

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

В.П. Кривцун

**МЕТОДИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
С ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

*Методические рекомендации
к практическим занятиям*

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2017*

УДК 796.011.3(076)
ББК 75.1я73
К82

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 28.02.2017 г.

Автор: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **В.П. Кривцун**

Рецензент:
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.К. Гулидин*

Кривцун, В.П.
К82 Методика практических занятий с физкультурно-рекреационной направленностью : методические рекомендации к практическим занятиям / В.П. Кривцун. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 40 с.

В данном учебном издании изложены задания и методические указания к практическим занятиям по оздоровительной ходьбе, бегу, дартсу, настольному теннису, пляжному волейболу и стритболу.

Методические рекомендации предназначены для студентов дневной и заочной форм обучения и соответствуют требованиям учебной программы по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

УДК 796.011.3(076)
ББК 75.1я73

© Кривцун В.П., 2017
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И БЕГ	6
Занятия № 1, 2, 3. Способы измерения расстояния на местности для занятий ходьбой и бегом с использованием авторских программ. Методические указания к проведению занятий ходьбой по программе М.П. Сотниковой	6
Занятия № 4, 5, 6. Способы определения ЧСС в процессе занятий оздоровительной ходьбой и бегом. Методические указания к проведению занятий ходьбой и бегом по программе В. Гарриса и В. Бауэрмана	7
Занятия № 7, 8, 9. Определение динамики ЧСС на ходьбу и бег с помощью темпо-музыкальной пробы (ТМП). Методические указания к проведению занятий ходьбой и бегом по программе Центрального стадиона	8
Занятия № 10, 11. Методические указания к проведению занятий ходьбой и бегом по программе Волленберга	9
Занятие № 12. Методические указания к проведению занятий ходьбой и бегом по программам Ф.П. Сулова и К. Купера	9
2. ДАРТС	11
Занятие № 1. Техника безопасности и варианты оборудования мест занятий для игры в дартс	11
Занятия № 2, 3. Методические указания по технике выполнения броска дротика в мишень (способы держания дротика, положение туловища, ног)	12
Занятия № 4, 5. Методические указания к проведению игр «Кто ближе к центру», «Набор очков». Методические указания к проведению игр «Циферблат» и «Двадцать семь»	12
Занятия № 6, 7, 8. Методические указания к проведению игр «Раунд» и «Быстрый раунд». Методические указания по совершенствованию техники выполнения броска дротика в мишень. Методические указания к проведению игры «Все пятерки»	13
Занятие № 9. Методические указания по совершенствованию техники броска дротика в мишень и проведению игры «501»	14
Занятия № 10, 11. Методические указания к проведению игр «Диаметр» и «Хоккей». Проведение контрольных игр	15

3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	17
Занятие № 1. Техника безопасности, оборудование мест занятий и оздоровительная направленность игры в настольный теннис. Игра «Командами»	17
Занятия № 2, 3. Методические указания к проведению игр «Мельница на одном столе» и «Мельница на двух столах»	19
Занятия № 4, 5. Методические указания к проведению игр «Не игровой рукой» и «Игра кистью»	19
Занятия № 6, 7. Методические указания к проведению игр «С приподнятой сеткой» и «Сидя на стуле»	20
Занятие № 8. Методические указания к проведению контрольных игр и к составлению турнирных кругов	21
4. ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ	23
Занятие № 1. Техника безопасности, оборудование мест занятий и оздоровительная направленность игры в пляжный волейбол	23
Занятие № 2. Правила игры в пляжный волейбол	24
Занятия № 3, 4. Содержание и методика проведения подводящих игр с оздоровительно-рекреационной направленностью	26
Занятия № 5, 6, 7. Методические указания к выполнению технических приемов (жесткий прием подачи и жесткий последний удар, подача и др.). Методические указания к проведению контрольных игр по круговой системе и составлению туров проведения игр	28
5. СТРИТБОЛ	30
Занятие № 1. Техника безопасности, и оздоровительная направленность игры и оборудование мест занятий стритболом	30
Занятие № 2. Правила игры в стритбол	32
Занятия № 3, 4. Содержание и методика проведения подводящих игр с оздоровительно-рекреационной направленностью	34
Занятия № 5, 6. Содержание и методика проведения подводящих игр с оздоровительно-рекреационной направленностью	36
Занятие № 7. Методические указания к проведению контрольных игр по круговой системе и составлению туров проведения игр	38

ВВЕДЕНИЕ

Учебная работа по курсу «Методика практических занятий с физкультурно-рекреационной направленностью» (МПЗ с ФРН) проводится в форме практических занятий по следующим блокам: 1. Оздоровительная ходьба и бег – 24 часа; 2. Дартс – 22 часа; 3. Настольный теннис – 16 часа; 4. Пляжный волейбол – 14 часов; 5. Стритбол – 14 часов. Всего на данную учебную дисциплину запланировано для ДФО – 98 часов, для ЗФО – 24 часа, для ЗФО (сокр.к) – 16 часов.

Целью изучения учебной дисциплины «Методика практических занятий с физкультурно-рекреационной направленностью» является профессиональная подготовка студентов к использованию средств физической культуры для оздоровления и повышения эмоционального состояния занимающихся.

Задачи изучения учебной дисциплины состоят в том, что студент должен: *знать* – технику безопасности при занятиях различными видами спорта с оздоровительно-рекреационной направленностью; требования к организации и оборудованию мест проведения занятий и соревнований; требования к характеристикам оборудования и инвентаря видов спорта; методику проведения занятий видами спорта с оздоровительно-рекреационной направленностью с разными половозрастными группами населения; правила игр, проведения соревнований и определения победителей; методы контроля за состоянием здоровья занимающихся; методы определения эффективности занятий видами спорта;

уметь – составить планирующую документацию; подготовить места занятий и инвентарь; рассказать об оздоровительной направленности занятий видами спорта и показать технические приемы; провести соревнования по видам спорта и определить победителей;

владеть – умениями и навыками проведения учебных занятий видами спорта с оздоровительно-рекреационной направленностью; навыками проведения соревнований по видам спорта и способами определения победителей; методами врачебно-педагогического контроля.

Проверка знаний, умений и навыков студентов проводится в течение всего времени изучения курса. Знания проверяются посредством рассказа оздоровительной направленности занятий, правил соревнований и способов определения победителей. Умения – показом технических приемов в каждом изучаемом виде спорта. Навыки проверяются в процессе соревновательной деятельности. Каждая проверка предусматривает выставление студентам оценок по десятибалльной системе.

1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И БЕГ

Занятия № 1, 2

Тема: Способы измерения расстояния на местности для занятий ходьбой и бегом с использованием авторских программ.

Цель: Приобретение учений и навыков измерения расстояния на местности для занятий ходьбой и бегом с использованием авторских программ.

Место занятия: стадион ЦСК г. Витебска.

Ход занятия

1. Ознакомление студентов со способами измерения расстояния на местности.
2. Измерение расстояния парами шагов.
3. Выбор тестового отрезка местности 100 метров.
4. Прохождение 100 метрового отрезка с одновременным счетом пар шагов.
5. Пробегание 100 метрового отрезка с одновременным счетом пар шагов.

Методические указания по измерению расстояния на местности

При измерении расстояния на местности парами шагов должен использоваться тестовый отрезок в 100 метров. В ходьбе и беге отрезок 100 м необходимо преодолевать в среднем темпе, со средней длиной шага, подсчитывая количество шагов под одну ногу (под правую или левую). Измерение производится 3 раза, за итоговое количество пар шагов в 100 метрах принимается средняя величина. Измерение проводится в спортивной форме.

Занятие № 3

Тема: Методические указания к проведению занятий ходьбой по программе М.П. Сотниковой.

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями оздоровительных занятий по программе М.П. Сотниковой.

Место занятия: стадион ЦСК г. Витебска, спортивная площадка.

Ход занятия

1. Ознакомление студентов с программой занятий ходьбой М.П. Сотниковой.
2. Темп ходьбы первые и последние 10 минут составляет 110-120 шаг/мин.
3. Темп ходьбы во всех режимах занятий составляет 125-135 шаг/мин.
4. В конце занятия выполнить дыхательные и релаксационные упражнения.

Методические указания по проведению занятия

При ускоренной ходьбе голову и туловище держать прямо, взгляд на 5-7 м вперед, руки согнуты в локтях, нога на грунт ставится с пятки на носок с последующим перекатом с пятки на носок. Дыхание ровное, глубокое

с акцентом на выдох (на 2 счета вдох, на 3 – выдох или на 3 счета вдох, на 4 – выдох и т.д.)

