История развития вида спорта в России и за рубежом. Сущность игры. Знания, умения и навыки. Основные понятия и терминология, принятые в спортивной игре и согласованные с курсом теории и методики физического воспитания и спорта. Правила игры, методика судейства. Техника безопасности на занятиях.

2. Подвижные игры.

Основные понятия об игре. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.

Организация и методика проведения подвижных игр и эстафет. Подвижные игры с элементами спортивно-игровых упражнений. Составление карточек-заданий с описанием и графическим изображением подвижных игр, эстафет.

3. Обучение технике игры в волейболе.

Обучение навыкам игры в волейбол. Стартовая стойка (исходные положения). Техника нападения и защиты. Формирование тактических умений в процессе учебного занятия. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Групповые действия. Индивидуальные действия. Командные действия.

4. Обучение технике игры в футболе.

Характеристика футбола как учебного предмета и вида спорта. Обучение технике игры. Техника нападения, защиты. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом.

5. Обучение технике игры в баскетболе.

Место и значение спортивной игры — баскетбол в системе физического воспитания. Характеристика как вида спорта, этапы развития игры; классификация технических приемов и тактических действий. Виды спортивной подготовки. Методика обучения техническим приемам и тактике игры. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Образовательные технологии:

- лекционные занятия с применением мультимедиа, видео и т.д.;
- практические занятия с использованием интерактивных методов;
- учебная практика, предусматривающая выполнение студентами заданий преподавателя по анализу техники игры, проведению отдельных упражнений, составлению конспектов. В рамках внеаудиторной работы предусмотрены встречи с тренерами-преподавателями по игровым видам, участие в организации и проведении соревнований в качестве судей.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Виды самостоятельной работы, рекомендованные для выполнения.

Подготовка реферата

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2 стр.

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанной преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, спорных вопросов и проблем. Объем: 15-20 стр.

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 2 стр.

Список использованной литературы: не менее 10 источников.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

Примерная тематика рефератов (подвижные игры)

1. История возникновения и развития подвижных игр.
2. Подвижные игры как лечебное средство при восстановлении здоровья больных детей.
3. Роль игры в формировании личности ребенка.
4. Особенности организации и методики проведения подвижных игр в младших классах.
5. Подвижные игры в 4-9 классах: организация и методика проведения.
6. Подвижные игры в старших классах: организация и методика проведения.
7. Особенности организации и методики проведения подвижных игр во внеурочное время.
8. Особенности организации и методики проведения подвижных игр в детском оздоровительном лагере.

9. Организация и проведение соревнований по подвижным играм.

10. Особенности организации и методики проведения подвижных игр на открытом воздухе (зимой на снегу, летом на воде).

11. Организация и проведение игр-аттракционов.

12. Травматизм при занятиях подвижными играми и его предупреждение.

13. Особенности подготовки преподавателя к проведению подвижных игр.

14. Руководство подвижными играми.

*Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы
(подвижные игры)*

1. Определение игры.

2. Историческое развитие подвижных игр.

3. Отличие подвижных игр от спортивных.

4. Социальные функции игры в современном обществе.

5. Оздоровительные задачи подвижных игр.

6. Образовательные задачи подвижных игр.

7. Воспитательные задачи подвижных игр.

8. Содержание подвижной игры.

9. Подвижные игры в педагогической практике (урочная и внеурочная формы проведения подвижных игр).

10. Виды и классификация подвижных игр.

11. Игры в школьном уроке физкультуры.

12. Игры во внеурочных формах работы.

13. Игры во внешкольных формах работы с детьми.

14. Характеристика подвижных игр для школьников 1-3 классов.

15. Характеристика подвижных игр для школьников 4-6 классов.

16. Характеристика подвижных игр для школьников 7-9 классов.

17. Характеристика подвижных игр для школьников 10-11 классов.

18. Критерии выбора подвижной игры.

19. Подготовка площадки для игры.

20. Подготовка инвентаря для подвижных игр.

21. Подготовка руководителя к игре.

22. Предварительный анализ игры.

23. Руководство игрой.

Примерная тематика рефератов (волейбол)

1. Формы и содержание занятий по волейболу в оздоровительных лагерях со школьниками.
2. Внеклассная работа по волейболу в школе.
3. Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения как одно из средств подготовки юных волейболистов.
4. Особенности методики обучения и тренировки детей школьного возраста по волейболу.
5. Методика обучения техническим приемам игры в волейбол на уроках в школе. Оценка успеваемости.
6. Эффективность применения приема и передачи мяча двумя руками снизу в защитных действиях.
7. Подача в волейболе как одно из средств нападения.
8. Начальное обучение юных волейболистов тактике игры.
9. Сравнительная характеристика эффективности применения одиночного и группового блокирования в волейболе. Методика обучения блокированию.
10. Системы игры в нападении и их эффективность.
11. Взаимодействие игроков при системе игры со второй передачи через выходящего игрока задней линии.
12. Системы защиты в волейболе и их применение. Методика обучения командным действиям защиты и их совершенствование.
13. Планирование и учет учебной и внеклассной работы по волейболу в школе. Нормы допустимых нагрузок для юных волейболистов.
14. Особенности учебно-тренировочной работы по волейболу со школьниками.
15. Влияние всесторонней физической подготовки на развитие прыгучести.
16. Развитие прыгучести у волейболистов.
17. Содержание и анализ уроков в учебно-тренировочной работе в ДСШ по волейболу в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.
18. Эволюция правил соревнований по волейболу и их влияние на развитие техники и тактики игры.

*Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы
(волейбол)*

1. История возникновения волейбола.
2. Отечественный волейбол на международной арене.
3. Эволюция правил игры в волейбол.
4. Поддачи (виды подач, анализ техники, методика обучения, тактика применения подач).
5. Перемещения и стойки в волейболе (способы, виды, анализ).
6. Передача мяча сверху двумя руками (анализ техники, методика обучения, виды передач, тактика применения).
7. Передача мяча снизу двумя руками (анализ техники, методика обучения).
8. Обучение нападающему удару (виды нападающего удара, анализ техники, методика обучения).
9. Обучение блокированию (виды блокирования, анализ техники, методика обучения).
10. Система игры в нападении с первой передачи.
11. Система игры в нападении со второй передачи входящего игрока второй линии.
12. Система игры в нападении со второй передачи игрока первой линии.
13. Общие положения технической подготовки. Этапы обучения и совершенствования.
14. Контроль за уровнем технической подготовленности.
15. Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды.
16. Цель и задачи тактической подготовки. Контроль тактической подготовки.
17. Техника, методика обучения и совершенствования подач.
18. Тактика нападающих ударов. Методика обучения и совершенствования.
19. Эволюция техники и тактики игры.
20. Волейбол за рубежом.
21. Техника, методика обучения и совершенствования прямого нападающего удара.
22. Техника, методика обучения и совершенствования бокового нападающего удара.

23. Техника, методика обучения и совершенствования нападающего удара с переводом.

24. Тактика нападающих ударов. Методика обучения и совершенствования.

25. Тактика передач. Методика обучения и совершенствования.

Примерная тематика рефератов (футбол)

1. Анализ развития футбола в России.
2. Исследование динамики результатов сильнейших футболистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
3. Соотношение результатов выступлений сильнейших игроков в футболе.
4. Спортивный отбор в футболе.
5. Методы спортивной тренировки в футболе.
6. Методика развития физических качеств футболистов.
7. Состояние материально-технической базы в футболе.
8. Комплексный контроль в тренировке футболистов.
9. Организация и судейство соревнований по футболу.
10. Методика обучения технике паса мяча.
11. Методика обучения технике штрафного удара.
12. Методика обучения технике вбрасывания мяча.
13. Совершенствование технического мастерства футболистов.
14. Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия.
15. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные.
16. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность.
17. Способы проведения соревнований по футболу (системы розыгрыша).
18. Построение спортивной тренировки футболистов.
19. Совершенствование тактического мастерства футболистов.
20. Достижение тренировочных эффектов в процессе интегральной технико-тактической, теоретической, психической, физической подготовки футболистов.

*Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы
(футбол)*

1. Футбол как средство физического воспитания и вид спорта: дайте историческую справку, изложите правила соревнований.
2. Каковы результаты в крупнейших международных соревнованиях отечественных волейболистов?
3. Какова классификация техники игры в футболе?
4. Какова классификация тактики игры в футболе?
5. В чем состоит обучение технике игры в футболе?
6. В чем состоит обучение тактике игры в футболе?
7. Какова физическая подготовка футболистов?
8. Что собой представляет интеграция приемов техники в игровую и соревновательную деятельность?
9. Каково материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки?
10. В чем суть преемственности и последовательности обучения технике и тактике футбола?
11. Охарактеризуйте технические приемы игры в футбол.
12. Охарактеризуйте тактические действия в нападении и последовательность обучения действиям: индивидуальным; групповым; командным.
13. Как совершенствуются игровые функции футболистов?
14. Как строится годичный цикл тренировки футболистов?
15. Охарактеризуйте структурные элементы тренировки: тренировочные задания, тренировочные занятия; микроциклы, мезоциклы, макроциклы.
16. Расскажите о планировании и контроле как функции управления процессом совершенствования мастерства футболистов.
17. Эволюция правил игры.
18. История, аспекты развития футбола в России.
19. Отечественный футбол на международной арене.
20. Эволюция техники и тактики игры.

*Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для
самостоятельной работы (баскетбол)*

1. Индивидуальные тактические действия в нападении.
2. Общее положение (правила соревнований).

3. Оперативное регулирование в ходе игры: игровая ситуация, дефицит времени и напряженность в счете.
4. Групповые тактические действия в нападении.
5. Концепция активной личности игрока.
6. Нарушения игровых правил баскетбола.
7. Стремительное нападение.
8. Об индивидуальном стиле соревновательной деятельности игрока.
9. Оперативное регулирование в ходе игры: особенности судейства, персональные ошибки. Реакция зрителей.
10. Позиционное нападение (без центрального, комбинации при введении мяча в игру, против зонной защиты).
11. Управление соревновательным процессом.
12. Оперативное регулирование в ходе игры: психическая сложность.
13. Нападение против личного прессинга.
14. Тестирование.
15. Оперативное регулирование в ходе игры: уровень подготовленности и состояния команды.
16. Нападение против зонного прессинга.
17. Отбор в системе подготовки баскетболистов.
18. Оперативное регулирование в ходе игры: тактическая сложность.
19. Нападение против смешанной защиты.
20. Методы построения тренировочного процесса.
21. Оперативное регулирование в ходе игры: единоборства в нападении и защите.
22. Индивидуальные тактические действия в защите.
23. Этапность и полицикличность тренировочного процесса.
24. Модель тренера в спорте.
25. Групповые тактические действия в защите.
26. Стадии многолетней подготовки в баскетболе.
27. Анализ техники и методика обучения обманным действиям (финтам).
28. Командные тактические действия в защите (концентрированная защита).
29. Анализ и методика обучения перемещениям в нападении.

