

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта:
спортивные игры»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
5 семестр. Раздел I. Волейбол.	5
Практическое занятие 1-2.....	5
Практическое занятие 3-4.....	7
Практическое занятие 5-6.....	12
Практическое занятие 7-8.....	15
Практическое занятие 9-10.....	19
Практическое занятие 11-12.....	22
Практическое занятие 13-14.....	26
Практическое занятие 15-16.....	29
Практическое занятие 17.....	35
Практическое занятие 18.....	39
6 семестр. Раздел II. Баскетбол.	46
Практическое занятие 1-2.....	46
Практическое занятие 3-4.....	48
Практическое занятие 5-6.....	51
Практическое занятие 7-8.....	54
Практическое занятие 9.....	56
Практическое занятие 10.....	59
Практическое занятие 11.....	62
Практическое занятие 12.....	64
Практическое занятие 13.....	67
Практическое занятие 14.....	69
7 семестр. Раздел III. Гандбол.	71
Практическое занятие 1.....	71
Практическое занятие 2.....	74
Практическое занятие 3.....	76
Практическое занятие 4.....	79
Практическое занятие 5.....	81
Практическое занятие 6.....	84
Практическое занятие 7.....	86
Практическое занятие 8.....	88
Практическое занятие 9.....	91
Практическое занятие 10.....	95
Практическое занятие 11.....	97
Практическое занятие 12.....	99
Практическое занятие 13.....	100
Практическое занятие 14.....	102
Практическое занятие 15.....	105

Практическое занятие 16.....	107
Практическое занятие 17.....	110
Практическое занятие 18.....	113

Введение

Методические указания содержат материал практических занятий дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура направленности (профиля) «Спортивная тренировка».

В издании раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры», проведения практических занятий, описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к освоению методики спортивных игр и организации соревнований по спортивным играм.

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры» является дисциплиной вариативной части учебного плана по подготовке бакалавров направления 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Формируемые компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-2 - Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	ИД-1 _{ПК-2} Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.	Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх.
	ИД-2 _{ПК-2} Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.	Реализует знания, о повышении функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование их общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в спортивных играх.
	ИД-3 _{ПК-2} Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание	Применяет знания в обеспечении стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на

	высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.	соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов, в спортивных играх.
ПК-6 - Способен реализовывать основные образовательные программы с использованием современных образовательных технологий	ИД-1_{ПК-6} Демонстрирует знания общих требований к реализации основных образовательных программ. ИД-2_{ПК-6} Применяет в учебном процессе современные образовательные технологии.	Демонстрирует знания общих требований к реализации основных образовательных программ. Использует знания о современных образовательных технологиях в учебном процессе.
ПК-7 Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности	ИД-1_{ПК-7} Ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач. ИД-2_{ПК-7} Применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта. ИД-3_{ПК-7} Владеет навыками создания баз знаний в предметной области.	Демонстрирует знание о современных тенденциях развития цифровых технологий выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач в спортивных играх. Применяет знания при решении задач профессиональной деятельности, используя специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта, в спортивных играх. Применяет практические навыки создания баз знаний в предметной области в спортивных играх.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Применяет знания, выбирая здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в спортивных играх, с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности.

	ИД-2_{УК-7} Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности. ИД-3_{УК-7} Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	Применяет знания в планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности в спортивных играх. Осуществляет обеспечение стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов в спортивных играх.
--	---	---

Практическое занятие № 1-2

Обучение технике игры: техника перемещений. основные стойки, верхняя передача мяча.

Цель: формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек и верхней передаче мяча.

Актуальность темы: формирование компетенций в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

Теоретическая часть. Обучая стойкам необходимо помнить, что: при всех видах стоек ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне или одна стопа впереди, что практически не влияет на стартовую скорость, центр массы тела вынесен вперед за счет наклона плеч вперед.

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, необходимо создать правильное представление о передаче мяча и способе её выполнения. Обучающиеся должны знать что: выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы в момент передачи мяча оказаться в исходном положении, стопы на расстоянии не более ширины плеч, перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи, при передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально, перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх, кисти чуть выше головы, во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь, кисти и пальцы,

образуя сферу чуть больше размера мяча, руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч, кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление, в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев, в момент передачи разгибание рук, туловища, ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до их полного выпрямления, при выполнении первых и вторых передач, передач мяча над собой и за голову положение кистей различно, после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

Вопросы и задания

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения способов перемещения.

Задание 3. Дать анализ техники выполнения стартовых стоек.

Задание 4. Дать анализ техники выполнения передаче мяча сверху двумя руками.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. : учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено

2. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено

3. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической культуре Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено

[illegible]

Дополнительная литература:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол)
Электронный ресурс / Емельянова Ю. Н., Коновалов И. Е., Матвиенко О. В., Серебренникова Н. А., Шаган В. П., Солдатова С. О. : учебно-методическое

1. www.volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола;
2. www.nskvolley.narod.ru – ссылки на волейбольные ресурсы;
3. www.volleyball.ru – волейбольный портал.

Практическое занятие №3-4

Обучение технике игры: Технике перемещений. Основные стойки. Верхняя передача мяча и нижняя передача мяча.

Цель: формирование умений выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек, верхней передаче мяча и нижней передаче мяча.

Актуальность темы: формирование компетенций в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

Теоретическая часть. Последовательность обучения передаче мяча следующая: над собой, вперед с места, вперед после перемещения, назад за голову с места, назад и вперед после перемещения. Главным при обучении передачам является своевременный и точный выход к мячу.

К изучению этого приёма следует переходить после овладения техникой передачи двумя руками сверху.

Прежде чем приступить к освоению этого приема занимающиеся должны знать следующее: необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча оказаться в стойке волейболиста, стопы располагаются на расстоянии не менее ширины плеч, туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально, ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук, при приеме мяча руки выпрямлены в локтях, плотно соединены, кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает), руки вынесены вперед перпендикулярно к траектории полета мяча, мяч принимают на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов (если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приёма и точность передачи ухудшаются), при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно и руки плавно сопровождают мяч вверх-вперед, после приема игрок должен принять положение готовности, встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча, при значительной скорости полета мяча амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз, при приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается

Вопросы и задания

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения передаче мяча снизу двумя руками.

Задание 3. Перечислите типичные ошибки при обучении техники способов перемещения, основных стоек волейболистов, верхней передаче мяча.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

4. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры Электронный ресурс / В. А. Лепёшкин. - Баскетбол. Подвижные и учебные игры, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 100 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0694-3

5. Основы обучения технике игры в волейбол Электронный ресурс : учебное пособие / Т.А. Колупаева / Б.П. Сокур / И.А. Рогов / А.А. Гераськин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие / Л. Роуз. - Москва : Человек, 2014. - 273 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906131-22-5

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д. П. Адейеми ; сост. О. Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7996-1175-0

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 128-130.

9. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3

Интернет-ресурсы:

1. www.volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола;
2. www.nskvolley.narod.ru – ссылки на волейбольные ресурсы;
3. www.volleyball.ru – волейбольный портал.

Практическое занятие №5-6

Тема: Обучение технике игры: технике выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи мяча

Цель: формирование умений и навыков выполнения различных способов техники перемещений, основных стоек, верхней и нижней передачи мяча, обучение технике выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи мяча.

Актуальность темы: формирование компетенций в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

Теоретическая часть. Важным элементом техники подач является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступать к изучению удара по мячу и согласованной работы отдельных звеньев тела в ударном движении. При обучении подаче мяча занимающийся должен усвоить следующее: правильное исходное положение определяет результат подачи, перед подачей стопы направлены в сторону предполагаемого полета мяча, перед подачей стопа, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5-1,5 стопы,

рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса и слегка согнута, подбрасывание выполняется вертикально вверх. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5-2 стопы. Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости, удар начинается с движения плеча вперед, удар по мячу выполняется прямой рукой, удар по мячу наносится основанием напряженной ладони, от места соприкосновения кисти с мячом зависит направление его полета, а от силы соприкосновения - скорость самого полёта, после подачи вес тела переносится на впереди стоящую ногу, после подачи рука показывает направление вылета мяча, подачам надо уделять внимание на каждом занятии.

Вопросы и задания

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения нижней прямой подачи.

Задание 3. Дать анализ техники выполнения верхней прямой подачи.

Задание 4. Перечислите типичные ошибки при обучении техники передачи мяча снизу двумя руками.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. : учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено

2. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено

3. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической культуре Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено

[illegible]

Дополнительная литература:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол)

Электронный ресурс / Емельянова Ю. Н., Коновалов И. Е., Матвиенко О. В., Серебренникова Н. А., Шаган В. П., Солдатова С. О. : учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - 171 с., экземпляров неограничено

2. Зданович, О. С. Организация судейства в баскетболе Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / О. С. Зданович. - Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397

3. Козин, В.В.
Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов Электронный ресурс : учебное пособие / А.А. Гераськин / В.В. Козин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 140 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

4. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры Электронный ресурс / В. А. Лепёшкин. - Баскетбол. Подвижные и учебные игры, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 100 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0694-3

5. Основы обучения технике игры в волейбол Электронный ресурс : учебное пособие / Т.А. Колупаева / Б.П. Сокур / И.А. Рогов / А.А. Гераськин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие / Л. Роуз. - Москва : Человек, 2014. - 273 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906131-22-5

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д. П. Адейеми ; сост. О. Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7996-1175-0

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 128-130.

9. Москаленко, И. С. Спорттивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3

Интернет-ресурсы:

1. www.volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола;

2. www.nskvolley.narod.ru – ссылки на волейбольные ресурсы;
3. www.volleyball.ru – волейбольный портал.

Практическое занятие №7-8

Тема: Обучение технике игры: Техника выполнения прямого нападающего удара. Анализ техники выполнения прямого нападающего удара.

Цель: формирование навыков выполнения различных способов перемещений, стоек, верхней и нижней передаче мяча двумя руками, верхней прямой подачи, обучение технике выполнения прямого нападающего удара.