Занятия № 4, 5

Тема: Способы определения ЧСС в процессе занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

Цель: Приобретение учений и навыков определения ЧСС во время занятий ходьбой и бегом и оценки полученных показателей.

Место занятия: стадион ЦСК г. Витебска, спортивная площадка.

Ход занятия

1. Объяснение значимости измерения ЧСС во время ходьбы и бега.
2. Показ способов определения ЧСС.
3. Пересчет показателя ЧСС за 10 сек в показатель за 1 мин.

Методические указания по проведению занятий

Измерение ЧСС во время занятий ходьбой или бегом происходит после окончания нагрузки или во время ее выполнения. Для этого необходимо положить три пальца на лучезапястную впадину левой руки или на сонную артерию шеи и сосчитать пульс за 10 сек. При групповом измерении ЧСС преподаватель или один из студентов дает следующую команду: «Приготовились, и старт, при этом включается секундомер, после отсчета 10 сек дается команда и стоп». Для пересчета ЧСС за 1 мин необходимо полученное число умножить на 6. Максимально допустимая ЧСС определяется по формуле: 220 минус возраст, оптимальная ЧСС будет составлять 75-80% от максимальной.

Занятие № 6

Тема: Методические указания к проведению занятий ходьбой и бегом по программе В. Гарриса и В. Бауэрмана.

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями оздоровительных занятий ходьбой и бегом по программе В. Гарриса и В. Бауэрмана.

Место занятия: стадион ЦСК г. Витебска или спортивная площадка.

Ход занятия

1. Ознакомление студентов с программой занятий ходьбой и бегом по программе В. Гарриса и В. Бауэрмана.
2. Определить оптимальную частоту шагов в ходьбе.
3. Определить оптимальную частоту шагов в беге.
4. Методические указания по проведению занятия
5. Данная программа рекомендуется лицам среднего и пожилого возраста, с малоподвижным образом жизни и повышенной массой тела. Ходьба для такого контингента проводится в темпе 120-130 шаг/ мин, а бег – 145-150 шаг/мин.

6. Дыхание должно быть ровным, глубоким с акцентом на выдох (на 3 счета вдох, на 4 счета – выдох).

Занятия № 7, 8

Тема: Определение динамики ЧСС на ходьбу и бег с помощью темпо-музыкальной пробы (ТМП).

Цель: Выявить функциональное состояние студентов за счет определения динамики ЧСС на ходьбу и бег с помощью темпо-музыкальной пробы.

Место занятия: стадион ЦСК г. Витебска или спортивная площадка.

Ход занятий

1. Подобрать музыкальные произведения для дозирования темпа ходьбы и бега.
2. Подготовить плееры для воспроизведения музыкальных произведений.
3. Определить место проведения ТМП.
4. обучить студентов заполнять протоколы ТМП.

Методические указания по проведению занятия

Для получения объективных результатов ТМП необходимо строго выполнять ходьбу и бег в темпе воспроизведения музыкальных произведений. Длительность ходьбы и бега на тестовых этапах составляет 3 мин, а время отдыха, в виде ходьбы низкой интенсивности в темпе 90-100 шаг/мин, составляет 2 мин. После каждого этапа ходьбы, бега и отдыха происходит измерение ЧСС. Проба состоит из тестовых этапов ходьбы в темпе 120 и 130 шаг/мин, бега в темпе 145, 150, 160 и 170 шаг/мин. Все результаты ТМП заносятся в протокол с последующим анализом.

Занятие № 9

Тема: Методические указания к проведению занятий ходьбой и бегом по программе Центрального стадиона.

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями оздоровительных занятий ходьбой и бегом по программе Центрального стадиона.

Место занятия: стадион ЦСК г. Витебска или спортивная площадка.

Ход занятия:

1. Ознакомление студентов с программой занятий ходьбой и бегом по программе Центрального стадиона.
2. Определить оптимальную частоту шагов в ходьбе.
3. Определить оптимальную частоту шагов в беге.
4. Определить периоды отдыха между этапами ходьбы и бега.

Методические указания по проведению занятия

Данная программа рекомендуется лицам среднего возраста основной

медицинской группы. Ходьба для такого контингента проводится в темпе 125-130 шаг/мин, а бег – 145-160 шаг/мин.

Дыхание должно быть ровным, глубоким с акцентом на выдох, на 3 счета вдох, на 4 счета – выдох. Перед началом занятий по данной программе и после ее окончания выполняется ходьба в низком темпе 100-110 шаг/мин.

Занятия № 10, 11

Тема: Методические указания к проведению занятий ходьбой и бегом по программе Воленберга.

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями оздоровительных занятий ходьбой и бегом по программе Воленберга.

Место занятия: Стадион ЦСК г. Витебска или спортивная площадка.

Ход занятия

1. Ознакомление студентов с содержанием программы занятий ходьбой и бегом Воленберга.
2. Определить оптимальную частоту шагов в ходьбе и беге по программе
3. Воленберга.
4. Определить периоды отдыха между этапами ходьбы и бега.

Методические указания по проведению занятия

Данная программа рекомендуется лицам от молодого до среднего и пожилого возраста основной медицинской группы. Ходьба для такого контингента занимающихся проводится в темпе 125-130 шаг/мин, а бег – 145-170 шаг/мин.

Дыхание должно быть ровным, глубоким с акцентом на выдох, на 3 счета вдох, на 4 счета – выдох. Перед началом занятий по данной программе и после ее окончания выполняется ходьба в низком темпе 100-110 шаг/мин. Величина физической нагрузки определяется не длиной этапов, а временем от 3-х до 12 мин, с увеличением на 3 минуты после каждого месяца занятий.

Занятие № 12

Тема: Методические указания к проведению занятий ходьбой и бегом по программам Ф.П. Сулова и К. Купера.

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями оздоровительных занятий ходьбой и бегом по программам Ф.П. Сулова и К. Купера.

Место занятия: Стадион ЦСК г. Витебска или спортивная площадка.

Ход занятия:

1. Ознакомление студентов с содержанием программ занятий ходьбой и бегом Ф.П. Сулова и К. Купера.

2. Определить оптимальную частоту шагов в ходьбе и беге по программе Сулова.
3. Определить оптимальную частоту шагов в ходьбе и беге по программе К. Купера.
4. Определить периоды отдыха между этапами ходьбы и бега.
5. Вычислить по формуле количество очков за выполненный объем тренировочной нагрузки: $O = 75 \times (S^3 : t^2)$, где O – очки, S – расстояние (км), t – время (мин).

Методические указания по проведению занятия

Программа Ф.П. Сулова может быть рекомендована всем половозрастным группам населения подготовительной и основной медицинской группы.

Программа К. Купера рекомендуется лицам от молодого и среднего возраста основной медицинской группы. Ходьба для такого контингента занимающихся проводится в темпе 125-135 шаг/мин, а бег – 145-170 шаг/мин.

Дыхание должно быть ровным, глубоким с акцентом на выдох, на 3 счета вдох, на 4 счета – выдох. Перед началом занятий по данной программе и после ее окончания выполняется ходьба в низком темпе 100-110 шаг/мин. Величина физической нагрузки определяется не длиной этапов, а временем от 3-х до 12 мин, с увеличением на 3 минуты после каждого месяца занятий.

Контрольные вопросы

1. Каким способом измеряется расстояние на местности при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом?
2. Какие способы определения ЧСС во время занятий ходьбой и бегом?
3. Какие авторские программы занятий ходьбой и бегом для взрослого населения?
4. Какие авторские программы занятий ходьбой и бегом для лиц молодого возраста?
5. Как определить динамику ЧСС на ходьбу и бег с помощью темпо-музыкальной пробы (ТМП).
6. По какой формуле можно вычислить количество очков за выполненный объем тренировочной нагрузки в ходьбе и беге?

Литература

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебн. для студентов ВУЗов / А.Г. Фурманов, М.Б Юспа. – Мн., 2003. – С. 273 – 278.
2. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег /Т.П. Юшкевич.– Мн.: Полымя, 1985. – С. 28-45.
3. Бойко, А.Ф. А вы любите бег? /А.Ф. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 124 с.

4. Волков, В.М. Человек и бег / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 44 с.
5. Сонин, М.Я. Бегом к здоровью /М.Я. Сонин, Е.М. Бубнова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
6. Найдин, В.Л. Десять тысяч шагов к здоровью / В.Л. Найдин. – Мн.: Полымя, 1985. – 94 с.
7. Залесский, М.З. Путешествие в Страну бега / М.З. Залесский, Л.Ю. Рейзер. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
8. Сотникова, М.П. Ходьба для здоровья / М.П. Сотникова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.