30. Командные тактические действия в защите (рассредоточенная защита).
31. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
32. Физическая подготовка баскетболистов (воспитание силы, быстроты и гибкости).
33. Анализ техники и методика обучения передачам.
34. Физическая подготовка баскетболистов (воспитание выносливости, ловкости и гибкости).
35. Анализ техники и методика обучения ведению.
36. Техническая подготовка.
37. Анализ техники и методика обучения броскам в кольцо.
38. Тактическая подготовка (овладение индивидуальными действиями и совершенствование в них).
39. Анализ техники и методика обучения защитной стойке.
40. Тактическая подготовка (овладение командными действиями и совершенствование в них).
41. Анализ техники и методика обучения овладению мячом.
42. Возникновение и развитие баскетбола.
43. Психологическая подготовка.
44. Групповые тактические действия в нападении.
45. Персональные фолы.
46. Игровая подготовка.
47. Отбор в системе подготовки баскетболистов.
48. Изменение в правилах игры в баскетбол.
49. Проблемно-ситуационная подготовка.
50. Классификация техники игры.
51. Смысл, содержание и формы игры.
52. Соревновательная подготовка.
53. Основные положения техники игры в баскетбол.
54. Возникновение баскетбола в России.
55. Группировка матчей по степени (уровню) физической и психологической напряженности.
56. Анализ техники и методика обучения броскам.
57. Послевоенный этап развития баскетбола.
58. Тренировочная нагрузка и ей регулирование.
59. Баскетбол в 1957—1964 годах.
60. Требования к выполняемым упражнениям специального характера.

61. Стремительное нападение.
62. Правила эффективности упражнений.
63. Баскетбол в 1965—1972 годах.
64. Распределение восстановительных средств в динамике тренировочного дня.
65. Баскетбол в 1973—1980 годах.
66. Режимные мероприятия в день соревнований.
67. Баскетбол в 1981—1988 годах.
68. Основные направления использования средств восстановления в спортивной практике.
69. Баскетбол в 1989 —1992 годах.
70. Подготовка юных баскетболистов в учебно-тренировочных группах (начальная специализация и углубленная тренировка).
71. Баскетбол в 1993—1998 годах.
72. Подготовка юных баскетболистов на этапе начального обучения (предварительная подготовка).
73. Баскетбол с 1999 года по настоящее время.
74. Игра. Определение. Размеры площадки и оборудование.
75. Подготовка юных баскетболистов на этапе спортивного совершенствования.
76. Правила игры в баскетбол.
77. Технические формы.
78. Отбор в системе подготовки баскетболистов.
79. Судьи и их обязанности.
80. Модель тренера в спорте.
81. Оборудование и оснащение специализированной базы, клуба.
82. Игроки, запасные игроки и тренеры.

Перечень тем теоретического курса, предварительное изучение которых необходимо для выполнения практической работы (баскетбол)

1. Классификация техники и тактики игры.
2. Изучение теоретических аспектов баскетбола (анализ технических приемов, тактических действий, развития игры и т.д.).
3. Техническая подготовка. Технические приемы в нападении и защите.
4. Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

5. Учебно-тренировочный процесс. Теоретико-методические основы; управление в учебно-тренировочном процессе; технология тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки.

6. Соревновательный процесс. Теоретико-методологические основы соревновательного процесса; управление соревновательным процессом; технология соревновательного процесса.

7. Факторы, способствующие эффективности спортивной тренировки.

8. Прикладная научно-исследовательская работа в области баскетбола; организация и функционирование «штаба» команды; модель тренера в спорте высших достижений; оборудование и оснащение специализированной базы клуба.

9. Методика обучения и преподавания баскетбола. Запись содержания практических занятий в форме конспекта. Проведение частей урока и урока в целом. Разбор и анализ проведенных занятий.

10. Судейство. Организация и проведение соревнований по баскетболу: правила соревнований, протокол, жесты судей; обязанности и взаимодействие судей на площадке.

11. Организационно-методическое обеспечение работы в школе по баскетболу. Баскетбол в общеобразовательной школе. Баскетбол в профессиональном звене образования. Баскетбол в ДЮСШ. Баскетбол в спортивно-оздоровительном лагере. Просмотр соревнований по баскетболу (городских, по телевидению).

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Основная и дополнительная литература.

а) основная литература:

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: Физическая культура (спортивные игры): Учеб.-метод. комплекс / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО Нижневарт. гос. гуманитар. ун-т, Факультет физ. культуры и спорта, Кафедра спорт. дисциплин; сост.: Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. Нижневартовск, 2009. 42 с.

2. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. М., 2012. 176 с. // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422>

3. Луткова Н., Макаров Ю., Минина Л., Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Серия: Высшее профессиональное образование. М., 2013, 272 с.

4. Физическая культура. Подвижные игры: Учеб.-метод. комплекс / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО Нижневарт. гос. гуманитар. ун-т, Факультет физ. культуры и спорта, Кафедра спорт. дисциплин; сост. А.В. Кислюк. Нижневартовск, 2009. 42 с.

б) дополнительная литература:

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры: Учеб.-метод. пособие. М., 2004. 143 с.: ил. (Физическая культура и спорт в школе).

2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: Учеб.-метод. пособие. Минск, 2011. 351 с. // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086>.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов по специальности 033100 — Физ. культура. 2-е изд., стер. М., 2004. 160 с.: рис. (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).

4. Кунянский В.А. Волейбол: Практикум для судей / Отв. ред. В.А. Виноградов; под общ. ред. М.В. Савина, Ю.В. Питерцева, Ю.П. Фураева. М., 2004. 177 с.: рис.

5. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: Учеб. пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. М., 2009. 168 с. // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>.

6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. пед. вузов, обучающихся по специальности 033100 — Физкультура / Ю.Д. Железняк и др.; под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М., 2004. 398 с.: табл., рис. (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт).

7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 — Физ. культура / Ю.Д. Железняк и др.; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стер. М., 2004. 519 с.: ил., табл. (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

- Ежедневный обзор спортивной прессы;
- http://www.olympic.ru/ru/press_review/asp;

- Олимпийский вестник. Официальное издание Олимпийского комитета России;
- <http://www.olympic.ru/ru/bulletinOCR.asp>;
- Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://libsport.ru>;
- <http://elibrary.ru>: Научная электронная библиотека располагает базами данных и информационными массивами известных мировых производителей информации. Более 240 российских научных журналов, представленных НЭБ, находятся в открытом доступе. Требуется индивидуальная регистрация на сайте;
- <http://www.biblioclub.ru>: «Университетская библиотека онлайн». Фонд библиотеки насчитывает издания более 160 крупнейших современных издательств, выпускающих научную, учебную и научно-популярную литературу. Предоставляет индивидуальный доступ для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, по индивидуальным абонементам, которые можно получить в читальных залах библиотеки НВГУ. Регистрация в читальных залах библиотеки;
- <http://e.lanbook.com>: Электронная библиотечная система издательства «Лань» — ресурс, включающий в себя электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы. Предоставляет индивидуальный доступ для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, по индивидуальным абонементам, которые можно получить в читальных залах библиотеки НВГУ. Регистрация в читальных залах библиотеки.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (табл. 8).

Таблица 8

Материально-техническое обеспечение

Номер аудиторной	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий (с указанием номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или иное вещное право (оперативное управление, хозяйственное ведение), аренда, субаренда, безвозмездное пользование	Документ - основание возникновения права (указываются реквизиты и сроки действия)
213	Доска кафедральная — 1 шт. Жалюзи — 2 шт. Монитор Acer — 1 шт. Мультимедийный проектор NEC VT 695 — 1 шт. Системный блок IRU ERGO — 1 шт. Стол компьютерный — 12 шт. Стол офисный — 16 шт. Стул ИЗО — 33 шт. Экран настенный проекционный Dipo — 1 шт.	628606, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, ул. Ленина, 2 (корпус № 5, физкультурно-оздоровительный комплекс), 2 этаж, помещение 40	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права оперативного управления № 86-АБ 687945 от 10.10.2013 г. Срок действия — бессрочно
116	Табло для игровых видов спорта, шведская стенка гимнастическая, баскетбольные стойки — 2 шт. в комплекте (щит,	628606, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск,	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права оперативного управ-

амортизаторы, кольцо с сеткой), ворота для мини-футбола, гандбола с сеткой — 2 шт., стойки волейбольные с сеткой, вышка судейская универсальная — 1 шт. Мяч баскетбольный — 30 шт., обруч гимнастический — 18 шт., мяч футбольный 25 шт., набивной мяч — 15 шт., гандбольный мяч — 9 шт., мяч волейбольный — 35 шт., стол теннисный — 10 шт., ракетки теннисные — 30 шт., мячи теннисные	ул. Ленина, 2 (корпус № 5, физкультурно-оздоровительный комплекс) Помещение № 78, 1 этаж		ления № 86-АБ 687945 от 10.10.2013 г. Срок действия — бессрочно
--	---	--	--

5.2. Фонд оценочных средств по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)»

Технологическая карта по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)» (табл. 9)

Таблица 9

Технологическая карта

Сроки	Компетенции	Виды деятельности	Количество баллов	
			min	max
Подвижные игры (1 курс, 1 семестр)				
1-15 неделя	ОК-8, ПК-14	Посещение учебных занятий	20	25
3-4 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Лекционная проверочная работа	5	10
5-6 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Составление карточек-заданий с описанием и графическим изображением подвижных игр, эстафет	5	10
8-10 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Написание и защита реферата	10	15
11-13 неделя	ПК-14	Учебная практика (проведение подвижных игр)	5	10
15 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	экзамен	10	30
		Итого:	55	100
Футбол (1 курс, 2 семестр)				
17-30 неделя	ПК-14	Посещение учебных занятий	20	25
20-24 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Лекционная проверочная работа	5	10
25-26 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Освоение технических элементов, практика судейства	5	10
28-30 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5, ОПК-8, ОПК-3	Написание контрольной работы	10	15
11-13 неделя	ПК-14, ОПК-5	Сдача контрольных нормативов Демонстрация техники	5	10