Актуальность темы: формирование компетенций в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

Теоретическая часть. К изучению этого приёма следует переходить после овладения техникой выполнения верхней прямой подачи.

Прежде чем приступить к обучению нападающему удару, необходимо создать правильное представление о нем и способе его выполнения, при этом обучающиеся должны знать что: разбег обычно выполняется в два-три шага, напрыгивание выполняется на две ноги: левая нога ставится с пятки перекатом (стопорящий шаг), правая нога приставляется, «догоняя» правую ногу, ноги выполняют отталкивание согласованно с махом рук, наиболее рациональным при отталкивании является параллельное положение стоп или небольшой разворот их к наружи, высота прыжка зависит в основном от угла сгибания ног в коленных суставах, положение бьющей руки в замахе: кисть во фронтальной плоскости над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча, небьющая рука при махе выносится до уровня головы для противовеса, удар начинается с движения плеча вперед, рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, бьющая рука показывает направление вылета мяча, приземление после удара на две ноги. Последовательность обучения нападающим ударам следующая: прямой нападающий удар по ходу, обманный удар, нападающий удар с переводом, боковой нападающий удар.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы, по своему характеру, для всех способов нападающих ударов. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод в следующей последовательности: заключительное движение (финальное усилие) - замах и удар по мячу в опорном положении, вверх толчком двумя ногами с места и разбега, удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага, удар через сетку по неподвижному мячу после передвижения в один, в два и, в три шага, удар с собственного набрасывания, со второй и первой линии, удар с различных по высоте и расстоянию передач.

Вопросы и задания:

Задание 1. Дать терминологически правильные определения технических приемов.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения прямого нападающего удара.

Задание 3. Дать анализ техники выполнения прямой подачи.

[illegible]

Актуальность темы: формирование компетенций в рамках обучения

техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

Теоретическая часть. Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее – вынос рук и постановку их над сеткой, затем – блок после перемещения. Для успешного овладения техникой блокирования занимающиеся должны усвоить следующее: ноги игрока располагаются на расстоянии 1 - 1,5 стопы от сетки, на ширине плеч, согнуты в коленях, руки перед грудью, согнуты в локтях, ладонями вперед, перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами, место отталкивания определяется характером разбега нападающего игрока соперников: блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего, момент отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже отталкивание: при ударах, выполняемых со средних или высоких передач, прыгать следует чуть позже нападающего; при передачах на взлет – одновременно с нападающим, после отталкивания руки выносятся вверх - вперед кратчайшим путем, расстояние между руками и сеткой минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой, поднятые руки располагают параллельно, кисти напряжены, пальцы разведены, указательные пальцы несколько сближены, чтобы мяч не пролетел между кистями, жесткость блока обеспечивается натяжением рук вперед - вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев, в момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова ровно, приземляться необходимо на согнутые ноги, после блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверху, выполнив блокирование, игрок продолжает следить за мячом.

Изучение этого технического приёма начинают с обучения одиночного блока на месте, затем изучают блокирование после перемещения и групповое блокирование.

Вопросы и задания

Задание 1. Дать анализ техники выполнения одиночного блокирования.

Задание 2. Дать анализ техники выполнения прямого нападающего удара.

Задание 3. Перечислите типичные ошибки, возникающие при обучении техники прямого нападающего удара.

Задание 4. Выучить правила соревнований.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. : учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие / Л. Роуз. - Москва : Человек, 2014. - 273 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906131-22-5

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д. П. Адейеми ; сост. О. Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7996-1175-0

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 128-130.

[illegible]

Интернет-ресурсы:

1. www.volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола;
2. www.nskvolley.narod.ru – ссылки на волейбольные ресурсы;
3. www.volleyball.ru – волейбольный портал.

Практическое занятие №1 -2.

Правила игры: Совершенствование технических приемов в игре. Судейство соревнований.

Цель: формирование навыков применения технических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Актуальность темы: формирование компетенций в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

Цель: Совершенствование технических приемов волейбол в игровой деятельности, приобретение навыков организации и судейства соревнований применяя современные методики и технологии обучения (ОК-8) и формирование способности, поддерживать уровень физической подготовки средствами волейбола (ПК-2).

Теоретическая часть. Соревнования любого ранга включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари и др.

Правила соревнований - документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов под контролем спортивных судей.

Положение о соревнованиях определяет основные характеристики соревнований. Это основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения. Каждый раздел положения должен быть тщательно и четко изложен, не должен вызывать сомнений или различных толкований.

Положение составляется на основании календарного плана и утверждается организацией, проводящей то или иное соревнование (спорткомитетом, ведомством, советом ДСО).

Положение о соревнованиях включает следующие основные пункты;

1. Цели и задачи (повышение класса команд, популяризация волейбола, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.).

2. Место и сроки проведения (указывается, дата, время и место проведения соревнования).

3. Руководство и судейство соревнований (указывается, кто проводит соревнование и состав судейской коллегии).

4. Участники соревнований (указывается количество и команды, допускаемые к соревнованиям, количество игроков, тренеров, представителей медперсонала; требования к возрасту участников и их квалификация).

5. Условия проведения соревнований (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме).

6. Награждение команд и участников (указываются виды поощрений призеров команд).

7. Условия приема и оплаты расходов (расходы организации, проводящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты судейства).

8. Порядок подачи протеста (сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подают протест).

9. Порядок, сроки подачи заявок на участие в соревнованиях и сроки совещания представителей команд.

Вопросы и задания

Задание 1. Выучить правила соревнований.

Задание 2. Разобрать схему положения о соревнованиях.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. : учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено

2. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено

3. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической культуре Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено

4. Гусельникова, Е. В. Физическая культура. Флорбол : учебное пособие / Е. В. Гусельникова, Л. Н. Сутугина. - Физическая культура. Флорбол, 2031-02-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. - 54 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7937-1607-9, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) Электронный ресурс / Емельянова Ю. Н., Коновалов И. Е., Матвиенко О. В., Серебренникова Н. А., Шаган В. П., Солдатова С. О. : учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - 171 с., экземпляров неограничено

2. Зданович, О. С. Организация судейства в баскетболе Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / О. С. Зданович. - Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397

3. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов Электронный ресурс : учебное пособие / А.А. Гераськин / В.В. Козин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 140 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

4. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры Электронный ресурс / В. А. Лепёшкин. - Баскетбол. Подвижные и учебные игры, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 100 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0694-3

5. Основы обучения технике игры в волейбол Электронный ресурс : учебное пособие / Т.А. Колупаева / Б.П. Сокур / И.А. Рогов / А.А. Гераськин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие / Л. Роуз. - Москва : Человек, 2014. - 273 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906131-22-5

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д. П. Адейеми ; сост. О. Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Уральский

На соревнованиях используют лишь те виды подач, которыми владеет игрок. Смена подачи может повысить ее эффективность. Надежность подач

следует обеспечивать в начале партии, после перерывов, после замены, после ошибок своей команды, неудачных подачах.

Подачи с повышенным риском оправданы при безнадежном отставании подающей команды, при примерном равновесии в счете незадолго до конца партии или игры, при психической усталости противника.

Вторая передача для нападающего удара. В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара после приема подачи и при доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара. Необходимо научить связующего игрока до последнего момента скрывать направление и характер передачи мяча, научить отвлекающим действиям.

Общая тактическая задача при выполнении второй передачи - обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара. Частными тактическими задачами являются:

- передачи точные, имеющие целью направить мяч на определенного (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока;
- передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым - время на подготовку и организацию блока, приема соперником;
- передачи вдоль всей длины сетки, имеющие целью растяжение блокирующих соперника;
- передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожиданности в атаку и затруднение блокирования на стороне соперника.

При выполнении второй передачи необходимо учитывать, где у противника наиболее слабый блок, стремиться выводить нападающих на удар против неорганизованного группового, одиночного блока или вообще без блока. Главное требование к игроку, передающему мяч, - не просто выполнять передачу в зону, но стремиться каждый раз разыграть его в комбинации. Кроме этого пасующий игрок должен учитывать:

1. Результативность нападающих во встрече.
2. Расположение блокирующих противника, особенно слабейших.
3. Кто из нападающих находится в наиболее выгодной позиции и, какая передача для него удобней.
4. Расстояние между передающим игроком и нападающим.
5. В трудных и невыгодных ситуациях игрок должен передать мяч ближайшему нападающему.
6. При передачах из глубины площадки (4-5 м) мяч следует просто отдать в удобную зону.
7. Нельзя сводить игру на одного нападающего.

Нападающие удары. Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий.

Общая тактическая задача при выполнении нападающего удара - выиграть очко.

Частными тактическими задачами являются:

- нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч в определённое (свободное) место площадки соперника; на игрока, слабо владеющего приемом мяча; между двумя игроками для внесения разногласий в их действия;
- нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым - время на подготовку и выполнение приёма мяча соперником;
- нападающие удары против блока соперника, имеющие целью борьбу с первым эшелоном обороны соперника: мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок - аут», за блок (обманы).

Овладение тактикой нападающих ударов обычно проходит в три этапа:

1. Обучение тактике; совершенствование тактики нападающих ударов без сопротивления.
2. Совершенствование тактики ударов с пассивным сопротивлением блокирующих.
3. Совершенствование тактики ударов с активным сопротивлением блокирующих.

Вопросы и задания:

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ индивидуальных тактических действий в нападении.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

- [illegible]

премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7937-1607-9, экземпляров
неограничено

Дополнительная литература:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) Электронный ресурс / Емельянова Ю. Н., Коновалов И. Е., Матвиенко О. В., Серебренникова Н. А., Шаган В. П., Солдатова С. О. : учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - 171 с., экземпляров неограничено

2. Зданович, О. С. Организация судейства в баскетболе Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / О. С. Зданович. - Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397

[illegible]

4. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры Электронный ресурс / В. А. Лепёшкин. - Баскетбол. Подвижные и учебные игры, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 100 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0694-3

5. Основы обучения технике игры в волейбол Электронный ресурс : учебное пособие / Т.А. Колупаева / Б.П. Сокур / И.А. Рогов / А.А. Гераськин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие / Л. Роуз. - Москва : Человек, 2014. - 273 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906131-22-5

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д. П. Адейеми ; сост. О. Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7996-1175-0

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 128-130.

9. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский

государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3

Интернет-ресурсы:

1. www.volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола;
2. www.nskvolley.narod.ru – ссылки на волейбольные ресурсы;
3. www.volleyball.ru – волейбольный портал.

Практическое занятие № 5-6

Методика обучения тактики игры. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Анализ групповых тактических действий в нападении.

Цель: формирование умений выполнять групповые тактические действия в нападении, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Актуальность темы: формирование компетенций в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

Теоретическая часть. Групповые тактические действия представляют собой взаимодействия двух и более игроков, направленных на обыгрывание соперника.

Взаимодействия в групповой тактике нападения могут быть:

1. Между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара) и связующим игроком: а) передней линии; б) выходящим с задней линии.

2. Между связующим игроком и нападающими игроками 1-го и 2-го темпа и наоборот (комбинации крест, волна, эшелон).

3. Нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнера.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

а) нападающими 1-го темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают);

б) нападающими 2-го темпа (выполняют перемещение на удар после начала разбега нападающего 1-го темпа): крайние нападающие - **доигровщики и диагональный**.

Признаками согласования для атакующего игрока 1-го темпа являются:

- начало разбега к нападающему удару - начальная часть траектории полета мяча при первой передаче;

- окончание разбега и прыжка - момент касания мячом рук связующего игрока, выполняющего вторую передачу.

Для атакующих игроков 2-го темпа признаки согласования, следующие:

- начало разбега - после начала разбега игрока 1-го темпа;

- окончание разбега - траектория полета мяча при второй передаче.

Комбинацией называют взаимодействие группы игроков, стремящихся посредством серии передач, перемещений и отвлекающих действий

- [illegible]

культура. Флорбол, 2031-02-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. - 54 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7937-1607-9, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) Электронный ресурс / Емельянова Ю. Н., Коновалов И. Е., Матвиенко О. В., Серебренникова Н. А., Шаган В. П., Солдатова С. О. : учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - 171 с., экземпляров неограничено

2. Зданович, О. С. Организация судейства в баскетболе Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / О. С. Зданович. - Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397

3. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов Электронный ресурс : учебное пособие / А.А. Гераськин / В.В. Козин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 140 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

4. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры Электронный ресурс / В. А. Лепёшкин. - Баскетбол. Подвижные и учебные игры, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 100 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0694-3

5. Основы обучения технике игры в волейбол Электронный ресурс : учебное пособие / Т.А. Колупаева / Б.П. Сокур / И.А. Рогов / А.А. Гераськин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие / Л. Роуз. - Москва : Человек, 2014. - 273 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906131-22-5

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д. П. Адейеми ; сост. О. Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7996-1175-0

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 128-130.

9. Москаленко, И. С.
Студентов СПбГАСУ Электронный ресурс : Учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 128 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9227-0763-3

Интернет-ресурсы:

1. www.volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола;
2. www.nskvolley.narod.ru – ссылки на волейбольные ресурсы;
3. www.volleyball.ru – волейбольный портал.

Практическое занятие № 7

Методика обучения тактики игры. Обучение групповым тактическим действиям в защите. Анализ групповых тактических действий в защите. Цель: формирование умений выполнять групповые тактические действия защиты, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Актуальность темы: формирование компетенций в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

Теоретическая часть. - взаимодействие игроков передней линии
(блокирующие и не участвующие в блоке),

- **взаимодействие игроков задней линии** (при приеме подач, нападающих ударов и страховке – страхующих и защитников),
- **взаимодействие игроков между линиями** (блокирующих со страхующими, защитниками).

При отработке взаимодействий между игроками большую роль отводят блокирующим игрокам, от игры которых строят свои действия страхующие и защитники.

Групповое блокирование двойное блокирование. Тройной блок применяют очень редко. Так же, как нападающих и защитников, блокирующих принято называть центральными (средними) и крайними. Понятие основной и вспомогательный блокирующий, как и нападающий, условно.

Сильнейший блокирующий (**центральный блокирующий**) чаще играет в середине, но есть моменты в игре, когда выгоднее оставлять сильнейшего блокирующего на краю сетки (к примеру: нападающий игрок имеет высокий уровень исполнения удара с переводом влево из зоны 4).

При атаке с высоких передач задача блокирующих - закрыть наиболее сильное направление нападающего удара, причем руки блокирующих соприкасаются друг с другом.

При блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую поставить напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему (при атаке из зоны 4). Такие же действия при блокировании ударов с переводом вправо

(атака из зоны 2), только развернуть левую ладонь навстречу мячу. При тройном блокировании руки крайних игроков тянутся к среднему.

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению следующих задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выведении из приема определенного игрока;
- взаимодействие со связующим игроком.

Групповые действия при приеме нападающих ударов. Защитники действуют в зависимости от действий блокирующих игроков, от выбранной системы страховки, от установки тренера, от расположения в зонах в той или иной ситуации.

Групповые действия при приеме нападающих ударов выражаются во взаимодействии:

- защитников между собой;
- защитников со страхующими;
- защитников с блокирующими;
- страхующих с блокирующими;
- страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями ударов.

Одним из правил для защитников является — «не прятаться» за блок, а искать уязвимое место в своей зоне. Может быть, договоренность с блокирующими игроками (открыть то или иное направление удара), если защитник уверен в своих силах.

В зависимости от уровня мастерства зоны действий защитников могут быть распределены по разному: кому-то большая, кому-то меньшая. Некоторые защитники успешно играют в определенной зоне, для чего необходимо делать смену зон после подачи.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть четким. Страхующий должен своевременно занимать исходную позицию, чтобы не мешать защитникам перемещаться в уязвимые места на поле. Возможна договоренность о зоне действий между защитниками и страхующим игроком.

Вопросы и задания

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ групповых тактических действий в защите.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. : учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие / Л. Роуз. - Москва : Человек, 2014. - 273 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906131-22-5

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д. П. Адейеми ; сост. О. Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7996-1175-0

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 128-130.

[illegible]

Интернет-ресурсы:

1. www.volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола;
2. www.nskvolley.narod.ru – ссылки на волейбольные ресурсы;
3. www.volleyball.ru – волейбольный портал.

Практическое занятие № 8

Методика обучения тактики игры: Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите.

Цель: формирование умений выполнять командные тактические действия, формирование навыков применения технико-тактических приемов в игровой деятельности и приобретение навыков судейства игр.

Актуальность темы: формирование компетенций в рамках обучения техническим приемам волейбола и развития физических качеств.

Теоретическая часть. Командные тактические действия. Результативность нападения зависит от индивидуальной технико-тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, слаженности действий всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности подразделяются на два вида:

- при ударах со второй передачи;
- при ударах с первой передачи.

Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий.

Тактическая система игры - это организация командных действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на площадке.

Существуют следующие системы игры в нападении:

- система игры в нападении через связующего игрока передней линии;
- система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;
- система игры в нападении с первых передач и откидок.

Система игры в нападении через связующего игрока передней линии наиболее проста и надежна. Атакующая мощь при этом снижена из-за наличия в линии нападения всего двух нападающих, что ограничивает число комбинаций. Для усиления атаки используются игроки задней линии, атакующие из-за 3-метровой линии. Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах 2 и 3. Эта система игры требует от нападающих игроков высокой степени владения техникой нападающего удара, что позволяет им бороться с блоком т.к. обычно нападению противостоит групповой блок.

Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии - широко используется в играх команд различной квалификации, особенно в играх команд высших разрядов. Это наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения трех нападающих, что повышает атакующий потенциал команды за счет разнообразной комбинированной игры. Игроки путем скрытных и быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования.

Чаще всего позиция связующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1-2 м от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приеме мяча рядом стоящим партнерам. Наиболее удачный маршрут движения при выходе из зоны 1 — вдоль боковой линии. Из зоны 6 - у сетки (игроки зон 3 и 6 располагаются рядом) Из зоны 5 — в зоне действия игрока зоны 4 (игроки располагаются рядом).

От комплектования команды зависит выбор вариантов комбинаций. В практике распространены **два варианта комплектования стартовой шестерки:**

- **четыре нападающих и два связующих (4:2).** При этом варианте связующие игроки располагаются по диагонали и могут играть по системе:

- игра в нападении со второй передачи игрока (связующего) первой линии. Используется на начальном этапе обучения;
- игра в нападении со второй передачи игрока (связующего) выходящего со второй линии. Это дает возможность все время иметь трех нападающих в передней линии.

- **пять нападающих и один связующий (5:1).**

При варианте комплектования 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

Система игры в нападении с первых передач и откидок - самая результативная. Для полноценного использования этой системы, необходимы игроки умеющие, атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и первую передачу выполнять точно.

Обычно передачу сразу на удар используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже - при приеме подач, если подачи несложные.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону), и должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При совершенствовании этой системы внимание уделяется атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка выполняется из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается на 1 -2 м от боковой линии, а если за голову — на 2-3 м от боковой линии. Передачу на удар давать невысоко и в 0,5 - 1 м от сетки.

Передачу в зону 2 дают в случае, если там находится левша (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача дается из зоны 4 или 5).

Между партнерами, должно быть полное взаимопонимание и сыгранность. Эти комбинации выполняют при взаимодействии двух-трех игроков. Главное в них - внезапность атаки.

Последовательность обучения командным действиям в нападении.

Для всех систем нападения построение командных тренировок может быть следующим:

- 1) назвать тактическое взаимодействие;
- 2) показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.;
- 3) показать место и путь игроков при выполнении тактического взаимодействия;
- 4) имитация этого взаимодействия;
- 5) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки, и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;
- 6) то же, но выполнение более сложных комбинаций;
- 7) то же, но с блоком;
- 8) то же, но после приема подач;
- 9) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо выполнение вышеперечисленных упражнений.