2. ДАРТС

Занятие № 1

Тема: Техника безопасности и варианты оборудования мест занятий для игры в дартс.

Цель: Ознакомить студентов с мерами безопасности при игре в дартс, особенностями оздоровительных занятий дартсом и оборудованием мест занятий.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с мерами безопасности при игре в дартс.
2. Ознакомить студентов с оздоровительной направленностью игры в дартс.
3. Показать способы оборудования мест занятий.
4. Назвать параметры оборудования мест занятий.

Методические указания по проведению занятия

При игре в дартс необходимо соблюдать следующие меры опасности:

1. Метание в мишень производится только по одному дротику.
2. Не бросать дротик с полной силой.
3. Остерегаться отскочившего от мишени дротика.
4. Во время игры запрещено находиться игрокам в зоне броска.
5. Все игроки должны находиться за спиной у выполняющего броски.

Оздоровительная направленность игры в дартс заключается в доступности для всех групп населения, улучшении психоэмоционального состояния, эффективного поведения досуга. При игре в дартс развиваются такие качества как внимание, собранность, глазомер, координацию и др.

Диаметр мишени 415 мм, расстояние от центра мишени до пола составляет 173 см, от линии броска до мишени – 237 см. Во время игры все должны хранить молчание.

Занятия № 2, 3

Тема: Методические указания по технике выполнения броска дротика в мишень (способы держания дротика, положение туловища, ног).

Цель: Ознакомить студентов с техникой выполнения броска дротика в мишень.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов со способами держания дротика.
2. Ознакомить студентов с положением руки и туловища.
3. Ознакомить студентов с положением ног.

Методические указания к проведению занятий

Для правильного держания дротика необходимо найти центр тяжести дротика и плотно зафиксировать его в пальцах. Перед броском дротика в мишень плечо должно быть параллельно полу, предплечье – под углом 90 градусов к плечу. Дротик посылается в мишень за счет активного движения вперед предплечья и кисти. Туловище максимально подано вперед, впередистоящая нога слегка согнута.

Занятие № 4

Тема: Методические указания к проведению игр «Кто ближе к центру», «Набор очков».

Цель: Ознакомить студентов с правилами и методическими особенностями проведения игр «Кто ближе к центру», «Набор очков».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятия

1. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «Кто ближе к центру».
2. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «Набор очков».

Методические указания к проведению занятия

В игре «Кто ближе к центру» после выполнения игроком 3-х бросков в мишени остается лишь один дротик, который располагается ближе к центру. Далее выполняют броски остальные игроки. У кого дротик будет ближе к центру, тому засчитывается 1 очко, за попадание в зеленое поле – 2, в красное – 3 очка.

Игра «Набор очков» состоит в том, что бы набрать с учетом удвоенный и утроенный наибольшее количество очков во всех раннее обусловленных сериях.

Занятие № 5

Тема: Методические указания к проведению игр «Циферблат» и «Двадцать семь».

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игр «Циферблат» и «Двадцать семь».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятия

1. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «Циферблат».
2. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «Двадцать семь».

Методические указания к проведению занятия

В игре «Циферблат» игроку необходимо быстрее всех пройти все сектора мишени от 1-го до 20-го. При непопадании хотя бы одним дротиком в 1-й сектор переходить ко второму сектору нельзя, так же во 2-й, 3-й и т.д.

В игре «Двадцать семь» каждому игроку дается 27 очков. При попадании в 1-й сектор, добавляется 1 очко, во 2-й – 2, в 3-й – 3 очка и т.д. При непопадании хотя бы одним дротиком в 1-й сектор из 27 вычитается 1 очко, во 2-й – 2, в 3-й – 3 очка и т.д. Победителем становится игрок, набравший наибольшее количество очков после прохождения всех секторов.

Занятие № 6

Тема: Методические указания к проведению игр «Раунд» и «Быстрый раунд».

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игр «Раунд» и «Быстрый раунд».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «Раунд».
2. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «Быстрый раунд».

Методические указания к проведению занятия

В игре «Раунд» игроку необходимо быстрее всех пройти все сектора мишени от 1-го до 20-го. При непопадании хотя бы одним дротиком в 1-й сектор переходить ко второму сектору нельзя. После попадания дротиком в 20-й сектор далее необходимо попасть в его удвоение и утроение, затем в зеленое и красное поле, после чего игра считается законченной. В игре «Быстрый раунд» при попадании в удвоение сектора следующий бросок

выполняется в через один сектор, в утроение – через два. Окончание игры такое же, как в игре «Раунд».

Занятия № 7, 8

Тема: Методические указания по совершенствованию техники выполнения броска дротика в мишень. Методические указания к проведению игры «Все пятерки».

Цель: Совершенствование техники выпуска дротика в мишень. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «Все пятерки».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Выполнить специальные упражнения по совершенствованию техники броска дротика в мишень (броски на кучность в любой сектор, в названный сектор и т.п.).
2. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «Все пятерки».

Методические указания к проведению занятий

Для совершенствования техники выпуска дротика в мишень необходимо выполнить такие специальные упражнения как броски на кучность, в названный сектор, в зеленое и красное поле, обращая внимание на положение руки, замах и финальное усилие при выпуске дротика. После этого обратить внимание на положение корпуса и ног.

В игре «Все пятерки» необходимо попадать лишь те сектора, которое делятся на пять. За попадание в 5-й сектор насчитывается 1 очко, в 10-й – 2, 15 – 3, в 20 – 4, в зеленое поле – 5 и в красное – 10 очков. Победителем считается игрок первым набравший 51 очко. В случае перебора очков в серии бросков, набор очков в последней серии не засчитывается, а счет остается прежним, т.е. в игре действует правило «Перебора».

Занятие № 9

Тема: Методические указания по совершенствованию техники броска дротика в мишень и проведению игры «501».

Цель: Совершенствование техники выпуска дротика в мишень. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «501».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Выполнить специальные упражнения по совершенствованию техники броска дротика в мишень (броски на кучность в любой сектор, в названный сектор и т.п.).

2. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «501».

Методические указания к проведению занятия

Для совершенствования техники выпуска дротика в мишень необходимо выполнить такие специальные упражнения как броски на кучность в любой сектор, в названный сектор, в зеленое и красное поле, обращая внимание на положение руки, замах и финальное усилие при выпуске дротика. После этого обратить внимание на положение корпуса и ног.

Игра «501» является наиболее распространенной в системе проведения соревнований различного уровня. Каждому игроку дается 501 очко. После выполненной серии бросков производится подсчет набранных очков, сумма которых вычитается из 501. Выигрывает тот игрок, кто первым спишет 501 очко к нулю, при этом последний бросок должен быть выполнен в удвоение сектора приводящего к нулю.

Занятие № 10

Тема: Методические указания к проведению игр «Диаметр» и «Хоккей».

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игр «Диаметр» и «Хоккей».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «Диаметр».
2. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами игры «Хоккей».

Методические указания к проведению занятия

Правила игры «Диаметр» заключаются в том, что игроки сериями, по 3 броска поражают диаметрально расположенные сектора в следующем порядке: 1-19; 2-12; 3-20; 4-16; 5-17; 6-11; 7-18; 8-13; 9-15; 10-14. Побеждает в этой игре тот, кто раньше всех поразит десятую пару диаметрально расположенных секторов – 10-14.

Правила игры «Хоккей» заключаются в том, что после определения посредством жребия очередности начала игры, игрок, начинающий игру первым, бросает три дротика в центр мишени, стремясь попасть в зеленое или красное поле «Булл-ай». После попадания в центр мишени, а именно в зеленое поле или в «Булл-ай», игрок получает «шайбу» и назначает сектор, в который будет забиваться «шайба». За каждое попадание дротиком в назначенный сектор игрок «забивает» следующему по игре партнеру одну «шайбу». После выполненных 3-х бросков 1-м игроком, в игру вступает 2-й игрок, которому были «забиты шайбы». Для перехвата «шайбы» он так

же стремится поразить центр мишени и после попадания в него получает право «забивать шайбы» своему партнеру. Игра проводится до заранее определенного количества «забитых шайб», при этом, игрок, которому «забито» это количество «шайб» – проигрывает и может выбывать из игры. Победителем становится игрок «забросивший» своим партнерам наибольшее количество шайб.

Занятие № 11

Тема: Проведение контрольных игр.

Цель: Выявить качество усвоения учебного материала и лучших игроков.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Провести игру «Циферблат».
2. Провести игру «Набор очков».
3. Провести игру «501».