15 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	зачет	10	30
		Итого:	55	100
<i>Волейбол (2 курс, 3 семестр)</i>				
1-15 неделя	ОК-8, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-8, ОП-3	Посещение учебных занятий	20	25
3-4 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Лекционная проверочная работа	5	10
5-6 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Освоение технических элементов, практика судейства	5	10
8-10 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5, ОПК-8, ОПК-3	Выполнение самостоятельной работы	10	15
11-13 неделя	ПК-14, ОПК-5	Выполнение контрольных нормативов Демонстрация техники	5	10
15 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	контроль	10	30
		Итого:	55	100
<i>Волейбол (2 курс, 4 семестр)</i>				
17-30 неделя	ОК-8, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-8, ОП-3	Посещение учебных занятий	20	25
20-24 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Лекционная проверочная работа	5	10
25-26 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Освоение технических элементов, практика судейства	5	10
28-30 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5, ОПК-8	Выполнение самостоятельной работы	10	15
11-13 неделя	ПК-14, ОПК-5	Выполнение контрольных нормативов Демонстрация техники	5	10
15 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	экзамен	10	30
		Итого:	55	100

<i>Баскетбол (3 курс, 5 семестр)</i>				
17-30 неделя	ОК-8, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-8	Посещение учебных занятий	20	25
20-24 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Лекционная проверочная работа	5	10
25-26 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5,	Выступление на семинарском занятии	5	10
28-30 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5, ОПК-8	Освоение технических элементов, практика судейства	10	15
11-13 неделя	ПК-3, ПК-14, ОПК-5	Выполнение контрольных нормативов Демонстрация техники	5	10
15 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	контроль	10	30
		Итого:	55	100
<i>Баскетбол (3 курс, 6 семестр)</i>				
17-30 неделя	ОК-8, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-8	Посещение учебных занятий	20	25
20-24 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	Лекционная проверочная работа	5	10
25-26 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5,	Выступление на семинарском занятии Освоение технических элементов или практика судейства	5	10
28-30 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5, ОПК-8	Выполнение контрольной работы	10	15
11-13 неделя	ПК-3, ПК-14, ОПК-5	Зачет (проведение урока)	5	10
15 неделя	ОК-8, ПК-14, ОПК-5	экзамен	10	30
		Итого:	55	100

Оценочные требования (подвижные игры)

По окончании курса изучения дисциплины студенты должны выполнить следующие требования:

1. Предоставить тетрадь с записью лекционного материала.

2. Составить карточки-задания с описанием и графическим изображением подвижных игр, эстафет по заданиям преподавателя.

3. Проверить теоретические знания по теории и методике проведения подвижных игр.

4. Получить положительные оценки за проведение 9 подвижных игр.

Примерная тематика рефератов (подвижные игры)

1. История возникновения и развития подвижных игр.
2. Подвижные игры как лечебное средство при восстановлении здоровья больных детей.
3. Роль игры в формировании личности ребенка.
4. Особенности организации и методики проведения подвижных игр в младших классах.
5. Подвижные игры в 4-9 классах: организация и методика проведения.
6. Подвижные игры в старших классах: организация и методика проведения.
7. Особенности организации и методики проведения подвижных игр во внеурочное время.
8. Особенности организации и методики проведения подвижных игр в детском оздоровительном лагере.
9. Организация и проведение соревнований по подвижным играм.
10. Особенности организации и методики проведения подвижных игр на открытом воздухе (зимой на снегу, летом на воде).
11. Организация и проведение игр-аттракционов.
12. Травматизм при занятиях подвижными играми и его предупреждение.
13. Особенности подготовки преподавателя к проведению подвижных игр.
14. Руководство подвижными играми.

*Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы
(подвижные игры)*

1. Определение игры.
2. Историческое развитие подвижных игр.
3. Отличие подвижных игр от спортивных.

4. Социальные функции игры в современном обществе.
5. Оздоровительные задачи подвижных игр.
6. Образовательные задачи подвижных игр.
7. Воспитательные задачи подвижных игр.
8. Содержание подвижной игры.
9. Подвижные игры в педагогической практике (урочная и внеурочная формы проведения подвижных игр).
10. Педагогические группировки (классификация подвижных игр; педагогической практике).
11. Игры в школьном уроке физкультуры.
12. Игры во внеурочных формах работы.
13. Игры во внешкольных формах работы с детьми.
14. Характеристика подвижных игр для школьников 1-3 классов.
15. Характеристика подвижных игр для школьников 4-6 классов.
16. Характеристика подвижных игр для школьников 7-9 классов.
17. Характеристика подвижных игр для школьников 10-11 классов.
18. Критерии выбора подвижной игры.
19. Подготовка площадки для игры.
20. Подготовка инвентаря для подвижных игр.
21. Подготовка руководителя к игре.
22. Предварительный анализ игры.
23. Руководство игрой.

Вопросы к экзамену (подвижные игры)

1. Понятие игры и игровой деятельности.
2. Подвижные игры как лечебное средство при восстановлении здоровья больных детей.
3. Особенности организации и методики проведения подвижных игр в младших классах.
4. Характерные особенности подвижных игр.
5. Подвижные игры в старших классах: организация и методики проведения.
6. Особенности организации и методики проведения подвижных игр в детском оздоровительном лагере.
7. Организация и проведение соревнований по подвижным играм.

8. Особенности организации и методики проведения подвижных игр на открытом воздухе (зимой на снегу, летом на воде).

9. Организация и проведение игр-аттракционов. Травматизм при занятиях подвижными играми и его предупреждение.

10. Особенности подготовки преподавателя к проведению подвижных игр.

11. Определение игры.

12. Историческое развитие подвижных игр.

13. Отличие подвижных игр от спортивных.

14. Социальные функции игры в современном обществе.

15. Оздоровительные задачи подвижных игр.

16. Образовательные задачи подвижных игр.

17. Воспитательные задачи подвижных игр.

18. Содержание подвижной игры.

19. Подвижные игры в педагогической практике (урочная и внеурочная формы проведения подвижных игр).

20. Педагогические группировки (классификация подвижных игр; педагогической практике).

21. Игры в школьном уроке физкультуры.

22. Игры во внеурочных формах работы.

23. Игры во внешкольных формах работы с детьми.

24. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста. Особенность проведения подвижных игр в этом возрасте.

25. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста. Особенность проведения подвижных игр в этом возрасте.

26. Возрастные особенности детей старшего школьного возраста. Особенность проведения подвижных игр в этом возрасте.

27. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания.

28. Критерии выбора подвижной игры.

29. Подготовка площадки для игры.

30. Подготовка инвентаря для подвижных игр.

31. Подготовка руководителя к игре.

32. Предварительный анализ игры.

24. Руководство игрой.

25. Высказывание педагогов, ученых и литераторов о подвижных играх.

26. Предварительный анализ игры.

27. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.

28. Определение результатов игры.

29. Значение игры для развития личности ребенка.

30. Виды подвижных игр.

31. Значение подвижных игр в занятиях спортом.

32. Урочная и неурочная форма проведения подвижных игр.

33. Оздоровительное значение подвижных игр.

34. Образовательное значение подвижных игр.

35. Воспитательное значение подвижных игр.

36. Роль судьи в процессе проведения игры.

37. Особенности проведения подвижных игр на воде.

38. Особенности проведения подвижных игр на снегу.

39. Особенности проведения игр-аттракционов.

40. Особенности проведения подвижных игр на переменах.

41. Особенности проведения подвижных игр на местности.

Зачетные требования (футбол) (техническая подготовка)

1. Удары по воротам на точность (створ ворот делится на 4 части). Удары по мячу выполняются в правый верхний, правый нижний и левый верхний, левый нижний угол ворот. Выполняется 5 ударов в каждый угол ворот. Норматив: не менее трех попаданий.

2. Ведение мяча, обводка, удар по воротам. Ведение выполняется с трех точек площадки: справа, слева, с центра. Провести мяч 20 м (10 м в футзале), обвести 4 стойки, поставленные на расстоянии 2 м друг от друга, выполнить удар по воротам.

3. Жонглирование мячом.

4. Индивидуальные действия игроков в различных ситуациях на площадке во время игры.

5. Ведение мяча в парах против защитника с последующим ударом по воротам.

Примерная тематика рефератов (футбол)

1. Анализ развития футбола в России.

2. Исследование динамики результатов сильнейших футболистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

3. Соотношение результатов выступлений сильнейших игроков в футболе.

4. Спортивный отбор в футболе.

5. Методы спортивной тренировки в футболе.

6. Методика развития физических качеств футболистов.

7. Состояние материально-технической базы в футболе.

8. Комплексный контроль в тренировке футболистов.

9. Организация и судейство соревнований по футболу.

10. Методика обучения технике паса мяча.

11. Методика обучения технике штрафного удара.

12. Методика обучения технике вбрасывания мяча.

13. Совершенствование технического мастерства футболистов.

14. Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия.

15. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные.

16. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность.

17. Способы проведения соревнований по футболу (системы розыгрыша).

18. Построение спортивной тренировки футболистов.

19. Совершенствование тактического мастерства футболистов.

20. Достижение тренировочных эффектов в процессе интегральной технико-тактической, теоретической, психической, физической подготовки футболистов.

*Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы
(футбол)*

1. Футбол как средство физического воспитания и вид спорта: дайте историческую справку, изложите правила соревнований.

2. Каковы результаты в крупнейших международных соревнованиях отечественных волейболистов?

3. Какова классификация техники игры в футболе?

4. Какова классификация тактики игры в футболе?

5. В чем состоит обучение технике игры в футболе?

6. В чем состоит обучение тактике игры в футболе?

7. Какова физическая подготовка футболистов?

8. Что собой представляет интеграция приемов техники в игровую и соревновательную деятельность?

9. Каково материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки?