Командные тактические действия в защите (обороне). Командные действия в защите определяются расположением и взаимодействием игроков при приеме подач, блокировании, страховке и нападающих ударов.

Командные действия при выполнении нападающих ударов соперника. Построение действий обороны эшелонировано и организовано в две линии: первая линия - блокирование, вторая линия - либо страховка блока, либо прием мяча в поле. При этом, каждый из игроков передней линии, имеющий право блокировать, располагается напротив «своего» нападающего игрока соперника: игрок зоны 2 - напротив игрока нападения в зоне 4, игрок зоны 4 - напротив игрока соперника в зоне 2 и т.д.; такое начальное расположение характерно для всех вариантов командных действий обороны;

Выделяют три системы ведения игры в обороне название, каждой системы определяется страхующим игроком:

а) система обороны «углом вперед» - при страховке блока центральным игроком задней линии - широко используется в практике соревновательной деятельности команд различной квалификации.

Например, при атаке соперника из зоны 4 игроки зон 2 и 3 организуют групповой блок в зоне 2; игрок зоны 4, не участвующий в блоке, смещается от сетки к линии нападения и обеспечивает страховку блока, а в случае атаки мимо блока - прием мяча от нападающего удара. Игрок зоны 6 смещается к линии нападения и располагается за блоком, обеспечивая прием мяча при обманных ударах (страховка блока). Игроки зон 1 и 5 выходят «из-за блока», с тем, чтобы видеть действия нападающего игрока команды соперника, и обеспечивают прием мяча в поле, если он будет послан мимо блока.

б) система обороны «углом назад» - при страховке блока крайним игроком задней линии - также широко используется в играх различных команд. Рассмотрим вариант организации обороны при атаке соперника в зоне 2. В этом случае игроки зон 4 и 3 организуют групповой блок в зоне 4; игрок зоны 2, не участвуя в блоке, смещается к линии нападения и обеспечивает прием мяча от нападающего удара (возможна и страховка блока). Игрок зоны 5 смещается к линии нападения и обеспечивает прием мяча от обманных ударов (страховка блока); игрок зоны 6 смещается назад в своей зоне и обеспечивает прием мяча, отскочившего от рук, блокирующих при ударе «выше блока». Игрок зоны 1 выходит «из-за блока» и обеспечивает в поле прием мяча, посланного мимо блока.

в) система обороны при страховке игроком передней линии, свободным от блока - принципиально ничем не отличается от описанных выше вариантов. Здесь в зону закрытия блоком для приема мяча от обманных ударов «за блок» перемещается один из игроков передней линии, который в данный момент не принимает участия в блокировании. В нашем примере это игрок зоны 4, который занимает обычное место страхующего. Свободное место площадки после ухода игрока зоны 4 на страховку занимает игрок задней линии (игрок зоны 5), который обеспечивает прием мяча от нападающего удара, посланного мимо блока. Игроки зоны 1 и 6 играют на приеме мяча в поле и т.д.;

Наиболее простые командные тактические действия в защите, когда атака соперника ведется с передачи связующего игрока передней линии (два нападающих почти всегда борются с двойным блоком).

Двойное блокирование применяется, когда видно, что нападающий игрок не может выполнить откидку; когда первая передача направлена сильнейшему нападающему игроку на линии; когда первая передача направлена близко к сетке и, невозможно выполнить откидку.

Таким образом, существуют следующие системы игры в поле, которые определяются расположением игроков, страхующих блок:

1. Страховка игроком, не участвующим в блокировании.
2. Страховка игроком задней линии (игрок зоны 1 или 6, или 5),
3. Страховка игроками передней и задней линии.

Каждая система игры в защите имеет свои варианты расположения игроков в зависимости от того, из какой зоны противник атакует.

Последовательность обучения командным действиям в защите:

- рассказать и показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока;
- рассказать, что входит в анализ действий атакующих игроков и действий партнеров;
- имитация изучаемого тактического действия;
- выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки;
- то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания;
- то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока);
- то же, но первая передача от игрока зоны 6;
- то же, но нападающий удар после приема подачи;
- выполнение тактического действия с двумя известными вариантами атаки;
- то же, но с двумя неизвестными вариантами атаки;
- то же, но с участием двух нападающих игроков;
- то же, но с участием трех нападающих игроков.

Схема освоения и совершенствования тактических действий

- 1) упражнения без сопротивления;
- 2) упражнения с пассивным сопротивлением противника;
- 3) упражнения с активным «управляемым» противником;
- 4) упражнения с вариативным сопротивлением противника;
- 5) двухсторонняя игра.

Вопросы и задания

Задание 1. Знать содержание основных разделов правил соревнований.

Задание 2. Дать анализ индивидуальных тактических действий в защите.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. : учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено

2. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено

3. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической культуре Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено

4. Гусельникова, Е. В. Физическая культура. Флорбол : учебное пособие / Е. В. Гусельникова, Л. Н. Сутугина. - Физическая культура. Флорбол, 2031-02-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. - 54 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7937-1607-9, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) Электронный ресурс / Емельянова Ю. Н., Коновалов И. Е., Матвиенко О. В., Серебренникова Н. А., Шаган В. П., Солдатова С. О. : учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - 171 с., экземпляров неограничено

2. Зданович, О. С. Организация судейства в баскетболе Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / О. С. Зданович. - Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397

3. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов Электронный ресурс : учебное пособие / А.А. Гераськин / В.В. Козин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 140 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

4. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры Электронный ресурс / В. А. Лепёшкин. - Баскетбол. Подвижные и учебные игры, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 100 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0694-3

5. Основы обучения технике игры в волейбол Электронный ресурс : учебное пособие / Т.А. Колупаева / Б.П. Сокур / И.А. Рогов / А.А. Гераськин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие / Л. Роуз. - Москва : Человек, 2014. - 273 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906131-22-5

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д. П. Адейеми ; сост. О. Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Уральский

федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. -
Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. -
<http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7996-1175-0

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 128-130.

[illegible]

Интернет-ресурсы:

1. www.volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола;
2. www.nskvolley.narod.ru – ссылки на волейбольные ресурсы;
3. www.volleyball.ru – волейбольный портал.

Практическое занятие 9-10.

Методика обучения техническим приемам в баскетболе:
Перемещения, ведение мяча. Передача от груди двумя руками.

Цель: овладение готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность средствами баскетбола, а также способностью использовать современные методы и технологии обучения баскетболу и диагностики. (ОК-8, ПК-2)

Актуальность темы: формирование технических навыков игры в баскетбол и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. Обучая ведению мяча необходимо помнить, что: мяч необходимо плавно толкать в сторону пола, смотреть только перед собой, отскок контролировать рукой в нижней точке.

Приемы в нападении и способы их выполнения имеют разновидности выполнения, это делает технику разнообразной, приемлемой для использования в различных условиях жизнедеятельности и здоровьесбережения с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья. Терминологически правильная характеристика технических приемов баскетбола в нападении. Анализ техники выполнения технического приема. Обучение техническим элементам баскетбола, применяя современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и здоровьесбережения обучающихся.

Вопросы:

1. Этапы процесса обучения техническим приемам баскетбола в нападении (ведение, передача).
2. Причины возникновения ошибок при обучении технике баскетбола в нападении (закрепление материала, упражнение для закрепления, упражнение с партнером, имитационные упражнения).
3. Основные методические приёмы исправления ошибок.
4. Изучение технических приемов с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебно-тренировочных играх.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Основная литература:

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. : учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено
3. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической культуре Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено
4. Гусельникова,, Е. В.
 sp; sp; sp; Физическая культура. Флорбол : учебное пособие / Е. В. Гусельникова, Л. Н. Сутугина. - Физическая культура. Флорбол,2031-02-04. - Электрон. дан. (1 файл). - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. - 54 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7937-1607-9, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) Электронный ресурс / Емельянова Ю. Н., Коновалов И. Е., Матвиенко О. В., Серебренникова Н. А., Шаган В. П., Солдатова С. О. : учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - 171 с., экземпляров неограничено

2. Зданович, О. С. Организация судейства в баскетболе Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / О. С. Зданович.

- Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397

3. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов Электронный ресурс : учебное пособие / А.А. Гераськин / В.В. Козин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 140 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

4. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры Электронный ресурс / В. А. Лепёшкин. - Баскетбол. Подвижные и учебные игры, 2019-12-01. - Москва : Советский спорт, 2013. - 100 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9718-0694-3

5. Основы обучения технике игры в волейбол Электронный ресурс : учебное пособие / Т.А. Колупаева / Б.П. Сокур / И.А. Рогов / А.А. Гераськин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие / Л. Роуз. - Москва : Человек, 2014. - 273 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906131-22-5

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д. П. Адейеми ; сост. О. Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7996-1175-0

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 128-130.

[illegible]

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
2. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Практические занятия №1

Техника полевого игрока: Обучение технике перемещений: стойки, ходьба, бег. Обучение технике выполнения ведения мяча.

Обучение ведению мяча на месте и в движении.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения ведения мяча на месте и в движении и освоение методики его обучения.

Знать:

- технику выполнения ведения мяча на месте и в движении.
- методику обучения ведения мяча на месте и в движении.

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения ведения мяча на месте и в движении.
- определять типичные ошибки при обучении ведения мяча на месте и в движении.

Актуальность

Овладение техникой перемещений и стандартных положений является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Перемещения – это действия, направленные на выбор места игрока для взаимодействия с партнерами и освобождение от опеки защитников.

Для перемещений по площадке гандболист использует *ходьбу*, *бег* (вперед, назад, в стороны обычным и приставным шагом), *прыжки* (толчком одной и двумя ногами, с разбега, с места), *повороты* (на месте и в движении), *остановки* (шагом и прыжком).