Методические указания к проведению занятия

Проверка качества усвоения учебного материала и выявление победителей в игре «Циферблат» осуществляется по лучшему времени прохождения участниками секторов с 1-го по 20-й.

Проверка качества усвоения учебного материала и выявление победителей в игре «Набор очков» осуществляется по наибольшей сумме набранных очков в пяти сериях бросков.

Проверка качества усвоения учебного материала и выявление победителей в игре «501» осуществляется по наилучшему времени.

Контрольные вопросы

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при игре в дартс?
2. Как оборудуется место игры в дартс?
3. В чем заключается оздоровительная направленность игры в дартс?
4. Какое должно быть у игрока положение руки, корпуса и ног при выпуске дротика?
5. Какие игры рекомендованы для начинающих игроков в дартс?
6. Какие игры рекомендованы для подготовленных игроков в дартс?

Литература

1. Шилин, Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс: учеб. пособие для студ. высш. и сред. спец. учеб. заведений / Ю.Н Шилин, А.В. Каневская. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 118с.
2. Аксянов, Н. Дартс: метод. пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. – М.: МСП Инерконтат, 1991. – 16 с.

3. Шилин, Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс: пособие для студентов вузов физической культуры / Ю.Н. Шилин, С.В. Голомазов. – М., 1973. – 30 с.
4. Немцев О.Б. Формирование точности метательных движений в дартсе [Электронный ресурс]: монография / О.Б. Немцев, В.М. Ляпин. – Майкоп: УМС ИФК, 2010.
5. www.mst.gov.ua/games,darts.html /. – Дата доступа 13.03.2017 г.
6. www.tpet.tver.ru/darts.htm/. – Дата доступа 17. 05. 2017г.
7. www.sportorg.ru/darts/. – Дата доступа 22.06.2017 г.

3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Занятие № 1

Тема: Техника безопасности, оборудование мест занятий и оздоровительная направленность игры в настольный теннис. Игра «Командами».

Цель: Ознакомить студентов с техникой безопасности и оборудованием мест занятий.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с техникой безопасности, состоянием места установки столов.
2. Ознакомить студентов с оборудованием мест занятий, установкой столов и сеток.
3. Оздоровительная направленность игры в настольный теннис.
4. Методические указания к проведению игры «Командами».

Методические указания к проведению занятия

Место для игры в настольный теннис должно быть сухим с хорошим сцеплением обуви с полом. В месте занятий не должно быть острых и травмоопасных предметов и оборудования. Столы для игры в настольный теннис устанавливаются таким образом, что бы расстояние между столами было 3-4 м, а игровое пространство за столом – 5-6 м.

Длина теннисного стола составляет 2,74 м, ширина – 1,52 м, высота – 0,76 м. Игровая поверхность теннисного стола должна быть ровной и обеспечивать одинаковый отскок по всей ее поверхности, при этом она должна иметь темную матовую окраску. Для проведения игр с оздоровительно-рекреативной направленностью толщина составляет от 16 до 19 мм, а для игр спортивной направленности – от 22 до 28 мм. Игровая поверхность теннисного стола имеет следующую разметку: линии вдоль кромок длиной 2,74 м называются «боковыми линиями», а линии вдоль кромок длиной 1,52 м называются «концевыми» или «лицевыми» линиями. Все линии идущие по

периметру игровой поверхности теннисного стола имеют ширину 2 см, а центральная линия, которая проводится параллельно боковым линиям и делит каждую половину стола пополам, имеет ширину 3 мм. Сетка, разделяющая игровую поверхность стола на две равные части, устанавливается на высоте 15,2 см по всей ее длине. Она крепится к двум противоположным стойкам, той же высоты, что и сетка. Длина выступающих частей стоек не должна превышать 15,2 см в сторону от боковых линий. Необходимым инструментом для игры в настольный теннис является ракетка.

Настольный теннис – увлекательная игра, нагрузка ее вполне позволяет использовать данный вид спорта с оздоровительной направленностью для лиц с нарушениями функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. При этом используется обычно одиночная спокойная игра с отдыхом после каждой партии. Положительной физиологической реакцией организма на такие физические нагрузки является легкая усталость, хорошее самочувствие и настроение, отсутствие внешних признаков переутомления и перенапряжения. Настольный теннис является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжелого умственного и монотонного конвейерного труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, в том числе и нарушений опорно-двигательного аппарата. Людям среднего и пожилого возрастов рекомендуется использовать настольный теннис для поддержания здоровья, работоспособности, бодрости духа, при этом не следует стремиться в игре к высшим спортивным достижениям. Не надо забывать, что настольному теннису присущи разнообразные, зачастую резкие движения, рывки, прыжки, выпады и т.д. Все это может быть травмоопасно для людей этих возрастов, ткани у которых не обладают уже юношеской эластичностью. Настольный теннис замечателен еще и тем, что каждый человек может играть с интенсивностью соответствующей его самочувствию, физической и технической подготовленности. Физическая нагрузка в настольном теннисе имеет интервальный характер. Ее интенсивность снижается благодаря многочисленным паузам в игре возникающим в конце розыгрыша каждого очка (подбирание мячей после розыгрыша, смена сторон после окончания каждой партии, переходы игроков после выполнения подач в парных играх и т.д.).

В игре «Командами» принимают участие от 6 до 15 игроков, которые по своему состоянию здоровья отнесены к основной и подготовительной медицинским группам. С каждой стороны стола в игре принимают участие команды по 3,4,5 и более человек, игроки которых располагаются друг за другом. После выполнения подачи или ее приема эти игроки становятся за последним игроком своей команды на этой же стороне стола. Игра проводится между командами до обусловленного ими количества очков (9, 11 и более очков). Встреча команд может проводиться из трех и более партий.

Занятия № 2, 3

Тема: Методические указания к проведению игр «Мельница на одном столе» и «Мельница на двух столах».

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями проведения игр «Мельница на одном столе» и «Мельница на двух столах».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами проведения игры «Мельница на одном столе».
2. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами проведения игры «Мельница на двух столах».

Методические указания к проведению занятий

В игре «Мельница на одном столе» принимает участие 3-10 и более человек отнесенных к основной медицинской группе. Игроки после подачи и каждого приема мяча перебегают на противоположную сторону стола строго в одном направлении (по часовой стрелке, или против). Игра продолжается до назначенного количества проигранных каждым игроком очков (до 5,7,11 и т.д.), после чего игрок, проигравший это количество очков, выбывает из игры. Игра длится до выявления победителя. При игре оставшихся 2-х игроков подача переходит друг к другу после каждого разыгранного очка и игроки не перебегают на противоположную сторону стола.

В игре «Мельница на двух столах» два теннисных стола устанавливаются на расстоянии 4-5 м лицевыми сторонами друг к другу. В игре принимают участие 6-12 и более человек, отнесенных к основной медицинской группе. Игроки располагаются таким образом, чтобы с внешних сторон столов находилось по 3-6 и более человек, а с внутренних сторон столов – по 1-3 человека. Выполнение подачи производится одновременно, по команде педагога или одного из игроков, с внешних сторон двух столов, после чего подающие игроки перебегают на внутренние стороны противоположных столов, а игроки принявшие подачи на внутренних сторонах столов, перебегают на противоположную сторону этого же стола и становятся за последним стоящим здесь игроком. Дальнейшие передвижения игроков происходят аналогично. Игра может проводиться с выбыванием игроков после проигрыша каждым из них ранее установленного количества очков (7,9,11 и т.д.).

Занятия № 4, 5

Тема: Методические указания к проведению игр «Не игровой рукой» и «Игра кистью».

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями проведения игр «Неигровой рукой» и «Игра кистью».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами проведения игры «Неигровой рукой».
2. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами проведения игры «Игра кистью».

Методические указания к проведению занятий

Условием для игры «Неигровой рукой» в настольном теннисе является то, что те, кто играет правой рукой, т.е. «правши», играют левой а «левши» играют правой рукой. Игра проводится по общепринятым правилам соревнований, как в одиночном, так и в парном разрядах. В ней могут принимать участие занимающиеся отнесенные к специальной, подготовительной и основной медицинским группам. Такая игра повышает эмоциональность и интерес к занятиям, способствует более быстрому овладению умениями и навыками игры в настольный теннис, может использоваться спортсменами для более быстрого и эффективного овладения различными техническими приемами, а так же для уравнивания уровня технической подготовки игроков.