10. В чем суть преемственности и последовательности обучения технике и тактике футбола?

11. Охарактеризуйте технические приемы игры в футбол.

12. Охарактеризуйте тактические действия в нападении и последовательность обучения действиям: индивидуальным, групповым, командным.

13. Как совершенствуются игровые функции футболистов?

14. Как строится годичный цикл тренировки футболистов?

15. Охарактеризуйте структурные элементы тренировки: тренировочные задания, тренировочные занятия; микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

16. Расскажите о планировании и контроле как функции управления процессом совершенствования мастерства футболистов.

17. Эволюция правил игры.

18. История, аспекты развития футбола в России.

19. Отечественный футбол на международной арене.

20. Эволюция техники и тактики игры.

Тематика контрольных работ (футбол)

1. История развития игры в России и мире. Эволюция правил игры, техники и тактики.

2. Характеристика футбола, тенденции и факторы, определяющие его развитие.

3. Единство постепенности и предельности наращивания нагрузок, волнообразность динамики нагрузок как принцип спортивной тренировки.

4. Характеристика, психолого-педагогические и физиологические особенности нападающего. Методика обучения и совершенствования.

5. Игровая подготовка (интегральная). Задачи, содержание, методические приемы управления игровым процессом.

6. Соревновательная деятельность. Способы регистрации игры, значение и планирование соревнований.

7. Футбол как средство физического воспитания и вид спорта.

8. Профилактика травматизма в процессе учебных занятий и соревнований по игровым видам спорта. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях.

9. Дидактические принципы обучения в спортивных играх. Характеристика методов и методических приемов.

10. Обучение техники игры в мини-футбол.

11. Типовое оснащение игрового зала. Задачи работы (финансирование, материально-техническое обеспечение, кадровый состав, организация учебной и воспитательной работы).

12. Классификация техники игры.

13. Разминка в спортивных играх. Цель, задачи, содержание, внимание на психологическую и функциональную готовность к соревнованиям.

14. Физическая подготовка футболистов.

15. Круговая тренировка — форма организации занятий по игровым видам спорта.

16. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм. Целенаправленность и комплексное применение для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

17. Организация тренировочной деятельности футболистов.

18. Комплексный контроль в тренировке футболистов.

19. Особенности развития двигательных качеств футболистов.

20. Структурные элементы тренировки: тренировочные занятия, задания, циклы.

21. Правила игры и методика судейства в футболе.

22. Влияние изменений в правилах игры на развитие современной техники и тактики в спортивных играх.

23. Проблемы отбора детей для занятий в ДЮСШ (критерии, этапность, методы, диагностика перспективности).

24. Технические приемы игры в футболе.

25. Методы спортивной тренировки. Характеристика и специфика применения в зависимости от задач тренировки.

26. Круговая тренировка.

27. Модель современного тренера по спортивным играм.

28. Особенности построения тренировочного процесса с учетом структуры соревновательной игровой деятельности.

29. Обучение технике и тактике футболистов.

30. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов по игровым видам спорта (педагогические, психологические, медико-биологические).

31. Выносливость (характеристика, средства и методы ее развития).

32. Проявление основных физических качеств в соревновательной деятельности.

33. Скоростные способности (характеристика, средства и методы развития).

34. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом.

35. Характеристика тактики игры в футбол.

36. Роль подвижных игр в обучении технике и тактике футбола у учащихся общеобразовательных школ.

37. Применение нестандартного оборудования и инвентаря на уроках физического воспитания по футболу.

38. Методика обучения ведению и финтам в футболе.

39. Организация и методика проведения занятий по футболу.

40. Самостоятельные занятия детей в процессе обучения футболу.

41. Методические приемы при обучении тактике футбола (передачи мяча, удары, остановки мяча).

42. Система организации нападений в современном футболе.

43. Обязанности главного судьи. Судьи на линии.

44. Рекомендации по методике тренировочного процесса.

45. Планирование учебно-тренировочного процесса.

46. Научно-методическое обеспечение в футболе.

47. Психологическая подготовка в футболе.

48. Двигательные качества и их развитие.

49. Функциональное состояние и восстановление футболистов.

50. Основы психологической подготовки футболистов высокой квалификации.

Оценочные требования (волейбол) (техническая подготовка)

1. Передача мяча сверху двумя руками в кругу диаметром 3,5 м (техника выполнения — не менее 20 раз).

2. Прием мяча двумя руками снизу в кругу диаметром 3,5 м (техника выполнения — не менее 20 раз).

3. Нападающий удар по ходу разбега из зоны № 4 (техника выполнения).

4. Чередование передач сверху и снизу двумя руками в кругу диаметром 3,5 м (техника выполнения — не менее 20 раз).

5. Комбинация: из зоны № 1 по боковой линии передачи сверху двумя руками до сетки (6-8 раз), поворот — вдоль сетки передачи сверху двумя руками до боковой линии района зоны № 4 (6-8 раз), поворот — по боковой линии прием снизу двумя руками до лицевой линии района зоны № 5 (6-8 раз). Начинается комбинация из-за лицевой линии и заканчивается за лицевой линией (техника выполнения).

6. Техника одиночного блокирования.

7. Нападающий удар из зоны № 3 с метровой передачи и с задней линии (техника выполнения).

8. Подача в зоны № 1, 5 и 6 по требованию преподавателя (техника и точность выполнения), 4 раза из 5.

Примерная тематика рефератов (волейбол)

1. Формы и содержание занятий по волейболу в оздоровительных лагерях со школьниками.

2. Внеклассная работа по волейболу в школе.

3. Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения как одно из средств подготовки юных волейболистов.

4. Особенности методики обучения и тренировки детей школьного возраста по волейболу.

5. Методика обучения техническим приемам игры в волейбол на уроках в школе. Оценка успеваемости.

6. Эффективность применения приема и передачи мяча двумя руками снизу в защитных действиях.

7. Подача в волейболе как одно из средств нападения.

8. Начальное обучение юных волейболистов тактике игры.

9. Сравнительная характеристика эффективности применения одиночного и группового блокирования в волейболе. Методика обучения блокированию.

10. Системы игры в нападении и их эффективность.

11. Взаимодействие игроков при системе игры со второй передачи через выходящего игрока задней линии.

12. Системы защиты в волейболе и их применение. Методика обучения командным действиям защиты и их совершенствование.

13. Планирование и учет учебной и внеклассной работы по волейболу в школе. Нормы допустимых нагрузок для юных волейболистов.

14. Особенности учебно-тренировочной работы по волейболу со школьниками.

15. Влияние всесторонней физической подготовки на развитие прыгучести.

16. Развитие прыгучести у волейболистов.

17. Содержание и анализ уроков в учебно-тренировочной работе в ДСШ по волейболу в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

18. Эволюция правил соревнований по волейболу и их влияние на развитие техники и тактики игры.

*Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы
(волейбол)*

1. История возникновения волейбола.

2. Отечественный волейбол на международной арене.

3. Эволюция правил игры в волейбол.

4. Поддачи (виды подач, анализ техники, методика обучения, тактика применения подач).

5. Перемещения и стойки в волейболе (способы, виды, анализ).

6. Передача мяча сверху двумя руками (анализ техники, методика обучения, виды передач, тактика применения).

7. Передача мяча снизу двумя руками (анализ техники, методика обучения).

8. Обучение нападающему удару (виды нападающего удара, анализ техники, методика обучения).

9. Обучение блокированию (виды блокирования, анализ техники, методика обучения).

10. Система игры в нападении с первой передачи.

11. Система игры в нападении со второй передачи входящего игрока второй линии.

12. Система игры в нападении с острой передачи игрока первой линии.

13. Общие положения технической подготовки. Этапы обучения и совершенствования.

14. Контроль за уровнем технической подготовленности.

15. Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды.

16. Цель и задачи тактической подготовки. Контроль тактической подготовки.

17. Техника, методика обучения и совершенствования подач.

18. Тактика нападающих ударов. Методика обучения и совершенствования.

19. Эволюция техники и тактики игры.

20. Волейбол за рубежом.

21. Техника, методика обучения и совершенствования прямого нападающего удара.

22. Техника, методика обучения и совершенствования бокового нападающего удара.

23. Техника, методика обучения и совершенствования нападающего удара с переводом.

24. Тактика нападающих ударов. Методика обучения и совершенствования.

25. Тактика передач. Методика обучения и совершенствования.

*Оценочные требования (баскетбол)
(техническая и тактическая подготовка)*

1. Выход навстречу игроку с мячом: ловля-остановка — поворот плечом вперед и назад — передача.

Норматив: четкая и легкая остановка в 2 шага в момент ловли, остановка прыжком (2 вида); владение поворотами на осевой (опорной) ноге и точность передачи.

2. Передачи в парах двумя мячами: одновременно на месте за 20 секунд.

Норматив: 40 передач на двоих (10 параллельно полу, 10 с отскоком об пол и наоборот за 20 секунд, на расстоянии 6 метров).

3. Варианты ведения.

Норматив: правильное выполнение технического приема.

4. Броски по кольцу одной рукой от головы в движении после ведения и двух шагов. Справа — правой рукой, слева — левой рукой, отталкивание противоположной ногой. Выполнение от средней линии по 4 раза подряд.

Норматив: с оптимальной скоростью координационно правильно выполнить бросок правой рукой от плеча — справа. Слева — левой рукой, оценивается четкость выполнения и попадания из — 3 раза из 4.

5. Штрафные броски.

Нормативы: мужчины 8 из 10 бросков, женщины 7 из 10 бросков.

6. Броски со средней дистанции, с последующим подбором, с ведением мяча на место броска (смена мест по кругу) в течение двух минут.

Норматив: попасть 10 раз за две минуты, не нарушив правил игры.

7. Броски из-за трехочковой линии.

Норматив: женщины и мужчины 3 раза из 5 бросков.

8. «Двойка» — взаимодействие двух игроков, выполняющих передачи мяча друг другу.

Норматив: правильное выполнение взаимодействия.

9. Передача мяча в тройках со сменой мест (уход после передачи за спиной партнера) с завершающим броском по кольцу, с активным защитником.

Норматив: передачи в движении без пробежки, правильное передвижение при смене мест, результативный бросок с игры каждого из тройки.

10. «Малая восьмерка».