С помощью этих приемов игрок освобождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодействия с партнерами. От правильной техники перемещений зависит и эффективность выполнения приемов с мячом.

Ходьба обычная и приставными шагами применяется гандболистами для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной и приставными шагами вправо-влево.

Бег – основное средство перемещения гандболистов. Применяется *бег на передней части стопы* и *полной стопе*. Бег на передней части стопы позволяет сделать рывок с максимальной скоростью. Чаще спортсмен бежит на полной стопе, выполняя перекат с пятки на носок, создавая тем самым более устойчивое положение. Нередко в игре приходится менять направление бега, для этого гандболист выставляет ногу, разноименную направлению поворота, слегка повернутую стопой внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот. Неожиданно возникшие на пути препятствия игрок преодолевает, передвигаясь зигзагом.

Прыжки применяются гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота. Чаще всего игроки нападения второй линии (полусредние и центральные) используют прыжки вверх, вверх – в длину, а также серии прыжков. В игре нападающих первой линии атаки (крайние и линейные) большое место занимают прыжки над

зоной площади ворот с отклонением туловища и с падением в завершающей фазе броска.

Применяются два способа выполнения прыжка: *толчком двумя ногами* и *толчком одной ногой*.

Ведение мяча - прием техники нападения, позволяющий гандболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения. Ведение мяча выполняется плавным толчкообразным движением руки и кисти. Рука должна быть согнута в локтевом суставе со свободно разведенными пальцами. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слегка наклонить вперед. При обучении ведению занимающийся накладывает кисть правой или левой руки на поверхность мяча, обращенную к игроку, плавным толчкообразным движением руки и пальцев направляет его вниз – вперед. После отскока мяч встречается кистью. Рука в этот момент согнута в локте, а ноги слегка согнуты в коленях. При начальном обучении ведение лучше выполнять на месте, затем в шаге и легком беге. Рекомендуется ведение выполнять по прямой на небольшие расстояния, затем постепенно увеличивать скорость перемещения, изменяя направление движения, и, наконец данный технический прием выполнять с сопротивлением партнера.

Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

- организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
- ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки;
- постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Осваивая технику выполнения ведения мяча необходимо помнить что:

толкать или сопровождать мяч кончиками пальцев; не касаться мяча ладонями; не ударять по мячу; степень расслабления кисти определяет высоту отскока; голову держать высоко, учиться чувствовать мяч; периферическое зрение способствует быстрой передаче; вести мяч нужно на удобной для себя высоте; скорость ведения должна соответствовать вашим возможностям; умение вести мяч и правой и левой рукой, развивать умение переводить мяч с одной руки на другую; нагнитесь при ведении и используйте свободную руку для поддержания равновесия и защиты мяча от противника; при ведении центр тяжести тела переносите вперед, колени согните; способ ведения, который вы применяете, определяется действиями противника; присмотритесь, насколько чувствителен противник, опекающий вас, к тем или иным обманным движениям, перед ведением. Первый удар об пол после обманного движения должен быть длинным; не делайте ни одного удара больше чем необходимо, чтобы достичь нужной позиции; учитесь применять обманные движения при ведении, это вводит в заблуждение защитника.

Например, ведение с изменением скорости (скорость ведения повышается или замедляется); умение менять руки во время ведения мяча — ценное качество в гандболе; научитесь быстро стартовать и резко останавливаться при ведении; научитесь быстро передавать мяч во время ведения или сразу после его окончания; изучите защитные действия против ведения в гандболе. Это поможет вам лучше овладеть искусством ведения мяча. Нет необходимости делать один удар мячом на каждый шаг. Вы можете за время одного удара мячом сделать несколько шагов; помните, что ведение двумя руками или второе ведение являются ошибкой. Избегайте этого. Держите свободную руку дальше от мяча.

Вопросы:

1. Способы ведения мяча.
2. Что необходимо помнить при технике выполнения ведения мяча.
3. Примерные упражнения ведения мяча.

Задания (контрольные упражнения):

1. Ведение мяча одной рукой между стойками на скорость.
2. Ведение мяча правой и левой рукой между стойками на скорость.
3. Ведение двух мячей правой и левой рукой одновременно.
4. Ведение мяча в полуприседе на скорость.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатъева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено

2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 2.

Техника полевого игрока. Обучение технике передаче и ловли мяча. Анализ техники выполнения передаче и ловли мяча.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения передачи мяча и освоение методики её обучения.

Знать:

- технику выполнения передачи мяча на месте и в движении.
- методику обучения передачи мяча.
- виды передач

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения передачи мяча.
- определять типичные ошибки при обучении передачи мяча.

Актуальность

Овладение техникой передач мяча является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Наиболее распространенными являются: передача мяча одной рукой от:

1. плеча; передача одной рукой из-за спины; передача одной рукой над плечом; передача мяча за головой; передача мяча одной рукой снизу. Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, игрок перекладывает мяч в правую или левую руку, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы. При передаче мяча кисть сгибается, поворачивается ладонью вперед-вниз, левая рука отводится назад, а правая нога выносится вперед, на которую переносится центр тяжести тела. Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью внутрь к туловищу. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья. Передача мяча одной рукой над плечом за головой выполняется легким движением кисти при помощи разворота ее ладонью вовнутрь. Мяч посылается над плечом за головой в сторону партнера. Передача мяча прямой рукой снизу применяется без подготовки для точных передач на короткие расстояния. После ловли мяча игрок делает замах прямой рукой назад, центр тяжести переносит на правую ногу, левая * впереди, затем обратным движением мяч посылается вперед партнеру, а центр тяжести переносится на левую ногу. Осваивая технику выполнения передачи мяча необходимо помнить, что: выполнение основной стойки игрока, при которой ноги надо расставить на ширину плеч, слегка согнуть их в коленях, а левую или правую ногу выставить вперед; основным движением при передаче является одновременное движение туловища и руки с мячом назад. Левая рука в этот момент, согнутая в локтевом суставе, находится впереди на уровне груди. Центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу. В момент передачи мяча занимающийся одновременно с поворотом туловища вперед начинает движение рукой, держащей мяч, а центр тяжести

переносит на левую ногу. Затем рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до полного отделения мяча от, пальцев руки.

Вопросы:

1. Виды передачи мяча.
2. Что необходимо помнить при технике выполнения передачи мяча.
3. Примерные упражнения передачи мяча.

Задания (контрольные упражнения):

1. Передача и ловля мяча на месте в парах, в тройках, в четверках.
2. Передача и ловля мяча со сменой мест в противоположных колоннах.
3. Передача и ловля мяча в движении в парах.
4. Передача и ловля мяча в движении в тройках с перемещением по «восьмерке».
5. Передачи в цель.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатъева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатъева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и

тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 3.

Техника полевого игрока. Обучение техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в опорном положении. Анализ техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в опорном положении.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения броскам мяча по воротам и освоение методики их обучения.

Знать:

- технику выполнения броскам мяча по воротам.
- методику обучения броскам мяча по воротам.
- виды бросков мяча по воротам.

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения броскам мяча по воротам.
- определять типичные ошибки при обучении выполнения бросков мяча по воротам.

Актуальность

Овладение техникой броску мяча по воротам является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска. Самыми распространенными бросками мяча в гандболе являются:

- бросок согнутой рукой сверху выполняется из основной стойки, при которой левая нога впереди, мяч обхватывается пальцами руки и удерживается на уровне головы, локоть поднят до высоты плеча, рука с мячом слегка отводится в сторону. Выполняя бросок, игрок одновременно движением таза и плеча разгибает руку в локтевом суставе и за счет Активной работы кисти выполняет бросок. Центр тяжести переносит на левую ногу, а правой делает шаг вперед;

- бросок в прыжке выполняется в тот момент, когда игрок после прыжка вверх достигает наивысшей точки взлета. Правая рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, отводится назад, левая выносится вперед. Выполняя бросок, игрок разворачивается грудью вперед, резко отводит правую ногу назад и бросок заканчивается захлестывающим движением кисти;

- бросок мяча в падении выполняется при исходном положении игрока боком, грудью или спиной к воротам. После ловли мяча игрок выпрямляет толчковую ногу, руку с мячом разгибает в локтевом суставе и за счет резкого

движения кисти производит бросок сверху. Осваивая технику выполнения бросков мяча по воротам необходимо помнить, что: обучение броскам рекомендуется начинать с броска мяча от плеча сверху. Для этого необходимо создать представление о данном броске при помощи рассказа и показа и начать отрабатывать бросок на месте, а затем в движении после одного, двух и трех шагов. Закрепив умение выполнять упражнение при помощи различных специальных упражнений, занимающиеся переходят к обучению броскам в падении из опорного положения. После овладения техникой бросков мяча в опорном положении можно переходить к изучению более сложных бросков, бросков с разбега в прыжке после ведения мяча и после получения его от партнера, а затем переходить

к обучению броскам в падении в безопорном положении и броскам с закрытых позиций. Специальные упражнения для обучения бросков мяча по воротам:

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу в залеи бросают мяч с места способом от плеча сверху. После отскока мяча от стенки ловят его и вновь повторяют бросок.
2. Игроки выстраиваются вдоль девятиметровой линии. Поймав мяч, игроки под шаг с левой, выполняют броски по воротам.
3. То же, что упр. 2, только игроки выполняют бросок после трех шагов.
4. Занимающиеся выстраиваются на средней линии, выполняют ведение мяча в сторону ворот, затем ловят мяч, делают три шага и производят бросок по воротам.
5. Занимающиеся выстраиваются в одну колонну по центру площадки. Перед воротами на линии свободных бросков, стоит игрок. Игроки, стоящие в колонне, передают мяч игроку, стоящему перед воротами, получают от него обратную передачу и после трех шагов выполняют бросок по воротам.
6. То же, что упр. 5, только игроки выполняют броски в прыжке.
7. Игроки выстраиваются вдоль линии свободных бросков левым боком к воротам. По сигналу выпрямляют толчковую ногу, руку с мячом разгибают в локте и производят бросок по воротам. Приземление выполняют вначале на левую, а после выпуска мяча и правую ногу.
8. Занимающиеся парами выстраиваются на средней линии площадки перед

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf//> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 4.