«Игра кистью» проводится без ракетки, как правило, кистью игровой руки по общепринятым правилам соревнований. Встреча игроков может проводиться до 11, или до другого, раннее обусловленного количества очков. Игра кистью руки может быть как одиночной, так и парной, в ней могут принимать участие игроки отнесенные к подготовительной и основной медицинским группам. Такая игра может быть проведена как с детьми так и с взрослым населением в случае отсутствия в данный момент ракеток, для разнообразия игры и повышения ее эмоциональности или для уравнивания мастерства игроков, что, в конечном итоге, поднимает интерес к игре у начинающих теннисистов.

Занятия № 6, 7

Тема: Методические указания к проведению игр «С приподнятой сеткой» и «Сидя на стуле».

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями проведения игр «С приподнятой сеткой» и «Сидя на стуле».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами проведения игры «С приподнятой сеткой».
2. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами проведения игры «Сидя на стуле».

Методические указания к проведению занятий

Игра «С приподнятой сеткой» проводится на столе с приподнятой сеткой до 25-30 см. Игра с приподнятой сеткой может быть одиночной или парной и может быть рекомендована лицам после болезни, с ослабленным здоровьем, с нарушением веса и опорно-двигательного аппарата. Щадящий режим данного вида игры обусловлен тем, что при приподнятой над столом сетке увеличивается траектория и время полета мяча, в результате чего требования к уровню подвижности игроков у теннисного стола снижаются, но при этом сохраняются положительные эмоции и интерес к игре. Игра проводится по общепринятым правилам соревнований.

Игра «Сидя на стуле» проводится сидя на стуле за теннисным столом по общепринятым правилам. Этот вид игры может быть рекомендован лицам после болезни, с ослабленным здоровьем, с повышенным весом, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Щадящий режим данного вида игры заключается в том, что вся игра игроков проходит в положении сидя на стуле, что, само по себе, исключает или значительно снижает физическую нагрузку во время игры на опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Игра в настольный теннис сидя на стуле проходит на фоне положительных эмоций, что эффективно будет влиять на общее укрепление здоровья и реабилитацию отдельных систем и функций организма. При проведении этого вида игры, желательно обеспечить лицам с заболеванием опорно-двигательного аппарата подачу мячей после каждого розыгрыша очка. Основным требованием в игре к занимающимся с разной технической и физической подготовленностью является то, что при выполнении подачи, ее приема и дальнейшего розыгрыша очка игроки не имеют права подниматься со стула.

Занятие № 8

Тема: Методические указания к проведению контрольных игр и к составлению турнирных кругов.

Цель: Ознакомить студентов с методическими особенностями проведения контрольных игр и требованиями к составлению турнирных кругов.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с методическими особенностями и правилами проведения контрольных игр по круговой системе.
2. Ознакомить студентов с методическими особенностями и требованиями к составлению турнирных кругов.

Методические указания к проведению занятий

В зависимости от количества участников контрольные игры по кру-

говой системе могут проводиться без распределения игроков по подгруппам и с распределением. Если предварительные игры проводились в подгруппах, то в финале проводятся стыковые игры.

Турнирные круги составляются в зависимости от парного или непарного количества игроков. К примеру, при четном количестве игроков (4) круги игр составляется следующим образом:

1-й тур	2-й тур	3-й тур
1-4;	2-4;	3-4;
2-3;	3-1;	1-2;

При нечетном количестве игроков (5) круги игр составляются следующим образом:

1-й тур	2-й тур	3-й тур	4-й тур	5-й тур
1-0;	2-0	3-0	4-0	5-0
2-5;	3-1	4-2	5-3	1-4
3-4;	4-5	5-1	1-2	2-3

Контрольные вопросы

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при игре в настольный теннис?
2. Как оборудуется место для игры в настольный теннис?
3. В чем заключается оздоровительная направленность игры в настольный теннис?
4. Какие игры рекомендуются для взрослого населения?
5. Какие игры рекомендуются для молодого возраста?

Литература

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Паншинин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 132 с.
2. Барчукова, Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольном теннисе / Г.В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 35 с.
3. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
4. Дорофеев, В.А. Использование технических средств для развития и совершенствования специальных физических качеств и технической подготовки в настольном теннисе / В.А. Дорофеев. – М.: Физкультура и спорта, 1987. – 45 с.
5. Иванов, В.С. Теннис на столе: от новичка до чемпиона мира / В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159 с.
6. Культиясов, Ф.К. Настольный теннис / Ф.К. Культиясов. – Мн.: Беларусь, 1973. – 128 с.

4. ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Занятие № 1

Тема: Техника безопасности, оборудование мест занятий и оздоровительная направленность игры в пляжный волейбол.

Цель: Ознакомить студентов с техникой безопасности, оборудованием мест занятий и оздоровительной направленностью занятий.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с техникой безопасности игры в пляжный волейбол.
2. Ознакомить студентов с оборудованием мест занятий.
3. Ознакомить студентов с оздоровительной направленностью игры в пляжный волейбол.

Методические указания к проведению занятий

1. Занятия пляжным волейбол проводятся на открытом воздухе на специально оборудованной площадке. Погодные условия, при которых проводятся занятия, не должны представлять какой-либо опасности для здоровья занимающихся. Если занятия проводятся вечером, то игровая площадка должна быть хорошо освещена. Поверхность площадки должна быть покрыта однородным песком, без камешков, ракушек и других включений, которые могут поранить или травмировать игроков. Прикрепление стоек к земле с помощью тросов не желательно, так как в процессе игры могут вызвать травмы. Стойки должны быть покрыты специальной мягкой защитой. При проведении занятий по пляжному волейболу должны использоваться специализированные мячи. Они должны быть сферической формы, сделаны из упругого материала (кожи, синтетической кожи или другого подобного материала), который не впитывает воду.

2. Площадка для игры в пляжный волейбол представляет собой прямоугольник, размерами 16x8 метров. Площадку ограничивают две боковые и две лицевые линии, которые входят в размеры игровой площадки, центральная линия отсутствует. Линии должны быть уложены лентами, сделанными из упругого, эластичного материала. Ширина линий составляет 5-8 см и их цвет должен резко контрастировать с цветом песка. Крепления линий должны быть так же сделаны из мягкого, упругого материала. Неотъемлемым компонентом игровой площадки являются стойки и сетка с антеннами, которые могут быть стационарными либо съёмными, мобильными. Стойки, поддерживающие сетку должны быть круглыми и гладкими, высотой не менее 2,55 м, желательно, чтобы они регулировались по высоте. Вы-

сота сетки для мужчин должна быть 2,43 метра, а для женщин – 2,24 метра. При организации занятий пляжным волейболом с оздоровительно-рекреативной направленностью эта высота может быть и ниже, в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

3. За последнее десятилетие пляжный волейбол надежно закрепился в ряду популярных и доступных видов оздоровительно-рекреационной физической культуры и пользуется большой популярностью среди населения. Эта игра имеет много специфического, характерного только для данной разновидности волейбола, что с одной стороны создает ей преимущество перед другими видами оздоровительно-рекреационной физической культуры, с другой делает её не всегда доступной для лиц среднего и пожилого возраста. Специфической особенностью пляжного волейбола является то, что данная игра проходит на свежем воздухе, на рыхлой неровной поверхности, где слой песка должен быть до 40 см, часто в условиях высокой температуры, 20-30 а иногда и выше градусов по Цельсию, при ярком солнце и сильном ветре, что положительно сказывается на закаливании организма игроков. Активные фазы игры в пляжном волейболе представляют собой кратковременные нагрузки максимальной мощности, длящиеся в среднем 8 секунд с чередующимися паузами отдыха около 20 секунд. Общая продолжительность игры в среднем составляет около 40-50 минут. Кроме этого, следует учитывать и то, что размеры площадки в пляжном волейболе чуть меньше чем в классическом, а количество игроков двое, что предъявляет повышенные требования к физической и технической подготовке игроков. Кроме этого, в процессе регулярных занятий пляжным волейболом на свежем воздухе активизируется деятельность дыхательной системы: увеличивается жизненная ёмкость лёгких, расширяется грудная клетка, повышается эластичность межреберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивается дыхательная мускулатура и тем самым улучшается газообмен между легкими и кровью. Отмечается повышение функциональных возможностей и сердечно-сосудистой системы, выражающееся в экономизации сердечной деятельности, снижении ЧСС в покое и реакции после стандартной физической нагрузки, увеличении ударного и минутного объема крови. Качественное изменение происходит и в опорно-двигательном аппарате занимающихся. В результате выполнения большого количества прыжков при выполнении нападающих ударов и блокировании укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, развивается сила и эластичность мышц. Игровая ситуация в пляжном волейболе способствует развитию мгновенной реакции на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Занятие № 2

Тема: Правила игры в пляжный волейбол.