Норматив: варианты с заслоном, правильная постановка заслона, своевременный выход, передачи, ведение, бросок.

11. «Тройка» — передача на один фланг постановка заслона на другом фланге нападения.

Норматив: правильное выполнение взаимодействия.

12. «Скрестный выход» — пересечение, осуществляемое двумя игроками вблизи «центрального».

Норматив: четкое, правильное выполнение взаимодействия.

13. Индивидуальные действия игрока в различных ситуациях на площадке во время игры.

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы (баскетбол)

1. Индивидуальные тактические действия в нападении.
2. Общее положение (правила соревнований).
3. Оперативное регулирование: в ходе игры — игровая ситуация — дефицит времени и напряженность в счете.
4. Групповые тактические действия в нападении.
5. Концепция активной личности игрока.
6. Нарушения игровых правил баскетбола.
7. Стремительное нападение.
8. Об индивидуальном стиле соревновательной деятельности игрока.
9. Оперативное регулирование: в ходе игры — особенности судейства, персональные ошибки. Реакция зрителей.
10. Позиционное нападение (без центрального, комбинации при введении мяча в игру, против зонной защиты).
11. Управление соревновательным процессом.
12. Оперативное регулирование в ходе игры: психическая сложность.
13. Нападение против личного прессинга.
14. Тестирование.
15. Оперативное регулирование в ходе игры: уровень подготовки и состояние команды.
16. Нападение против зонного прессинга.
17. Отбор в системе подготовки баскетболистов.
18. Оперативное регулирование в ходе игры: тактическая сложность.
19. Нападение против смешанной защиты.
20. Методы построения тренировочного процесса.
21. Оперативное регулирование в ходе игры: единоборства в нападении и защите.
22. Индивидуальные тактические действия в защите.
23. Этапность и полицикличность тренировочного процесса.
24. Модель тренера в спорте.
25. Групповые тактические действия в защите.
26. Стадии многолетней подготовки в баскетболе.

27. Анализ техники и методика обучения обманным действиям (финтам).

28. Командные тактические действия в защите (концентрированная защита).

29. Анализ и методика обучения перемещениям в нападении.

30. Командные тактические действия в защите (рассредоточенная защита).

31. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.

32. Физическая подготовка баскетболистов (воспитание силы, быстроты и гибкости).

33. Анализ техники и методика обучения передачам.

34. Физическая подготовка баскетболистов (воспитание выносливости, ловкости и гибкости).

35. Анализ техники и методика обучения ведению.

36. Техническая подготовка.

37. Анализ техники и методика обучения броскам в кольцо.

38. Тактическая подготовка (овладение индивидуальными действиями и совершенствование в них).

39. Анализ техники и методика обучения защитной стойке.

40. Тактическая подготовка (овладение командными действиями и совершенствование в них).

41. Анализ техники и методика обучения овладению мячом.

42. Возникновение и развитие баскетбола.

43. Психологическая подготовка.

44. Групповые тактические действия в нападении.

45. Персональные фолы.

46. Игровая подготовка.

47. Отбор в системе подготовки баскетболистов.

48. Изменение в правилах игры в баскетбол.

49. Проблемно-ситуационная подготовка.

50. Классификация техники игры.

51. Смысл, содержание и формы игры.

52. Соревновательная подготовка.

53. Основные положения техники игры в баскетбол.

54. Возникновение баскетбола в России.

55. Группировка матчей по степени (уровню) физической и психологической напряженности.

56. Анализ техники и методика обучения броскам.

57. Послевоенный этап развития баскетбола.
58. Тренировочная нагрузка и ее регулирование.
59. Баскетбол в 1957—1964 годах.
60. Требования к выполняемым упражнениям специального характера.
61. Стремительное нападение.
62. Правила эффективности упражнений.
63. Баскетбол в 1965—1972 годах.
64. Распределение восстановительных средств в динамике тренировочного дня.
65. Баскетбол в 1973—1980 годах.
66. Режимные мероприятия в день соревнований.
67. Баскетбол в 1981—1988 годах.
68. Основные направления использования средств восстановления в спортивной практике.
69. Баскетбол в 1989—1992 годах.
70. Подготовка юных баскетболистов в учебно-тренировочных группах (начальная специализация и углубленная тренировка).
71. Баскетбол в 1993—1998 годах.
72. Подготовка юных баскетболистов на этапе начального обучения (предварительная подготовка).
73. Баскетбол с 1999 года и по настоящее время.
74. Игра. Определение. Размеры площадки и оборудование.
75. Подготовка юных баскетболистов на этапе спортивного совершенствования.
76. Правила игры в баскетбол.
77. Технические формы.
78. Отбор в системе подготовки баскетболистов.
79. Судьи и их обязанности.
80. Модель тренера в спорте.
81. Оборудование и оснащение специализированной базы, клуба.
82. Игроки, запасные и тренеры.

Перечень тем теоретического курса, предварительное изучение которых необходимо для выполнения практической работы (баскетбол)

1. Классификация техники и тактики игры.
2. Изучение теоретических аспектов баскетбола (анализ технических приемов, тактических действий, развития игры и т.д.).
3. Техническая подготовка. Технические приемы в нападении и защите.
4. Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.
5. Учебно-тренировочный процесс. Теоретико-методические основы; управление в учебно-тренировочном процессе; технология тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки.
6. Соревновательный процесс. Теоретико-методологические основы соревновательного процесса; управление соревновательным процессом; технология соревновательного процесса.
7. Факторы, способствующие эффективности спортивной тренировки.
8. Прикладная научно-исследовательская работа в области баскетбола; организация и функционирование «штаба» команды; модель тренера в спорте высших достижений; оборудование и оснащение специализированной базы клуба.
9. Методика обучения и преподавания баскетбола. Запись содержания практических занятий в форме конспекта. Проведение частей урока и урока в целом. Разбор и анализ проведенных занятий.
10. Судейство. Организация и проведение соревнований по баскетболу: правила соревнований, протокол, жесты судей; обязанности и взаимодействие судей на площадке.
11. Организационно-методическое обеспечение работы в школе по баскетболу. Баскетбол в общеобразовательной школе. Баскетбол в профессиональном звене образования. Баскетбол в ДЮСШ. Баскетбол в спортивно-оздоровительном лагере. Просмотр соревнований по баскетболу (городских, по телевидению).

Тестовые задания по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)»

1. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время матча по волейболу?

А. Не имеет.

Б. Игрок имеет на это право, если, по его мнению, судья принял неправильное решение.

В. Игрок имеет право обращаться к судье только через игрового капитана своей команды.

2. На каком расстоянии от ворот находится отметка пенальти в мини-футболе?

А. 4 м.

Б. 6 м.

В. 11 м.

3. Допустимое количество фолов на одного игрока в баскетболе.

А. 3.

Б. 5.

В. 8.

4. Имеет ли право тренер перемещаться вблизи площадки во время развивающегося игрового эпизода в волейболе?

А. Нет.

Б. Только когда мяч находится вне игры.

В. Имеет право передвигаться в пределах свободной зоны от скамейки его команды до места разминки.

5. Обманные движения в футболе — это:

А. Понты.

Б. Финты.

В. Подкат.

6. В каком году зародился волейбол?

А. 1895.

Б. 1865.

В. 1917.

7. Какие размеры имеет волейбольная игровая площадка?

А. 9х9.

Б. 9х18.

В. 18х18.

8. Количество игроков на площадке в одной команде (баскетбол)?

А. 5 человек.

Б. 6 человек.

В. 8 человек.

9. Какова высота баскетбольного кольца?

А. 302 см.

Б. 305 см.

В. 310 см.

10. Сколько времени длится матч в мини-футболе?

А. 40 мин.

Б. 90 мин.

В. 100 мин.

11. Какова высота сетки в волейболе для мужчин?

А. 243 см.

Б. 245 см.

В. 240 см.

12. Сколько времени длится перерыв после первого тайма в мини-футболе?

А. 10 мин.

Б. 15 мин.

В. 20 мин.

13. Какова высота сетки в волейболе для женщин?

А. 225 см.

Б. 224 см.

В. 235 см.

14. Разрешается ли касание сетки игроком?

А. Да.

Б. Нет.

В. Только нижнего троса.

15. Какой игрок играет только на задней линии?

А. Доигровщик.

Б. Диагональный.

В. Либоро.

16. Каждая команда имеет право:

А. На двух либоро.

Б. На одного либоро.

В. На одного играющего и одного запасного либоро.

17. Эстафеты, в которых выполняются два и более заданий, принято называть:

А. Простыми.

Б. Сложными.

В. Комбинированными.

18. Перед началом проведения эстафеты или подвижной игры с разделением на команды руководитель обязан обратить внимание на:

А. Количество участников в командах.

Б. Равномерное распределение команд по силам.

В. Количество девочек в каждой команде.

Г. Количество участников и равномерное распределение команд по силам.

19. Если подвижная игра знакома участникам, руководитель может:

А. Объяснять игру.

Б. Напомнить лишь основные ее правила.

В. Разучить игру.

20. Двигательные способности, развиваемые в игре «Шишки, желуди, орехи»:

А. Сила.

Б. Быстрота.

В. Выносливость.

Г. Координация.

21. Сколько основных форм существует в педагогической практике и социальной жизни?

А. 1.

Б. 2.

В. 3.

22. При урочной форме проведения подвижных игр кто выполняет ведущую роль?

- А. Проводящий игру.
- Б. Преподаватель.
- В. Команда.

23. При правильной организации занятий по физической культуре учитываются:

- А. Возрастные особенности.
- Б. Физическая подготовленность занимающихся.
- В. Самочувствие занимающихся.
- Г. Возрастные особенности и физическая подготовленность занимающихся.

24. Игры с линейным построением рекомендуется проводить:

- А. В небольшом узком зале, коридоре.
- Б. В спортивном зале.
- В. На улице.

25. При высокой температуре воздуха участникам рекомендуются игры:

- А. Малоподвижные.
- Б. С активными действиями.
- В. Разные по интенсивности.

26. Если игра проводится в круге, руководитель при объяснении правил занимает место:

- А. За кругом.
- Б. В центре зала.
- В. В круговом построении.

27. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии, что необходимо выполнить проводящему для объяснения?