Обучение техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.

Анализ техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке и освоение методики его обучения.

Знать:

- технику выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.
- методику обучения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.
- определять типичные ошибки при обучении выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.

Актуальность

Овладение техникой броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Бросок – это технический приём, позволяющий игроку забросить мяч в ворота. С помощью броска достигается результат игры, а все остальные приемы направлены на создание условий для броска.

Броски мяча в ворота классифицируются:

- по исходному положению: в опорном положении и в безопорном положении;
- по высоте: сверху, от плеча, снизу, сбоку;
- по характеру передвижения: с места, в движении, в прыжке;
- по расстоянию: дальние, средние, ближние;

по направлению: с центральной позиции, с полусредних позиций, с крайних позиций, с линейной позиции. Бросок в прыжке применяют только в тех случаях, когда необходимо быстро освободиться от опеки защитника, исключить блокирование, посылая мяч поверх рук сократить расстояние до ворот, увеличить угол броска.

Находясь в движении, игрок ловит мяч и с шагом ноги, противоположной бросающей руке, выпрыгивает вверх. Достигнув наивысшей точки взлета и приняв исходное положение, игрок производит бросок мяча в ворота. Свободная рука резко отводится назад, приземление после броска осуществляется на толчковую ногу. При этом броске целесообразно применять большой замах на бросок, а также некоторую задержку (зависание), чтобы заставить вратаря пойти на защитное движение и использовать его для более точного попадания в ворота.

Бросок в прыжке применяется для взятия ворот поверх блока защитников при отрыве от защитника, когда тот двигается вдоль ворот в одном направлении с нападающим.

Бросок сверху в прыжке. После ведения или ловли мяча двумя руками с шагом ноги, противоположной бросающей руке, игрок выпрыгивает вверх, чтобы уйти от блока. Рука с мячом выносится вертикально вверх. Замахом на бросок служит энергичный прогиб корпуса и отведение прямой руки назад за голову. Бросок выполняется в высшей точке при взлете. Максимальная работа в этот момент связана с движением кисти, при этом мяч направляется сверху вниз. Приземление осуществляется на обе ноги.

Бросок может выполняться с места и с подскоком. В момент подскока производится замах, рука с мячом выполняет движение назад – вверх (короткий замах) или кругообразное движение

вниз – назад – вверх, и в последний момент бросок осуществляется поверх блока. Такой бросок может быть выполнен и без подскока.

Вопросы:

1. Анализ техники выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.
2. Что необходимо помнить при технике выполнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.
3. Примерные упражнения броска мяча в ворота прямой рукой сверху в прыжке.

Задания (контрольные упражнения):

1. Игроки стоят в колонне на расстоянии 9–10 м от ворот, поочередно игроки выполняют три шага, получают мяч и выполняют бросок в ворота в прыжке.
2. Игроки с мячами стоят в колонне на расстоянии 9–10 м от ворот, поочередно игроки выполняют три шага и выполняют бросок в ворота в прыжке.
3. Игроки с мячами располагаются в колоннах, на месте левого и правого полусреднего, на расстоянии 12 м от ворот. Игрок делает тройной прыжок и выполняет бросок в прыжке с 9 м по воротам.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки

гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1851-3, экземпляров не ограничено

4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Колонийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 5.

Обучение обманным действиям. Анализ техники обманным действиям.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения обманным действиям и освоение методики обучения.

Знать:

- технику выполнения обманных действий.
- методику обучения обманных действий.

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения обманным действиям.
- определять типичные ошибки при обучении выполнения обманных действий.

Актуальность

Овладение техникой обманным действиям является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Обманные действия представляют собой сочетание различных движений рук, ног, туловища, направленные на изменение действий соперника в сторону противоположную выполнения технического приема. По сложности выполнения обманные движения бывают простые и сложные. К простым финтам можно отнести ложный рывок игрока в одну сторону с – резким изменением движения в другую, обводка игрока с помощью одношажного или двухшажного движения. К сложным обманным действиям относятся сочетания комбинированных движений игрока. При выполнении обманных действий игроки должны хорошо координировать свои движения в близости с противником и в действиях использовать в сочетании выпады, наклоны, остановки, повороты, замахи на бросок и передачу мяча, изменение направления и скорости бега. Очень важно при выполнении обманных действий научиться выполнять имитацию передачи мяча и в совершенстве выполнять замах на бросок. В этом случае игрок, сблизившись с защитником, делает широкий шаг с наклоном туловища и всем своим видом показывает, что будет выполнять бросок мяча по воротам именно с этой стороны. Однако в следующий момент спортсмен переносит вес тела на другую ногу, наклоняется вправо и неожиданно производит бросок мяча по воротам. Осваивая технику выполнения обманных действий необходимо помнить, что: обучение обманным действиям рекомендуется начинать с объяснения и показа, соблюдая при этом последовательность по степени трудности изучаемых обманных действий. На начальном этапе разучивания обманных действий рекомендуется упражнения выполнять в замедленном темпе без мяча и без соперника. На втором этапе обучения отработка обманных действий проводится с мячом и в близости от соперника в медленном темпе, затем скорость выполнения увеличивается. Технический приём необходимо повторять многократно. По ходу исправлять ошибки и степенно подводить

занимающихся к выполнению технического приема в игровых ситуациях. В заключительном этапе обучения выполнение обманных действий необходимо апробировать в односторонних и двухсторонних играх.

Вопросы:

1. Анализ техники выполнения обманных действий.
2. Что необходимо помнить при технике выполнения обманных действий.
3. Ошибки при технике выполнения обманных действиях.
4. Примерные упражнения обманных действий.

Задания (контрольные упражнения):

1. Обманные действия игрока без ведения мяча.
2. Обманные действия игрока с ведением мяча.
3. Обманные действия игрока без мяча.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС

АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1851-3, экземпляров не ограничено

4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 6.

Техника игры вратаря. Анализ техника игры вратаря.

Цель: Овладение технике игры вратаря и освоение методики обучения.

Знать:

- технику выполнения игры вратаря.

- методику обучения игры вратаря.

Уметь:

- терминологически правильно дать анализ техники выполнения игры вратаря.

- определять типичные ошибки при обучении.

Актуальность

Овладение техникой игры вратаря является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Вратарь – это игрок, основными функциями которого является защита ворот и организация обороны команды, основу которой составляет правильный выбор позиции для задержания мячей. Вратарь может отражать мячи, находясь на линии ворот или выдвинувшись навстречу бросающему сопернику, при сильных бросках с ближней дистанции с линии площади ворот, когда у вратаря мало времени для отбивания мяча, он за счет уменьшения «угла обстрела» закрывает большую часть ворот.

При выходе нападающего «один на один» вратарь стремится: во-первых, предугадать или разгадать действия атакующего; во-вторых, в соответствии с ними занять выгодную позицию, стремясь при этом замаскировать свои предполагаемые действия; в-третьих, выбрать момент для собственных активных действий, в том числе обманных.

Важное значение в игровой деятельности вратаря имеет рациональная стойка, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча.

Основная стойка вратаря – это положение на полусогнутых ногах, стопы параллельны и находятся на расстоянии 25–30 см друг от друга. Пятки чуть касаются площадки, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы, туловище наклонено вперед. Руки согнуты в локтях и направлены в стороны – вверх, кисти рук на уровне плеч (или чуть выше) и развернуты ладонями к мячу, корпус несколько подан вперед.

Стойка на прямых ногах применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций. Вратарь стоит на прямых ногах, тяжесть тела в большей степени перенесена на ближнюю к штанге ногу. Тело в вертикальном положении. Ближняя к штанге рука поднята вверх, слегка согнута, ладонь над головой. Дальняя согнутая рука отведена в сторону.

Ходьба. Вратарь применяет ходьбу обычную и приставным шагом для выбора позиции. Ходьба приставным шагом выполняется в стойке на согнутых ногах. При этом постоянное состояние готовности обязывает его не терять контакта с опорой. Если мяч разыгрывается вдали от зоны, вратарь перемещается, делая широкий шаг в сторону. Если же появляется угроза взятия ворот, то ему необходимо двигаться короткими приставными шагами, стараясь как можно быстрее принимать двухопорное положение. Вратарь должен очень быстро выполнять шаги вперед, назад и в стороны.

Прыжки. Вратарь совершает прыжки толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки, толчком одноименной или разноименной направлению передвижения ногой.

Падения. Не основной способ перемещения вращения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим средством для быстрого перемещения к низколетящим мячам.

Вопросы:

1. Анализ техники вратаря.
2. Ошибки при технике вратаря.
3. Примерные упражнения вратаря.

Задания (контрольные упражнения):

1. Из основной стойки выполнять прыжки вверх, руки в момент прыжка поднимать вверх.
2. Прыжок вверх толчком одной ноги, руки быстро поднять вверх.
3. Из низкого приседа игрок выпрыгивает вверх и одновременно поднимает руки вверх.
4. Прыжки вверх с продвижением вправо, затем влево приставными шагами, со взмахом рук через стороны вверх.

Основная литература:

1. Леньшина, М. В.: Индивидуальные спортивные игры в программах по физической культуре для общеобразовательной школы Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической культуре Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено
3. Поборончук, Т. Н. Физическая культура. Гандбол в физическом воспитании студентов Электронный ресурс / Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Пономарёв В. В. : учебное пособие. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2018. - 112 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения, экземпляров неограничено
4. Спортивные игры: основы обучения технике игры Электронный ресурс / Таран И. И., Беляев А. Г., Поповская М. Н., Игнатенков Н. Е. : учебно-методическое пособие для бакалавров. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2017. - 168 с. - ISBN 978-5-907016-08-8, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров неограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров неограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров неограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 7.

Характеристика тактики игры. Функции игроков в зависимости от игрового амплуа.

Классификация тактики игры.

Цель: Овладение тактикой игры.