Цель: Ознакомить студентов с правилами игры в пляжный волейбол.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с формированием команд и формой игроков в пляжный волейбол.
2. Ознакомить студентов с системой подсчета очков.
3. Ознакомить студентов с расстановкой игроков.

Методические указания к проведению занятий

1. Команда состоит исключительно из двух игроков. Только два игрока, зарегистрированные в протоколе (при его наличии), могут участвовать в матче.

Должен быть определен и отмечен в протоколе (при его наличии) капитан команды. Запрещено надевать любые предметы, которые могут вызвать травму, такие как ювелирные украшения, значки, браслеты и т.д. Игроки могут на свой собственный риск играть в очках. Все игроки должны играть без обуви.

2. В матче побеждает команда, которая выиграет две партии. В случае счета по партиям 1:1 команды играют третью решающую партию.

Партию (за исключением решающей третьей партии) выигрывает команда, которая первой наберет 21 очко при разнице минимум в два очка. При счете 20:20, игра продолжится до разницы в два очка (22:20, 23:21 и т.д.). Ограничения счета нет. Если счет по партиям 1:1, команды играют третью решающую партию. Партию и встречу выигрывает команда, которая первой наберет 15 очков, при разнице минимум два очка. При счете 14:14, игра продолжается до разницы в два очка (16:14, 17:15 и т. Д.). Здесь также нет ограничения счета.

Если команда не подала подачу, или не смогла вернуть мяч на сторону соперника, или совершила любую другую ошибку, команда – соперник выигрывает розыгрыш мяча со следующими последствиями:

- если команда-соперник подавала, она выигрывает очко и продолжает подавать.
- если команда-соперник принимала подачу, она выигрывает очко и приобретает право подавать.

3. Оба игрока каждой команды должны всегда быть в игре. Не существует замены или замещения игроков. В момент удара по мячу подающим игроком, каждая команда должна быть в пределах своей площадки (кроме подающего). Игроки свободны в выборе своих позиций. Позиции игроков на площадке не определены. Ошибок в расположении игроков на площадке нет. Порядок подач должен сохраняться в процессе партии. Нарушение порядка подач устанавливается, если подача не выполняется в установлен-

ном порядке. Ошибка в порядке подачи наказывается потерей розыгрыша мяча.

Занятия № 3, 4

Тема: Содержание и методика проведения подводящих игр с оздоровительно-рекреационной направленностью.

Цель: Ознакомить студентов с подводящими играми с оздоровительно-рекреационной направленностью».

Место занятий: Спортивный зал.

1. Ход занятий

1. Ознакомить студентов с правилами игры «Командами».
2. Ознакомить студентов с правилами игры «Два мяча» и «Вызов номеров».
3. Ознакомить студентов с правилами игры «Мяч над головой» и «Гонка мячей».

Методические указания к проведению занятий

1. Игра «Командами»

Игра рекомендуется игрокам с невысоким уровнем технической и физической подготовки. В игре принимает участие 6-10 человек. Она проводится на площадке для игры в волейбол, пляжный волейбол либо любом участке местности площадью не менее 5-7 x 10-12 м с возможностью установки игровой сетки. Играющие делятся на две равные по количеству и технической подготовленности команды, которые располагаются на разных сторонах площадки друг против друга в колонну по одному. Игроки стоящие первыми располагаются в 2-5 м от сетки, в зависимости от уровня физической и технической подготовленности. Мяч передается от одной к другой команде только приемом передачи мяча через сетку двумя руками сверху. Мяч должен посыпаться игрокам противоположной команды точно на первого игрока. После передачи мяча через сетку команде соперников этот игрок становится в конец колонны своей команды. То же выполняют игроки на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку во время передачи или приема мяча, получает штрафное очко. Игра может проводиться между командами на время, либо до обусловленного ими количества очков (5, 7, 9 и более очков). Победитель в игре определяется по наименьшей сумме проигранных очков. Встреча команд может проводиться из двух и более партий.

2. Игра «Два мяча»

Для организации данной игры необходимо сформировать две команды, в состав которых должно входить от 2-х до 6-ти игроков. Игра проводится по общим правилам пляжного волейбола, но её отличительной особенностью является то, что в процессе игры используется **два мяча**. Игра начи-

нается с одновременной подачи мяча команд друг другу. Игра заключается в том, что командам нельзя допускать одновременного присутствия на своей площадке двух мячей и при создании данной игровой ситуации команда проигрывает одно очко. Победитель в игре определяется по наименьшей сумме проигранных очков. В зависимости от возраста и уровня технической и физической подготовки игра может продолжаться до заранее оговоренного количества очков, либо определенного времени. Например: 1). До победы в двух партиях, каждая партия длится до 15 или 21 очка (с разницей в два очка); 2). Играются 2 партии по 3, 5, 7 и более минут.

3. Игра «Вызов номеров»

В игре могут принимать участия любое количество игроков, но оптимальное количество составляет 8-10 человек. Перед началом игры все занимающиеся становятся в круг и рассчитываются по порядку, закрепляя тем самым за собой определенный игровой номер. Диаметр круга произвольный и зависит от количества, возраста, технической и физической подготовки игроков. Игрок под первым номером располагается с мячом в центре круга и выполняет высокую передачу мяча над собой. Далее он громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в круг. Игрок, чей номер был назван, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить выполнять высокую передачу мяча над собой. Если игрок не успевает вбежать в круг и выполнить высокую передачу мяча над собой ему начисляется одно проигранное очко. Побеждает тот игрок у которого по истечению 3, 5, 7 и более минут было меньше проигранных очков.

4. Игра «Мяч над головой»

Данная игра является одной из разновидностей командных игр. Для проведения данной игры всех игроков необходимо разделить на две, три и более команд, в каждой из которых по 6-8 человек. Каждая команда располагается на безопасном друг от друга расстоянии, а игроки команд становятся в затылок друг другу. Игра начинается с того, что первые игроки в каждой команде держат по мячу и по сигналу руководителя передают мяч верхней передачей за голову второму игроку, а сами поворачиваются кругом, второй игрок передает мяч третьему так же, как это сделал предыдущий игрок и т.д. Когда мяч доходит в колонне до последнего игрока, он делает одну передачу над собой, затем поворачивается кругом и делает передачу мяча за голову предпоследнему игроку и т.д. В случае потери мяча игроком команды он поднимает мяч и игра в команде продолжается с того игрока, кто совершил ошибку. Победитель может определяться двумя способами:

1. Выигравшей считается команда, у которой мяч прошел от начала колонны до конца и обратно, а игрок, начавший игру, получил мяч первый.

2. Выигравшей считается команда, которая за определенное заранее время (3, 5, 7 и более минут) выполнит максимальное количество проходов мяча в колонне. Проходом считается передача мяча в колонне от первого игрока, до последнего и обратно.

3. Выигравшей считается команда, которая за определенное заранее время (3, 5, 7 и более минут) сделает меньше потерь мяча.

5. Игра «Гонка мячей»

Все игроки становятся в круг и рассчитываются на «первый-второй», образуя таким образом две команды. Двум игрокам, стоящим в кругу рядом, дается по волейбольному мячу. По сигналу руководителя игроки каждой команды начинают любым техническим приёмом и любой частью тела передавать мяч по порядку игрокам своей команды. Мячи передаются в противоположные стороны, передача мяча через круг запрещена. Выигрывает команда, которая за определенное заранее время (3, 5, 7 и более минут) сделает меньше потерь мяча. [17].

Занятия № 5, 6

Тема: Методические указания к выполнению технических приемов (жесткий прием подачи и жесткий последний удар, подача и др.).

Цель: Ознакомить студентов с требованиями к выполнению технических приемов в пляжном волейболе.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с требованиями к выполнению жесткого приема подачи.
2. Ознакомить студентов с требованиями к выполнению жесткого последнего удара.

Методические указания к проведению занятий

Прием мяча после подачи команды соперника осуществляется только жестко, т.е., как правило, снизу. Прием подачи может быть осуществлен и кулаками, головой, ногой и другими частями тела. Мягкий прием мяча пальцами является ошибкой.

Последний удар мяча, направляемый на сторону соперника, должен быть выполнен жестко, т.е. кулаком, головой, ногой и другими частями тела.

Мягкий сброс мяча пальцами является ошибкой.

Занятие № 7

Тема: «Методические указания к проведению контрольных игр по круговой системе и составлению туров проведения игр».

Цель: Ознакомить студентов с составлением туров проведения игр и провести контрольные игры.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с составлением туров проведения игр.
2. Провести контрольные игры по круговой системе.