- А. Сблизить команды.
- Б. Объяснить правила сначала одной, а затем другой команде.
- В. Объяснить правила игры, перед тем как развести на исходные позиции.
- Г. Построив команды на исходные места, объяснять правила игры с центра зала.

28. При проведении подвижных игр с физически слабыми детьми необходимо особое внимание обратить на:

- А. Индивидуальную дозировку.
- Б. Сократить дистанцию.
- В. Уменьшить время пребывания в игре.
- Г. Облегчение задания.
- Д. Учитываются все вышеперечисленные пункты.

29. Сколько основных классов подвижных игр различают?

- А. 2.
- Б. 3.
- В. 4.
- Г. 5.

30. При проведении подвижных игр могут ли варьироваться правила игры?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Иногда.

31. При проведении подвижных игр время строго регламентировано?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Иногда.
- Г. Всегда.

32. При проведении эстафет время проведения строго регламентировано?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Иногда.
- Г. Всегда.

33. Как выбирают водящего при проведении подвижной игры? Перечислите известные вам 4 способа:

- А.
- Б.
- В.
- Г.

34. При проведении подвижных игр оговорено ли в правилах количество участников?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Иногда.
- Г. Всегда.

35. К какой классификации вы отнесете следующие подвижные игры: «Салки», «Волк во рву»?

- А. Без разделения на команды.
- Б. Игры переходные к командным.
- В. Игры с разделением на команды.

5.3. Методические рекомендации по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры)»

Составление доклада по предложенным темам

Требования к объему доклада: не более 10 страниц.

Критерии оценивания доклада (таблица 10) (данный оценочный лист прикладывается к каждой работе).

Таблица 10

Критерии оценивания

№	Качественные характеристики работы	Макс. балл	Факт. балл
<i>I</i>	<i>Оценка работы по формальным критериям:</i>	<i>20</i>	
1	Внешний вид работы и правильность оформления титульного листа	2	
2	Наличие правильно оформленного плана	4	
3	Правильность цитирования, в том числе:		
	наличие в тексте сносок и гиперссылок	2	
	правильность оформления списка литературы	4	
4	Наглядность и качество иллюстративного материала	4	
5	Наличие и качество приложений	4	
<i>II</i>	<i>Оценка работы по содержанию:</i>	<i>80</i>	
1	Качество введения	2	
2	Логическая структура работы, в том числе:		
	отражение структуры работы в плане	4	
	глубина рубрикации	4	

	сбалансированность разделов	4	
	логическая связь между разделами	4	
3	Соответствие содержания работы заявленной теме	6	
4	Степень самостоятельности в изложении	12	
5	Наличие элементов научной новизны	4	
6	Практическая ценность работы, в том числе связь работы с российской проблематикой	4	
7	Умение делать выводы	10	
8	Качество заключения	10	
9	Знание новейшей литературы	6	
III	Наличие ошибок принципиального характера	– 35	

Шкала оценивания для выставления рейтингового балла:

менее 70 баллов — «2»

71—80 баллов — «3»

81—90 баллов — «4»

91—100 баллов — «5»

Подготовка презентации по предложенным темам

Критерии оценивания презентации (таблица 11) (данный оценочный лист прикладывается к каждой работе).

Таблица 11

Критерии оценивания

№	Качественные характеристики работы	Макс. балл	Факт. балл
<i>I</i>	<i>Оценка работы по формальным критериям:</i>	<i>30</i>	
1	Внешний вид презентации и правильность оформления титульного листа	2	
2	Наличие правильно оформленного плана	4	
3	Правильность цитирования, в том числе:		
	наличие в тексте сносок и гиперссылок	2	
	правильность оформления списка литературы	4	
4	Наглядность и качество иллюстративного материала	5	
5	Наличие и качество приложений	5	
6	Количество слайдов не менее 15	8	
<i>II</i>	<i>Оценка работы по содержанию:</i>	<i>70</i>	
1	Качество введения	12	
2	Логическая структура работы, в том числе:		

	отражение структуры работы в плане	4	
	глубина рубрикации	4	
	сбалансированность разделов	4	
	логическая связь между разделами	4	
3	Соответствие содержания работы заявленной теме	6	
4	Степень самостоятельности в изложении	12	
5	Наличие элементов научной новизны	4	
6	Наличие структурных схем, диаграмм и таблиц	4	
7	Умение делать выводы. Качество заключения	10	
9	Знание новейшей литературы	6	
III	<i>Наличие ошибок принципиального характера</i>	-35	

Шкала оценивания для выставления рейтингового балла:

менее 70 баллов — «2»

71—80 баллов — «3»

81—90 баллов — «4»

91—100 баллов — «5»

Методика написания реферата

С этого вида работы обычно начинается знакомство студента — начинающего исследователя с научно-исследовательской работой. В реферате в сокращенном виде излагается содержание научной работы, какой-либо книги (краткий обзор содержания нескольких книг) или кратко раскрывается какая-либо тема.

Выделяют два вида рефератов — *литературный* (обзорный) и *методический*. Первый предполагает анализ литературных данных по определенной теме, попытку систематизировать материал и выразить свое отношение к нему. Второй направлен на характеристику цели и задач исследования, методов для их решения, попытку сделать заключение (выводы) по результатам анализа. Материал рефератов может быть использован в курсовой, дипломной работе.

Объем реферата зависит от содержания реферируемого документа. В заглавии реферата отражается название реферируемой работы. Обычно в реферате требуется титульный лист, подразделение текста по главам, заключение и список использованной литературы.

Каждый автор волен писать в той последовательности, которая представляется ему наиболее рациональной. Это его право. Вместе с тем существует определенная логическая схема этой работы, вытекающая из самой сути учебно-исследовательского задания. Многолетний опыт подготовки письменных работ подсказывает следующую логически обусловленную последовательность их выполнения.

Формирование замысла.

Работу над письменным заданием нередко рекомендуют начинать с составления подробного плана. Это не совсем верно, т.к. ни один автор на этом этапе составить подробный план своего будущего произведения просто не в состоянии. И задача здесь совсем другая. То, что должно родиться на этом этапе, правильнее называть не планом, а замыслом. Главное — не ошибиться в выполнении своей задачи, не трудиться впустую.

Сформулировать замысел реферата значит:

- четко определить, какую цель он преследует (решить задачу, продемонстрировать свои знания в той или иной области, прореферировать книгу или раздел работы и т.д.);
- какие материалы должны быть представлены в тексте, и с какой степенью детализации (они могут быть указаны в задании или их необходимо найти самостоятельно);
- какой иллюстративный материал необходим для того, чтобы сделать работу содержательной и убедительной.

Поиск и отбор материалов.

В поиске и сборе материала бывают два подхода. Первый — это стремление собрать его максимально много, чтобы иметь достаточно фактов, цифровых данных, обобщающих мыслей для полного освещения избранной темы. Другой подход — собрать минимум материала для освещения темы, чтобы сэкономить время и труд, чтобы выполнить письменное задание с минимальными усилиями.

Выбор подхода — дело индивидуальное.

Если исходных материалов много, то их надо сократить до оптимальных пределов. Все отобранные материалы должны быть на отдельных листах, с записями только на одной стороне, чтобы в

дальнейшем их можно было располагать в любой последовательности.

Оценка документальных источников информации включает в себя критерии: полнота и достоверность данных; сроки их опубликования; наличие теоретических обобщений и критических материалов; реальность их получения.

Применительно к задачам конкретного поиска каждый из перечисленных источников имеет свои достоинства и недостатки. Не являются исключением также такие основные их виды, как книги и журнальные статьи. В большинстве случаев любая книга имеет, например, тот недостаток, что за три-четыре года, которые пошли на ее подготовку и издание, содержащиеся в ней данные могли в какой-то степени устареть.

Лучшим, но не идеальным источником информации может считаться журнал. Каким бы узкоспециальным он ни был, тематика его значительно шире, чем конкретные интересы того или иного специалиста, материалы по теме любого произведения всегда рассеяны по большому количеству журналов.

Информация, содержащаяся в неопубликованных документах, как правило, новее, чем в любых публикациях и, что очень важно, всегда значительно полнее, так как она еще не подверглась «сжатию», неизбежному при подготовке к печати.

Группировка и систематизация материалов.

Структура написания реферата возникает уже в момент формирования его замысла. В дальнейшем, в ходе подготовки собранных материалов, появляются новые соображения, дополняющие и развивающие эту идею, и представление о плане будущего реферата становится все более отчетливым.

Целесообразно предварительно составить два-три варианта плана, применяя при этом различную методику. Можно вычленивать разделы, которые будут хронологически, последовательно друг за другом раскрывать суть проблемы. Можно выделить вопросы, охватывающие отдельные стороны проблемы.

Раскладывая материалы в той или иной последовательности, можно видеть преимущества и недостатки каждого из структурных вариантов. Появляется возможность, в полном смысле этого слова, увидеть каждую из отдельных частей работы и всю ее в целом; добиться, чтобы была выдержана правильная последова-

тельность в изложении; выяснить, какими данными следует еще дополнить исходные материалы.

Написание текста.

Самая сложная часть работы для студента — это, обычно, анализ и обобщение собранных материалов, написание самого текста. Для упрощения этого этапа работы необходимо подготовить материал, выбрать из источников самый необходимый. Текст работы необходимо писать автору самому на основе собранных и обработанных материалов.

Редактирование текста реферата.

Заключительный этап — проверка правильности оформления реферата и литературная правка.

Требования к оформлению реферата.

1. Оформление титульного листа. Вверху пишется название учреждения, название факультета, название кафедры, отвечающей за осуществление учебного процесса по данной дисциплине. В середине листа — название учебной дисциплины и тема реферата. Ниже, справа — фамилия, имя, отчество автора, курс обучения и группа. Внизу — город, год написания реферата.

2. Нумерация страниц реферата должна быть сквозной. Титульный лист считается первой страницей, но номер страницы не ставится. Нумерация начинается со 2 страницы, где размещается оглавление.

3. Рисунки, схемы, фотоматериалы обозначают словом «Рис.», его располагают внизу под схемой или рисунком, непосредственно после ссылки в тексте. Нумерация, как для таблиц, так и для рисунков, должна быть сквозной для всего текста реферата.