Знать:

- Характеристика тактики игры.
- Функции игроков в зависимости от игрового амплуа.

Уметь:

- терминологически правильно владеть тактикой игры.
- определять типичные ошибки при обучении.

Актуальность

Овладение тактикой игры является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Тактика игры – это совокупность индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы.

Под тактикой понимают рациональное построение и организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником. Тактика игры команды определяется уровнем технического мастерства игроков.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс приобретения знаний, умений и навыков, способов ведения спортивной борьбы.

В гандболе выделяют тактику нападения и тактику защиты.

Нападение – стремление команды активными действиями забить мяч в ворота.

Защита – это стремление команды препятствовать нападению и перевести игровую ситуацию в нейтральную или выигрышную для себя.

Средствами тактики являются все технические приемы и способы их выполнения. Техническая подготовка направлена на освоение структуры технических приемов, а тактическая подготовка формирует знания и умения целесообразного применения этих приемов в соревновательной деятельности.

В зависимости от принципа организации действий игроков выделяют следующие способы ведения тактических действий: индивидуальные, групповые и командные как в нападении, так и в защите.

Основной целью тактической подготовки является изучение различных комбинаций. Под комбинацией понимают согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды, направленные на создание (одному из игроков) выгодных условий для атаки ворот.

Формы ведения игры могут носить наступательный или оборонительный характер.

Система ведения игры – это определенное расположение игроков на площадке и выполнение ими игровых действий в соответствии с игровыми амплуа.

Функции игроков в зависимости от игрового амплуа.

На современном этапе развитие гандбола идет в двух направлениях: универсализации и специализации.

Универсализация предполагает разностороннюю подготовку игрока, т. е. способность выполнять функции любого игрового амплуа.

Специализация – это эффективное выполнение технико-тактических действий, связанных с игровым амплуа.

В гандболе выделяют следующие амплуа игроков: крайние нападающие, полусредние, центральные, линейные и вратари.

Центральный игрок наиболее универсальный игрок, которому отводится руководящая роль как в атакующих, так и в защитных действиях команды. Он создает выгодные условия партнерам для завершения атаки и разрушает взаимодействия команды соперника в нападении. В защите он нейтрализует действия линейного нападающего, а также игрока, выполняющего функции диспетчера, ведет активную борьбу на дальних подступах к воротам, выполняет функции по подстраховке партнеров по защите и т. д.

Центральный игрок принимает активное участие в организации и проведении быстрого прорыва. При неудачной атаке противника он выполняет первую передачу открывающемуся партнеру, чтобы обеспечить своевременность начала контратаки, а затем и сам включается в быстрое нападение с таким расчетом, чтобы в завершающей его фазе успеть к активным атакующим действиям.

В позиционном нападении центральный нападающий является диспетчером, который руководит основными комбинационными действиями при разрушении защиты противника и атаке его ворот. Основная область его действий – в центральной зоне атаки на расстоянии 12–14-ти метров от ворот противника.

Крайний игрок – это быстрый, подвижный и наиболее маневренный игрок в команде. Он должен быть высоко технически оснащен, уметь эффективно выполнять скоростной маневр как с мячом, так и без мяча.

Основной район действий крайнего игрока – участок в углу площадки между боковой линией и линией площади ворот.

В нападении крайний нападающий обязан: первым включаться в быстрый прорыв и умело завершать его; при позиционной игре повышать динамизм и маневренность действий команды за счет постоянных входов в глубину обороны противника; выводить на бросок

полусредних нападающих; точно поражать ворота в условиях ограниченного времени и пространства.

При потере мяча в зоне нападения крайние нападающие первыми начинают оборонительные действия, выражающиеся в опеке игрока, владеющего мячом, или в активном отборе мяча с применением силовых единоборств.

Полусредний игрок – это игрок второй линии атаки, активно выполняющий атакующие и оборонительные функции. Он должен быть высокого роста, очень подвижен, хорошо технически оснащен, уметь эффективно выполнять скоростной маневр как с мячом, так и без мяча.

В случае перехвата мяча при защите ворот активно осуществляет скоростной маневр с целью получения мяча и завершения атаки в быстром прорыве.

Полусредний нападающий, как и центральный игрок, часто берет на себя диспетчерские функции в атаке и обороне, являясь активным созидателем и завершителем атак, и разрушителем атакующих действий противника.

Полусредний игрок завершает атаку бросками со средних и дальних дистанций в прыжке и опорном положении в условиях жесткого противодействия защитников, дефицита времени и пространства.

Основная задача полусреднего нападающего – это взаимодействие с центральными и крайними игроками с последующей передачей мяча линейному игроку. Игрок, который взаимодействует с линейным, должен активно атаковать ворота, отвлекая противника, чтобы линейный не оказался изолированным от своих партнеров. В противном случае против него будут сосредоточены главные усилия соперников.

Линейный игрок должен владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры в условиях ограниченной площади зоны атаки при жестком противодействии со стороны защитников. Он должен быть быстрым в принятии решений, подвижным и выносливым, владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры.

Линейный без мяча активно взаимодействует с партнерами в нападении, используя заслоны и наведения, при этом он стремится занять выгодную позицию с целью «связывания» двух защитников и создания оперативного простора нападающим второй линии атаки.

В последнее время линейные все чаще выдвигаются на линию свободных бросков, отдавая мяч проходящим мимо игрокам 2-й линии атаки. При этом довольно часто применяются передачи из рук в руки, скрытые передачи одной рукой снизу – назад и из-под руки в сочетании с финтами на передачу в другую сторону и на проход. В любом случае линейный стремится занять такое исходное положение, которое позволяет ему при получении обратной передачи успешно завершить начатую партнерами комбинацию.

В тактике гандбола выделяют: тактику полевого игрока и тактику вратаря.

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

Практическое занятие 8.

Тактика игры: Тактика нападения. Тактика защиты.

Цель: Овладение тактикой игры.

Знать:

- Тактика нападения.
- Тактика защиты.

Уметь:

- терминологически правильно владеть тактикой игры.
- определять типичные ошибки при обучении.

Актуальность

Овладение тактикой игры является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая часть

Под тактикой нападения в гандболе понимают организацию и проведение атакующих действий, направленных на овладение инициативой, навязывание противнику своего плана игры. Конечной и главной целью наступательных действий является взятие ворот. Результат

командных действий во многом определяется уровнем индивидуального мастерства: чем разнообразнее технический арсенал игрока, тем больше возможность команде добиться успеха.

Атакующие тактические действия складываются из:

- индивидуальных тактических действий;
- групповых тактических действий;
- командных тактических действий.

Под тактикой защиты понимают действия команды, не владеющей мячом, направленные на нейтрализацию атак соперника.

Активная защита направлена не только на нейтрализацию соперника, но и на отбор мяча, организацию контратакующих действий.

Обороняющейся команде необходимо решить четыре основные задачи:

- 1) не дать сопернику сделать прицельный бросок в ворота;
- 2) перехватить мяч и создать условия для контратаки;
- 3) разрушить взаимодействия между линиями и отдельными игроками, препятствуя подготовительным действиям для атаки;
- 4) не допустить быстрого перехода соперника в нападение.

Защитные действия организуются в зависимости от особенностей тактики нападения соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Вопросы:

1. Характеристика тактики игры в нападение.
2. Характеристика тактики игры в защите.
3. Примерные упражнения.

Задания (контрольные упражнения):

1. Опека игрока без мяча.
2. Отбор мяча при броске.
3. Броски мяча по воротам через блокирующих.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9906734-8-9, экземпляров неограничено
2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола Электронный ресурс : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 328 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978- 5-906839-45-9, экземпляров не ограничено
3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо- физиологических и индивидуальных особенностей Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Гончарова / С.Д. Кунышева / А.П. Попович / Г.И. Мехович / Т.А. Коломийчук. - Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996- 1851-3, экземпляров не ограничено
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / Е.А. Гончарова / А.В. Щепанова / Т.А. Коломийчук / Л.М. Шибут. - Техника и тактика игры вратаря в гандболе, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7996-1682-3, экземпляров не ограничено

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
<https://ok.ru/olympicrussia> Олимпийский комитет России
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по организации самостоятельной работы обучающихся

по дисциплине «**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В
БАЗОВЫХ ВИДАХ СПОРТА: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**»

для студентов

направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) «Спортивная тренировка»

квалификация выпускника бакалавр

очной формы обучения

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры».....	5
План-график выполнения самостоятельной работы студента.....	6
Контрольные точки и виды отчетности.....	6
Методические рекомендации по изучению теоретического материала дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры».....	7
Методические указания по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.....	9
Список рекомендуемой литературы.....	12

1. Введение

В связи с реформами в области образования проблема самостоятельной работы студентов высшего профессионального образования актуальна на современном этапе. Важнейшими задачами подготовки бакалавров физической культуры, определяющими их дальнейшую квалификацию, являются: развитие самостоятельного мышления, самосовершенствование полученных знаний, умений и навыков, творческий поиск в решении учебных заданий.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры» свидетельствует о важности ориентации процесса обучения на личность каждого студента и выявление его творческих возможностей.