Методические указания к проведению занятий

В зависимости от количества участвующих команд контрольные игры по круговой системе могут проводиться без распределения команд по подгруппам и с распределением на две и более подгрупп. Если предварительные игры проводились в подгруппах, то в финале проводятся игры между командами которые заняли первые места в подгруппах. Если две подгруппы, то определяются первое и второе места, если три подгруппы – первое, второе и третье места. Аналогично будут определяться и остальные места. Для определения победителей может быть использована и другая система.

Турнирные круги составляются в зависимости от четного или нечетного количества команд. К примеру, при четном количестве команд (4) игры проводятся в 3 тура, а круги составляется следующим образом:

<u>1-й тур</u>	<u>2-й тур</u>	<u>3-й тур</u>
1-4;	2-4;	3-4;
2-3;	3-1;	1-2;

При нечетном количестве команд (5), игры проводятся в 5 туров, а круги составляются следующим образом:

<u>1-й тур</u>	<u>2-й тур</u>	<u>3-й тур</u>	<u>4-й тур</u>	<u>5-й тур</u>
1-0;	2-0	3-0	4-0	5-0
2-5;	3-1	4-2	5-3	1-4
3-4;	4-5	5-1	1-2	2-3

Контрольные вопросы

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при игре в пляжный волейбол?
2. Как оборудуется место для игры в пляжный волейбол?
3. В чем заключается оздоровительная направленность игры в пляжный волейбол?
4. Какие подводящие игры проводятся в пляжном волейболе?
5. Какой регламент игры в пляжный волейбол?
6. Назовите наиболее характерные ошибки в пляжном волейболе?

Литература

1. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебн. для студентов ВУЗов / А.Г. Фурманов, М.Б Юспа. – Мн., 2003. – С. 273-278
2. Пляжный волейбол // Википедии – свободной энциклопедии [электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Пляжный_волейбол. – Дата доступа: 23.07.2009 г.
3. Пляжный волейбол // Онлайн Энциклопедия Кругосвет [электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://www.krugosvet.ru/enc/sport/PLYAZHNI_VOLEBOL.html. – Дата доступа: 23.07.2009 г.
4. История пляжного волейбола // Волейбол в Украине [электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://volleyball.in.ua/index.php?page_type=24. – Дата доступа: 23.06.2009 г.
5. История Волейбола // Всероссийская федерация волейбола [электронный ресурс]. – 2001. – Режим доступа: <http://www.volley.Ru/history.php>. – Дата доступа: 24.07.2009 г.

5. СТРИТБОЛ

Занятие № 1

Тема: Техника безопасности, оздоровительная направленность игры и оборудование мест занятий стритболом.

Цель: Ознакомить студентов с техникой безопасности, оздоровительной направленностью занятий стритболом, оборудованием мест занятий.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с техникой безопасности игры в стритбол.
2. Ознакомить студентов с оздоровительной направленностью занятий стритболом.
3. Ознакомить студентов с оборудованием мест занятий.

Методические указания к проведению занятий

1. Стритбол является высокоэмоциональной спортивной игрой в которой во время игры происходит контакт игроков, что может привести к травмам. Площадка для игры в стритбол должна быть сухой, с хорошим сцеплением обуви с полом. В месте занятий не должно быть острых и травмоопасных предметов и оборудования. Учитывая анатомо-физиологические особенности организма лиц различных половозрастных групп населения и основные динамические характеристики стритбола, как вида оздоровительно-рекреационной физической культуры, необходимо отметить, что данная игра может быть рекомендована для оздоровления и проведения активного досуга преимущественно лицам молодого и зрелого

возраста. Многообразие и изменчивость условий игры, требующих от занимающихся большого запаса двигательных умений и навыков, высокого уровня развития физических качеств, зачастую делает стритбол недоступным для старшей возрастной категории населения. Такое положение объясняется трудностями в дозировании физической нагрузки и врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий стритболом. Учитывая то, что физическая нагрузка в своем большинстве носит скоростной и скоростно-силовой характер, то в этом случае за занимающимися необходимо вести постоянный врачебно-педагогический контроль.

2. К основным преимуществам стритбола, как эффективного средства оздоровительно-рекреационной физической культуры, можно отнести следующее:

1. Естественность выполняемых движений в процессе игры (ходьба, бег, прыжки, метания, передачи и броски мяча в корзину).

2. Высокая эмоциональность, которая достигается посредством непрерывного изменения игровой обстановки и соревновательного характера игры. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности, интереса к игре, формированию мотивов к регулярным занятиям, кроме этого создает благоприятные условия для воспитания у занимающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

3. Эффективное развитие физических, психических и психофизиологических качеств. В процессе физкультурно-оздоровительных занятий стритболом успешно развиваются такие физические качества как быстрота, скоростная и скоростно-силовая выносливость, ловкость, координация движений, пространственная ориентировка, способность выполнять точные движения по пространственным, временным и силовым параметрам. Коллективность действий, постоянное единоборство и соревновательный характер игр имеют важное значение для воспитания таких психических и морально-волевых качеств как дружба, товарищество, взаимовыручка, настойчивость и стойкость, смелость и решительность, выдержка, уважение к сопернику, инициатива и творчество, сообразительность, целеустремленность, подчинение своих действий интересам коллектива и др. Кроме этого, во время занятий стритболом эффективно развиваются и такие качества как психическая устойчивость, самообладание, воля, чувство ответственности, бойцовские качества, устойчивость к стрессу. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию таких психофизиологических качеств как быстрота мышления, переключение, распределение, концентрация и устойчивость внимания. Все это положительно сказывается на развитии интеллектуальных способностей человека. Систематические занятия стритболом способствуют всестороннему развитию личности и рациональной организации свободного времени.

4. Комплексное оздоровительное воздействие на организм человека. В процессе разнообразной двигательной деятельности при игре в стритбол предъявляются достаточно высокие требования ко всем системам организма. Во время игры в стритбол активно вовлекается в работу сердечно-сосудистая система, дыхательный аппарат, железы внутренней секреции, органы пищеварения и выделения, нервная система и др. При организации и проведении учебно-тренировочной и соревновательной деятельности физическая нагрузка в стритболе носит разнообразный и вариативный характер, за счет чего и происходит комплексное оздоровительное воздействие занятий стритболом на весь организм человека.

3. Оборудование мест для игры в стритбол с оздоровительно-рекреативной направленностью достаточно просто и не требуют для организации занятий особых условий, наличия дорогостоящего оборудования и инвентаря. Подобные занятия можно проводить как в закрытых помещениях (залах, манежах и др.) так и на открытом воздухе (стадион, парк и др.). Во время проведения занятий на открытом воздухе оздоровительное воздействие повышается за счет положительного влияния на организм занимающихся естественных сил природы. Для игры в стритбол необходима площадка с твердым покрытием, без каких либо препятствий размером не менее 7-7.5 x 12.5-15 м. Как правило, для игры используется половина баскетбольной площадки, либо специализированная площадка для игры в стритбол, щит с кольцом, баскетбольный либо стритбольный мяч. Длина (боковая линия) – 14 м, ширина (лицевая линия) – 15 м, центральный круг – радиус 1,80 м, область одно очкового броска ограничена двумя параллельными линиями и полукругом начинающимся с лицевой линии на расстоянии 6.25 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины.

Занятие № 2

Тема: Правила игры в стритбол.

Цель: Ознакомить студентов с правилами игры в стритбол.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с составом команд, началом и окончанием игры.
2. Ознакомить студентов с системой подсчета очков.
3. Ознакомить студентов с заменами и видами нарушений.

Методические указания к проведению занятий

В настоящее время существует несколько вариантов правил игры в стритбол. Совокупность данных обстоятельств обусловлена популярностью стритбола среди населения в большей степени как вида оздоровительно-

рекреативной физической культуры и в меньшей степени как вида спорта. Кроме этого необходимо отметить, что стритбол является большой рекламной индустрией с огромными капиталовложениями, где в большинстве случаев правила игры определяют компании проводящие турниры под своим логотипом. Существующие на сегодняшний день разновидности правил игры в стритбол не имеют существенных отличий. Анализ информационных источников показывает, что наиболее распространенными правилами на территории Беларуси, Российской Федерации и стран ближнего зарубежья являются правила игры разработанные компанией Adidas, Nike, Reebok и Российской ассоциацией уличного баскетбола.

1. Состав команды.

Команда состоит из 4 игроков (3 полевых и 1 запасной). Во время турнира нельзя изменять заявленный состав команды.

2. Начало игры.

Игра начинается вбрасыванием из-за ограничительной линии, противоположной от кольца. Право начать игру определяется жребием.