4. Правила написания буквенных аббревиатур. В тексте реферата, кроме общепринятых буквенных аббревиатур, используются вводимые их авторами буквенные аббревиатуры, сокращенно обобщающие какие-либо понятия из соответствующих областей знания. При этом первое упоминание таких аббревиатур указывается в круглых скобках после полного наименования, в дальнейшем они употребляются в тексте без расшифровки.

5. Оформление списка использованной литературы. Используемые литературные источники должны быть перечислены в следующем порядке:

- 1) учебная литература;

- 2) периодическая литература — статьи из журналов и газет;
- 3) законодательные и инструктивные материалы;
- 4) статистические сборники и другие используемые в работе отчетные и учетные материалы.

6. Объем реферата — 10-20 страниц.

7. Текст печатается на компьютере, размер страницы А4, в формате MS Word, шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал — 1,5. Поля оставлять по всем четырем сторонам печатного листа: левое поле — 25 мм, правое — 15 мм, верхнее и нижнее — 20 мм, величина абзацного отступа — 1,25 см.

8. Реферат должен быть представлен в папке.

Организация и процедура защиты реферата.

На защиту может быть представлена работа полностью завершенная, оформленная в соответствии с установленными стандартами. Работа направляется на проверку ведущему преподавателю дисциплины. Оценив достоинства и недостатки работы, преподаватель решает вопрос допуска к публичной защите реферата.

Реферат защищается студентом перед жюри, состоящим из преподавателей медико-биологического блока, аспирантов, успевающих студентов старших курсов, публично.

Студент в течение 7 минут излагает собравшимся членам жюри основные положения работы.

Докладчику необходимо свободно владеть материалом и четко излагать содержание своей работы. Доклад может быть иллюстрирован таблицами, графиками, рисунками, другими материалами, которые оформляются в виде комплектов раздаточного материала для каждого члена жюри и демонстрируются на экране с помощью мультимедийной аппаратуры.

В обсуждении реферата имеет право принять участие каждый присутствующий на защите.

Студенту предоставляется слово для ответа на вопросы и высказанные в процессе обсуждения замечания. Отвечая на вопросы и замечания, докладчик имеет право обращаться к тексту реферата.

Решение жюри об окончательной оценке реферата основывается на выступлении, ответах студента в процессе защиты, оформлении работы и ее содержания.

Методика написания контрольной работы

Контрольная работа носит преимущественно зачетный характер, это своего рода письменный экзамен. Оценка за контрольную влияет на зачет (экзамен). Контрольная работа состоит из ответов на ряд вопросов, решения задач. Этот вид работы требует проявления студентом самостоятельности, особенно если контрольная работа выполняется непосредственно на семинарском занятии.

Общие требования, порядок выполнения контрольной работы:

1. Контрольная работа является одной из форм учебной работы и выполняется студентом в соответствии с учебным планом. Графики написания и сдачи контрольной работы составляются на основании учебного плана факультета.

2. Выполнение контрольной работы должно способствовать углубленному усвоению лекционного курса и приобретению навыков в области решения образовательных задач и ситуаций. Она базируется на основе методических материалов, литературных источников. Ее выполнение требует от студента знаний общей и специальной литературы по теме, умения увязывать вопросы теории с практикой, делать обобщения, выводы и предложения.

3. Тематика контрольных работ по учебной дисциплине ежегодно пересматривается и утверждается кафедрой одновременно с утверждением графика их написания. Студенту предоставляется право выбора темы контрольной работы.

4. Написание контрольной работы осуществляется студентом самостоятельно.

5. Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию избранной темы и отдельных ее вопросов. Она аналогична структуре курсовой работы. Однако в ней основная часть содержит разделы с разбивкой на подразделы.

6. Выполненная студентом контрольная работа сдается в сессионный срок, проверяется и оценивается преподавателем.

7. При оценке контрольной работы учитывается содержание работы, оригинальность выводов и предложений, качество используемого материала, а также уровень грамотности. Одновременно преподаватель отмечает ее положительные стороны и недостатки, а в случае надобности указывает, что надлежит доработать.

Особенности оформления контрольной работы:

1. Контрольная работа должна быть содержательной и самостоятельной, должна быть правильно оформлена.
2. Общий объем работы должен быть в пределах 10-15 страниц текста. В тексте контрольной работы не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых.
3. Титульный лист работы оформляется согласно требованиям.
4. Контрольная работа подписывается студентом и руководителем работы на титульном листе с указанием даты.
5. Оформление контрольной работы в остальном аналогично оформлению курсовой работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбол является одной из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр, футболом в России занимается более трех миллионов человек.

Современный футбол является игрой сильных, быстрых, и выносливых. Он считается одним из наиболее сложных видов спорта по техническому выполнению игровых действий, необходимых для успешного осуществления соревновательной деятельности спортсменов. Во время игры в футбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, физических и волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности.

Футбол — коллективная игра, но при этом каждый футболист обязан в совершенстве владеть всеми способами техники, уметь правильно использовать их в игре и работать согласованно со всеми членами команды, так как результат игры зависит от слаженных действия всех игроков.

Игровая деятельность футболистов проходит в условиях сильного психологического напряжения, наряду с активной физической работой, что требует от футболиста высокого уровня функционального совершенствования работы центральной нервной системы, обеспечивающей выполнение сложных двигательных действий.

При постоянной тренировке футболисты добиваются всесторонней физической подготовки, повышается ловкость, быстрота, точность движений и способность к их координации. Футболисты приучаются к работе в спортивном коллективе, что способствует воспитанию дисциплинированности. Занятия формируют у спортсменов данного вида спорта чувство товарищества, которое основывается на сотрудничестве и взаимопомощи.

В заключение следует отметить, что в современном обществе не вызывает сомнения актуальность формирования у молодого поколения устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, при этом футбол является не только хорошим средством приобщения их к спорту, но и средством воспитания воли, которая проявляется в способности к систематической и долговременной работе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. высших пед. учебных заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. Изд. 2-е, стереотип. М.: Академия, 2010. 520 с.
2. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. М.: Советский спорт, 2012. 176 с. // URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422>
3. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986. 144 с.
4. Андреев С.Н. Футбол — твоя игра. М.: Просвещение, 1989. 144 с.
5. Андреев С.Н. Мини-футбол: Метод. пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. Липецк, 2004. 496 с.
6. Качани Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский. Братислава: Шпорт, 1984. 288 с.
7. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. М.: Офест, 1995. 128 с.
8. Правила игры в футбол. М.: Астрель, 2001. 112 с.
9. Спирин А.Н. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы / А.Н. Спирин, А.Д. Будогосский. М.: Олимпия Пресс, 2005. 272 с.
10. Романенко А.Н. Тренировка футболиста / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, И.Е. Догадин. Киев: Здоровье, 1984. 261 с.
11. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: Учебник / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АCADEMIA, 2001. 520 с.
12. Сушков М.П. Ваш друг — «Кожаный мяч» / М.П. Сушков, М.Б. Розин, Ю.С. Лукашин. М.: Физкультура и спорт, 1983. 168 с.
13. Футбол / Под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с.
14. Спортивные игры. Учебник физ. ин-тов / Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1975. 336 с.
15. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-метод. пособие. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Физическая культура в вузе в условиях реализации ФГОС ВО нового поколения

Физическая культура служит важным фактором становления активной жизненной позиции.

Физическая культура — это часть культуры, являющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и применяемых сообществом в целях физического и интеллектуального становления способностей человека, улучшения его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития¹.

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего профессионального образования, на протяжении которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни и профессиональной работе.

Содержание физической культуры студентов, приоритетные направления в ее развитии подвержены активному воздействию социально-экономических факторов. Государственная политика в сфере высшего образования характеризует социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности. На современном этапе развития высшего профессионального образования актуальной остается проблема поиска новейших подходов, позволяющих увеличить эффективность развития физической культуры студенческой молодежи. Закон Российской Федерации «Об образовании» предоставляет широкие возможности для пересмотра ценностей физической культуры студентов.

Выпускник программы бакалавриата кроме профессиональных компетенций по избранному направлению подготовки обязан обладать способностью применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профес-

¹ В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

сиональной работы. Он должен обладать лидерскими качествами, не бояться конкуренции, уметь брать на себя самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высококонтактной личностью.

Итоги многих исследований демонстрируют, что у учащихся вузов, систематически занятых физической культурой и спортом и проявляющих в них довольно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к совместной работе, гораздо лучше социально приспосабливаются к меняющимся условиям жизни. Студентам, относящимся к этой группе, в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Им присущи более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, в большей степени свойственен оптимизм, среди них больше решительных людей, способных повести за собой коллектив.

Вышеперечисленные факты свидетельствуют о положительном воздействии систематических занятий физической культурой и спортом на особенности характера личности студенческой молодежи. Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении к самосовершенствованию, желании удивить окружающих своими возможностями.

Физическое воспитание в вузе должно проводиться на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляться в многообразных формах, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга, представляют собой единый процесс подготовки студентов. Процесс физического воспитания в вузе должен носить комплексный, целостный и системный характер.

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг. Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетными являются образовательные аспекты.

Учебные занятия являются основной формой физической культуры в высших учебных заведениях. Они планируются по всем направлениям подготовки.

Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в молодежную

среду ценностей физического воспитания, которое рассматривается как базовый фактор физкультурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности.

Согласно федеральным государственным стандартам высшего профессионального образования третьего поколения выпускник программы бакалавриата любого направления подготовки должен владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» трудоемкостью две зачетные единицы реализуется при очной форме обучения, как правило, в объеме 400 часов, при этом объем практической, в том числе игровых видов, подготовки должен составлять не менее 360 часов.

Согласно ФГОС ВО дисциплина «Физическая культура» делится на две дисциплины. А именно, в рамках базовой части Блока 1 программы бакалавриата должны быть реализованы дисциплины «Физическая культура» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности и «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 328 академических часов в очной форме обучения в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

В процессе обучения в вузе по дисциплине «Физическая культура» предусматривается решение следующих задач:

- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;

- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- всесторонняя физическая подготовка студентов;

– профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности;

– приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

– повышение спортивного мастерства;

– воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Самостоятельные занятия студенческой молодежи физической культурой способствуют усвоению учебного материала, увеличивают общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовки студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик.