Цель самостоятельной работы студентов – максимальная индивидуализация студентов, формирование навыков самостоятельного изучения и анализа литературных источников, обобщение опыта работы тренеров по спортивным играм, формирование методических умений планирования занятий видами спортивных игр.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

1. Сформировать умения и навыки организации, проведения и судейства соревнований по спортивным играм;
2. Совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, технику движений, способы ведения тактического соперничества;
3. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры» является дисциплиной вариативной части учебного плана по подготовке бакалавров направления 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-2 - Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	ИД-1 _{ПК-2} Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.	Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх.
	ИД-2 _{ПК-2} Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и	Реализует знания, о повышении функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование их общих и специальных физических

	специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. ИД-3_{ПК-2} Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.	качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в спортивных играх. Применяет знания в обеспечении стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов, в спортивных играх.
ПК-6 - Способен реализовывать основные образовательные программы с использованием современных образовательных технологий	ИД-1_{ПК-6} Демонстрирует знания общих требований к реализации основных образовательных программ. ИД-2_{ПК-6} Применяет в учебном процессе современные образовательные технологии.	Демонстрирует знания общих требований к реализации основных образовательных программ. Использует знания о современных образовательных технологиях в учебном процессе.
ПК-7 Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности	ИД-1_{ПК-7} Ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач. ИД-2_{ПК-7} Применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта. ИД-3_{ПК-7} Владеет навыками создания баз знаний в предметной области.	Демонстрирует знание о современных тенденциях развития цифровых технологий выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач в спортивных играх. Применяет знания при решении задач профессиональной деятельности, используя специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта, в спортивных играх. Применяет практические навыки создания баз знаний в предметной области в спортивных играх.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1 _{УК-7} Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с	Применяет знания, выбирая здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности ИД-2_{УК-7} Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности. ИД-3_{УК-7} Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	профессиональной деятельности в спортивных играх, с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности. Применяет знания в планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, а также обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности в спортивных играх. Осуществляет обеспечение стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов в спортивных играх.
--	--	---

2. Характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры».

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Основной формой работы студента является не только работа на лекции, изучение практического раздела учебного материала, их дополнение рекомендованной литературой, но и большая самостоятельная работа, которая позволит глубоко проникнуть в суть рассматриваемых вопросов тем дисциплины.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

Содержание учебного материала предусматривает выполнение студентами различного типа заданий и предполагает самостоятельное освоение теоретического, методического и практического материала. Методические рекомендации к самостоятельной работе включают разнообразные формы и виды работ, выбор которых зависит от этапа изучения дисциплин. Задания содержат набор контролируемых вопросов, примерные темы сообщений, контрольные тесты. К каждому разделу предполагается список рекомендуемой литературы, что способствует формированию у студентов самообразовательной компетенции. Предложенные темы позволяют повысить интерес у студентов к изучению основных разделов дисциплины, расширяют возможности дифференцированного обучения, углубляют спектр решаемых задач. Формой контроля может выступать итоговая работа с проверкой и анализом выполненных заданий. Основными формами работы являются:

1. Собеседование – вопросно-ответная форма, проверяет аналитические умения и навыки, выявления мнения по проблеме.

2. Педагогическое тестирование – это инструмент, предназначенный для измерения обученности студентов, состоящий из системы тестовых заданий (контрольных испытаний). Включает вопросы и различные варианты ответов, стандартизованную процедуру проведения, обработки результатов.

Изучение дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры» проходит в 5,6,7 семестрах.

3. План-график выполнения самостоятельной работы студента

4.

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельно работы	Средства и технологии оценки	Объём часов
	5 семестр			40,5

	Раздел I. Волейбол.			
	5 семестр			27
ПК-2,ПК-6, ПК-7,УК-7	Изучение литературы по темам № 4,5,6. Подготовка творческого задания	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания	27
	За 5 семестр			27
	6 семестр			22,5
	Раздел II. Баскетбол.			
ПК-2,ПК-6, ПК-7,УК-7	Изучение литературы по темам № 10, 11, 13 Подготовка творческого задания	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания	22,5
	За 6 семестр			22,5
	7 семестр			38,25
	Раздел I. Гандбол.			
ПК-2,ПК-6, ПК-7,УК-7	Изучение литературы по темам № 14,15,16. Подготовка творческого задания =	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания,	38,25
	Итого за 7 семестр			38,25
	Итого			87,75

5. Контрольные точки и виды отчетности

Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и спортивно-технической подготовленности в форме зачёта и экзамена в сроки, предусмотренные учебным планом. Нормативы спортивно-технической подготовленности установлены и утверждены кафедрой теории и методики физической культуры и спорта (см. раздел «Фонд оценочных средств»). Текущий учёт представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых видов спортивных игр, подводящих и специальных упражнений, правил соревнований, домашних заданий. Содержание зачётных требований изложено в соответствующих разделах программы.

Экзамен предусматривает проверку теоретических знаний студентов в объёме всей программы. Общая оценка выставляется с учётом проверки спортивно-технической подготовленности студентов.

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
5 семестр			
1.	Практические занятия (выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по темам 1 – 9.	12 неделя	30
2.	Практические занятия (выполнение творческого	18 неделя	25

	задания), самостоятельная работа студента по темам 10-18.		
	Итого за 5 семестр	20 недель	55
6 семестр			
1.	Практические занятия (выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по темам 1-7.	10 неделя	30
2.	Практические занятия (выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по темам 7-8-14	15 неделя	25
	Итого за 6 семестр	16 недель	55
7 семестр			
1.	Практические занятия (выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по темам 1 – 9.	8 неделя	30
2.	Практические занятия (выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по теме 9-18	12 неделя	25
	Итого за 7 семестр	15 недель	55
	Итого		165

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставаемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Минимальное количество баллов, необходимое для допуска к экзамену, составляет 33 балла. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20** до **40** (**20** $\leq$ $S_{\text{экз}}$ $\leq$ **40**), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

Итоговая оценка по дисциплине, изучаемой в одном семестре, определяется по сумме баллов, набранных за работу в течение семестра, и баллов, полученных при сдаче экзамена:

*Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине
в оценку по 5-балльной системе*

<i>Рейтинговый балл по дисциплине</i>	<i>Оценка по 5-балльной системе</i>
88 – 100	<i>Отлично</i>
72 – 87	<i>Хорошо</i>
53 – 71	<i>Удовлетворительно</i>
< 53	<i>Неудовлетворительно</i>

6. Методические рекомендации по изучению теоретического материала дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: спортивные игры»

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы, используя рекомендуемые источники информации, представленные в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Конспектирование первоисточника и научно-исследовательской литературы. Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

*Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине с
конспектированием по разделам*

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, другая

дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

7. Методические указания по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

Для подготовки к практическим занятиям студенту предлагается выполнить следующие виды работы: написание конспекта и практическое выполнение индивидуальных творческих заданий, практическое выполнение контрольных нормативов, подготовка к собеседованию.

Процедура проведения собеседования включает в себя: вопросы для определения уровня освоения знаний по предложенным темам. Предлагаемые студенту вопросы позволяют проверить компонент компетенции: знать основы техники и методику спортивных игр. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить ответы на вопросы в письменной форме. При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования любыми справочными материалами, снарядами и оборудованием. При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор.

Методические рекомендации к выполнению творческих заданий.

Индивидуальные творческие задания позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции:

- умеет совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, демонстрировать технику видов спортивных игр, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

- владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить конспект задания в письменной форме. При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор. Качество практической защиты проекта. Индивидуальный показ изучаемых заданий.

Цель творческих заданий:

~
помочь студентам систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера;

~
научить приемам решения практических задач, способствовать овладению навыками и умениями выполнения расчетов;

графических и других видов заданий; научить их работать с книгой, документацией и схемами, пользоваться справочной и научной литературой, ГОСТами;

формировать умение учиться самостоятельно, овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля.

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности магистрантов, активизировать познавательную деятельность, стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Выполнение творческих заданий предусматривает индивидуальную или групповую формы работы.

Подготовка к защите творческого задания заключается в оформлении варианта творческого задания, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи выполняемой работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты. Продолжительность выступления – не более 10 минут.

Защита творческих заданий предполагает выступление студента (или группы). После каждого выступления присутствующие на защите творческого задания участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема творческого задания и насколько эффективно.

Перечень и содержание творческих заданий представлены в фонде оценочных средств. Студенты в процессе самостоятельной работы могут готовиться к выполнению творческих заданий.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить представленные творческие задания по темам дисциплины.

Выполнение контрольных нормативов по освоению техники спортивных игр позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции:

- умеет совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, демонстрировать технику видов спортивных игр, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

- владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить практическое умение и навык демонстрации элементов спортивных игр раздела школьной программы по физкультуре. При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования снарядами и оборудованием установленными Правилами соревнований. При проверке

На практических занятиях осваивается и совершенствуется техника и методика обучения спортивных игр; изучаются комплексы различных упражнений, направленных на развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, физических качеств; занимаются судейской практикой; углубляются, закрепляются и совершенствуются знания, полученные на лекционных занятиях; осуществляется контроль за выполнением самостоятельной работой студентов; формируются профессионально-педагогические навыки проведения отдельных общеразвивающих и специальных упражнений, затем частей урока или учебно-тренировочного занятия и, наконец, урока/тренировочного занятия в целом; разработки учебной документации (конспекта, Положения); анализа урока своих товарищей; методики проведения тестирования.

1. Теория и практика волейбола: краткий курс Электронный ресурс / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. : учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура, экземпляров неограничено

3. Леньшина, М. В.: Командные спортивные игры в программах по физической культуре Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 19 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

2. Зданович, О. С. Организация судейства в баскетболе Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / О. С. Зданович.

- Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт, 2013. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397

3. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов Электронный ресурс : учебное пособие / А.А. Гераськин / В.В. Козин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 140 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

[illegible]

5. Основы обучения технике игры в волейбол Электронный ресурс : учебное пособие / Т.А. Колупаева / Б.П. Сокур / И.А. Рогов / А.А. Гераськин. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие / Л. Роуз. - Москва : Человек, 2014. - 273 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-906131-22-5

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д. П. Адейеми ; сост. О. Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7996-1175-0

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 128-130.

[illegible]

Интернет-ресурсы:

1. www.volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола;

2. www.nskvolley.narod.ru – ссылки на волейбольные ресурсы;

3. www.volleyball.ru – волейбольный портал.

4. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;

5. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;

6. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;

7. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

8. <http://www.floorball.org>

9. <http://www.ffrus.ru>.

Программное обеспечение:

1. MicrosoftOfficeStandard 2013:

<https://www.microsoft.com/ru-ru/Licensing/product-licensing/office.aspx>.

Программные средства для подготовки и просмотра электронных документов: Adobe Reader (подлежит обновлению при необходимости).