К примеру, в Нижневартковском государственном университете (НВГУ) ежегодно проводится конкурс на лучшую академическую группу, третьим этапом конкурса являются спортивные состязания «Веселые старты». Цель мероприятия:

– популяризация и пропаганда здорового образа жизни;

– выявление сильнейшей группы;

– воспитание чувства коллективизма.

Также в НВГУ традиционным является участие студентов в следующих спортивных мероприятиях:

– Спартакиада НВГУ по видам спорта: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, футбол, общая физическая подготовка, плавание, настольный теннис.

– Клубный турнир НВГУ среди студенческих команд факультетов. Программа турнира включает в себя соревнования по следующим видам спорта: волейбол, плавание (смешанная эстафета), перетягивание каната, спортивное ориентирование, стрельба из пневматической винтовки, лыжная эстафета.

– Спартакиада среди высших учебных заведений города Нижневартовска.

Общее руководство подготовкой и проведением вышеперечисленных спортивных мероприятий осуществляется факультетом физической культуры и спорта, спортивным клубом НВГУ совместно с общественными организациями города Нижневартовска.

Таким образом, процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации

Среди требований, предъявляемых работодателями к выпускникам высших учебных заведений, ведущее место занимают активность, здоровье, коммуникабельность. Не вызывает сомнения необходимость формирования у студентов устойчивой мотивации к новому пониманию своей успешности, к применению нетрадиционных методов инновационной деятельности в процессе обучения и последующей работы в различных организациях, чему могут активно поспособствовать занятия физической культурой и спортом.

В Нижневартковском государственном университете организацией учебного процесса по предмету «Физическая культура» на всех факультетах занимается кафедра спортивных дисциплин, где разрабатываются и внедряются современные инновационные технологии по различным направлениям развития отрасли физической культуры и спорта.

В нашем вузе занятия по физической культуре ведутся в двух учебных отделениях. В основном отделении занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, освобожденные от практических занятий на длительный срок.

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в Нижневартковском государственном университете в соответствии с федеральными государственными стандартами высшего профессионального образования традиционно проводились в основном и специальном отделениях по семестровому (модульному) принципу. К примеру, в первом семестре — легкая атлетика, подвижные игры, общая физическая подготовка; во втором семестре — волейбол, легкая атлетика и т.д. Студенты посещали практические занятия в составе академической группы. Содержание программного материала по дисциплине «Физическая культура» было заранее определено по семестрам, и какой-либо свободный

выбор студентом вида спорта или системы физических упражнений не предусматривался.

Студенческий совет Нижневартковского государственного университета (по предложению кафедры спортивных дисциплин), с целью выявления отношения студентов к организации учебного процесса по физической культуре, провел анкетирование среди студентов. Анализ полученных данных показал, что подавляющее большинство студентов хотели бы заниматься физической культурой по спортивным специализациям.

В результате, после определенных согласований в 2011—2012 учебном году, уже во второй раз в истории учебного заведения, была предпринята попытка перейти на личностно-ориентированную модель организации учебного процесса по предмету «Физическая культура», которая предусматривает самостоятельный выбор студентами вида спорта.

Исходя из имеющейся материальной базы, кафедрой спортивных дисциплин были предложены следующие виды спорта (системы физических упражнений): аэробика, аквааэробика, оздоровительные виды гимнастики, атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание.

Распределение по учебным группам проводилось в два этапа: первый — весной предыдущего учебного года; второй, с целью корректировки, — в начале нового учебного года. Списочный состав сформированных групп утверждался на заседании кафедры спортивных дисциплин.

Однако, как показывает опыт, при выборе видов спорта (или систем физических упражнений) у некоторой части студентов не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации.

Анализируя выбор спортивной специализации студентами нашего университета, можно выделить следующие оказывающие влияние факторы:

- желание овладеть системой практических умений и навыков, и в дальнейшем использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей;

- желание углубленно заниматься одним из видов спорта и улучшить свою спортивную подготовленность;
- улучшение состояния здоровья;
- случайность (уговорили сокурсники или друзья — «за компанию»);
- удобный график занятий (в последние годы многие студенты работают);
- предполагаемая небольшая (большая) нагрузка на занятия;
- личность преподавателя (опыт, творческий подход, половая принадлежность, личные симпатии и т.д.);
- эмоциональная окраска занятий.

На сегодняшний день можно отметить положительные стороны данной системы организации занятий по физической культуре в вузе:

- создаются условия для совместной заинтересованной деятельности преподавателя и студентов;
- большинство студентов осознано выбрали тот или иной вид спортивной деятельности и стараются стабильно посещать занятия;
- студенты получают удовлетворение от занятий избранным (любимым) видом спорта;
- задействованы все имеющиеся спортивные залы;
- занятия по физической культуре вынесены за сетку основного расписания по специальности;
- посещаемость занятий улучшилась и оперативно отслеживается с помощью разработанного и внедренного электронного дневника с использованием балльно-рейтинговой системы текущего контроля по двухнедельному циклу.

Для дальнейшего совершенствования существующей системы можно предложить следующее:

- провести анкетирование среди студентов по вопросам улучшения учебного процесса по физической культуре;
- изыскать возможности для увеличения количества спортивных специализаций (лыжный спорт, легкая атлетика, бадминтон и др.).

Актуальность и эффективность предлагаемой системы организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»

показывают результаты экспериментальной работы, которая проводилась в течение 2011—2015 гг. В ходе констатирующего этапа эксперимента (2011—2013 гг.) были исследованы состояние и подходы к организации занятий по предмету «Физическая культура», проведено анкетирование студентов.

В исследовании принимали участие студенты 1-3 курсов не спортивных факультетов очного отделения Нижневартковского государственного университета. В начале и в конце учебного года принимались контрольно-оценочные нормативы.

Для определения результатов физической подготовленности студентов и проверки эффективности предлагаемой в Нижневартковском государственном университете системы организации обучения по дисциплине «Физическая культура» через выбор специализаций были проанализированы некоторые показатели физической подготовленности студентов по специализации «футбол» и «атлетическая гимнастика», определены 2 группы: 208 группа — специализация «футбол», 214 группа — специализация «атлетическая гимнастика», в каждой по 15 человек. В качестве оценочных нормативов были определены: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой. Занятия в группах проводились два раза в неделю.

Изменения в физической подготовленности студентов специализации «футбол» и «атлетическая гимнастика» представлены в таблице 12, на рисунке 40.

Таблица 12

Динамика результатов физической подготовленности студентов специализации «футбол» и «атлетическая гимнастика»

Оценочные нормативы	Период	Специализация «футбол»	Специализация «атлетическая гимнастика»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	В начале уч. года (сентябрь) (V1)	39	41
	В конце уч. года (май) (V2)	44	49
	Разница показателей	–5	–8
Прыжок в длину с места (см)	В начале уч. года (сентябрь) (V1)	228	227

Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	В конце уч. года (май) (V2)	240	238
	Разница показателей	-12	-11
	В начале уч. года (сентябрь) (V1)	123	119
	В конце уч. года (май) (V2)	138	130
	Разница показателей	-15	-11

Полученные результаты, явились исходными данными для последующих расчетов. Были просчитаны средние показатели для каждого из изучаемых факторов. С помощью формулы Brody определялась динамика результатов физической подготовленности студентов.

$$N = \frac{100 * (V_2 - V_1)}{0,5 * (V_2 + V_1)},$$

где N — прирост показателей в %; V₁ — исходный уровень; V₂ — конечный результат.

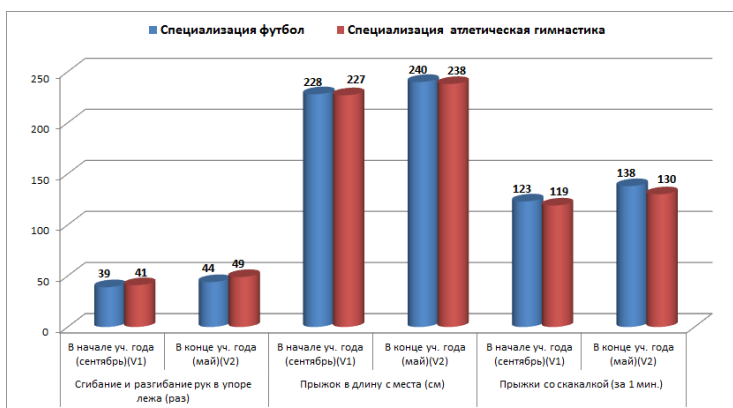


Рис. 40. Динамика результатов физической подготовленности студентов специализации «футбол» и «атлетическая гимнастика»

Положительная динамика результатов была отмечена у всех специализаций. Для примера проанализируем изменения в неко-

торых показателях физической подготовленности студентов специализации «футбол» и «атлетическая гимнастика».

У студентов, занимающихся по специализации «футбол», на 12% достоверно увеличились показатели в нормативе «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», в то же время на 17% улучшились результаты по данному нормативу у студентов, занимающихся по специализации «атлетическая гимнастика». В нормативе «прыжок в длину с места» прирост 6% составил у студентов, занимающихся по специализации «футбол», а улучшение результатов студентов, занимающихся по специализации «атлетическая гимнастика», составил 5%. Результаты студентов, занимающихся по специализации «футбол» в прыжках со скакалкой улучшились на 11%, а у студентов, занимающихся по специализации «атлетическая гимнастика», — на 9%.

На основании проведенных исследований студентам были даны соответствующие рекомендации для дальнейшего совершенствования их физической подготовленности.

Выявленная положительная динамика результатов физической подготовленности студентов позволяет сделать вывод об эффективности предлагаемой системы организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в Нижневартковском государственном университете на основе личностно-ориентированной модели, предполагающей выбор студентами спортивной специализации.

В настоящее время в Нижневартковском государственном университете студентам предлагаются следующие специализации: мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, плавание, атлетическая гимнастика, танцевальные направления, единоборства, аэробика, специальная медицинская группа.

Одним из главных достоинств предлагаемой системы организации занятий по физической культуре является преемственность с внедренными федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования.

Учебное издание

Пашенко Александр Юрьевич

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ФУТБОЛИСТОВ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *Т.А. Фридман*
Технический редактор *Т.А. Фридман*

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 20.12.2016
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. листов 8,9
Тираж 300 экз. Заказ 1766

Отпечатано в Издательстве
Нижевартковского государственного университета
628615, Тюменская область, г.Нижевартовск, ул.Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izd@nvsu.