3. Окончание игры.

Окончание игры имеет следующие варианты:

1. По истечении 20 минут игрового времени.
2. Когда одна из команд набирает 16 очков.
3. Когда разница в счете составляет 8 очков.

Примечание 1: В случае ничейного счета по истечении 20 минут игра продолжается до первого заброшенного мяча.

Примечание 2: В случае проведения игр в подгруппах за победу команда получает 2 очка, за поражение - 1 очко, за победу с разницей 8 и более очков - 3 очка. За неявку команда получает 0 очков, а ее соперник - 2 очка.

4. Заброшенные мячи.

4.1. За каждый результативный бросок с игры из зоны ближе шестиметровой линии (6,2 м) и за штрафной бросок команде засчитывается 1 очко. За бросок из-за шестиметровой линии засчитывается 2 очка.

4.2. После каждого попадания мяч передается оборонявшейся команде и игра возобновляется согласно п. 6.1.

4.3. Для того чтобы мяч был засчитан, его после вбрасывания должны коснуться два игрока атакующей команды.

4.4. После перехвата мяч выводится за шестиметровую линию. Если мяч не выведен, набранное очко не засчитывается и мяч передается противоположной команде.

5. Замены.

Количество замен не ограничено. Запасной игрок может вступить в игру только после заброшенного мяча или перед вбрасыванием. После замены игра возобновляется согласно п. 6.1.

6. Вбрасывание.

6.1. После заброшенного мяча игра возобновляется из-за шестиметровой

линии командой, которой был заброшен мяч. Таким же образом мяч вводится в игру после фола, после штрафного броска, после нарушения правил атакующей командой.

6.2. После аута мяч вводится в игру путем вбрасывания в точке, ближайшей к той, где мяч покинул площадку.

7. Нарушения.

Применяются следующие правила: пробежка, двойное ведение, прыжок с мячом, правило 5-ти секунд, правило 30-ти секунд. После нарушения мяч передается противоположной команде, и игра возобновляется согласно п. 6.1. За бросок сверху мяч не засчитывается и назначается штрафной бросок.

Занятия № 3, 4

Тема: Содержание и методика проведения подводящих игр с оздоровительно-рекреационной направленностью.

Цель: Ознакомить студентов с подводящими играми с оздоровительно-рекреационной направленностью».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с правилами игры «10 бросков» и «Точка».
2. Ознакомить студентов с правилами игры «21», «31».
3. Формирование у студентов умений и навыков игры в стритбол.

Методические указания к проведению занятий

Наряду с самой игрой в стритбол, в оздоровительно-рекреативной физической культуре широкое применение получили такие подводящие игры как «10 бросков», «Точка», «21», «31», «33», «15», «Все за одного». При организации и проведения этих игр используется инвентарь и оборудование для игры в стритбол или баскетбол. Особенностью рассмотренных ниже игр с оздоровительно-рекреационной направленностью является их простота, доступность и высокая эмоциональность.

1. Игра «10 бросков»

Для динамичного проведения игры оптимальное количество игроков составляет 2-4 человека, которые по состоянию здоровья отнесены к основной или подготовительной медицинским группам. Перед началом определяется очередность вступления занимающихся в игру. Каждому участнику дается 10 попыток для выполнения бросков по кольцу из-за линии штрафного броска. В зависимости от физической и технической подготовки занимающихся место выполнения бросков на игровой площадке может быть и другим, но одинаковым для всех игроков. Игрок, вступающий в игру первым, начинает непрерывно выполнять броски по кольцу, а вступаю-

щий в игру следующий участник в этот момент подает ему мячи и ведет счет выполненным броскам и попаданиям в корзину. Затем второй игрок и все последующие так же выполняют по 10 бросков. Побеждает игрок, который выполнит наибольшее количество результативных бросков.

2. Игра «Точка»

В этой игре оптимальное количество игроков составляет 4-7 человек. Перед началом занимающиеся определяют очередность вступления в игру. Игра начинается с того, что первый игрок выполняет бросок с произвольно выбранной точки на игровой площадке. При успешной реализации своего броска первым игроком, второй игрок должен выполнить свой бросок с того же места, откуда выполнял бросок первый игрок. Затем, таким же образом в игру вступают все участники при условии реализации бросков. В том случае если кто-либо из игроков не попадет в кольцо, ему начисляется одно штрафное очко и следующий игрок, вступивший в игру, выполняет бросок с произвольно выбранной на игровой площадке точки и игра продолжается по описанным выше правилам. Необходимо отметить, что в данной игре существует правило «круга». Примером данного правила может служить следующая игровая ситуация. Если первый игрок выполняет результативный бросок с любой выбранной им точки и все остальные игроки также результативно выполняют броски с этой точки, то первый игрок уже не имеет права бросать с другой точки, а должен «подтвердить» свой предыдущий бросок. Если бросок не точен, то за промах игроку начисляется уже 2 штрафных очка.

3. Игра «21»

Оптимальное количество игроков в данной игре составляет 3-6 человек. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. Она начинается с выполнения первым игроком броска с произвольно выбранной точки на игровой площадке. За результативный бросок внутри 6-и метровой дуги на счет игрока зачисляется 1 очко, за попадание из-за 6-и метровой дуги – 3 очка. После попадания в кольцо игрок продолжает набор очков, выполняя броски из-за штрафной линии, при этом за каждый результативный бросок игроку зачисляется 2 очка. При непопадании в кольцо первого игрока, как с любой точки игровой площадки, так и из-за линии штрафного броска, второй игрок должен выполнить подбор мяча без отскока от игровой площадки и выполнить бросок с данной точки. При успешной реализации броска, ему зачисляется 1 или 3 очка, после чего игрок продолжает набор очков бросками из-за штрафной линии и игра продолжается по описанным выше правилам. Если при подборе мяча игрок ловит мяч после отскока, то право на осуществление бросков переходит к следующему игроку, который начинает выполнять броски с любой точки игровой площадки. За непопадание мячом в кольцо или

щит в игре существует правило «штрафа». В этом случае из набранного игроком количества вычитается 1 очко и право выполнять броски переходит к следующему игроку. Таким образом, выигрывает тот игрок, который первым набирает 21 очко.

4. Игра «31»

В игре принимает участие 2-6 игроков. Игра проводится с низкой интенсивностью и может быть рекомендована лицам с ограниченными физическими возможностями. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. Она начинается с выполнения первым игроком броска из-за штрафной линии, при попадании мяча в корзину ему насчитывается 3 очка. Затем, независимо от того был первый бросок результативным либо нет, игроку необходимо поймать мяч после одного отскока от игровой площадки и выполнить второй бросок, за который при попадании ему насчитывается 2 очка. После второго броска игроку необходимо выполнить подбор мяча без отскока и выполнить третий бросок, при реализации которого игроку насчитывается 1 очко. Таким образом, каждому игроку дается право на выполнение трех бросков. В случае если игрок осуществляет три результативных броска подряд, он получает право на выполнение еще одной серии бросков. Победителем в игре становится тот игрок, который первый набирает 31 очко. В игре действует правило перебора.

Занятия № 5, 6

Тема: Содержание и методика проведения подводящих игр с оздоровительно-рекреационной направленностью.

Цель: Ознакомить студентов с подводящими играми с оздоровительно-рекреационной направленностью».

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с правилами игры «33» и «15».
2. Ознакомить студентов с правилами игры «Все за одного».
3. Формирование у студентов умений и навыков игры в стритбол.

Методические указания к проведению занятий

1. Игра «33»

В игре принимает участие 3-6 игроков. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. Она начинается с того момента, когда первый игрок выполняет бросок из-за штрафной линии, начиная тем самым записывать очки на свой игровой счет. Все результативные броски в данной игре оцениваются в 3 очка. После промаха первого игрока второй игрок должен осуществить подбор мяча без отскока от

поверхности площадки, и выполнить бросок с места ловли мяча. В случае реализации данного броска игрок преступает к выполнению бросков из-за штрафной линии. В случае промаха второго игрока третий игрок должен осуществить подбор мяча и продолжать игру согласно описанным выше правилам. После достижения одним из игроков персонального счета в 30 очков, ему предоставляется право на выполнение заключительного броска с любой точки из-за 6-ти метровой линии. В случае промаха в игру вступает следующий игрок. За непопадание мячом в щит в данной игре существует правило «штрафа». В этом случае из набранного игроком количества очков вычитается 3 очка и право выполнять броски переходит к следующему игроку, который осуществляет набор очков бросками из-за линии штрафного броска. Кроме этого, необходимо отметить, если игрок осуществляет подбор мяча после одного или нескольких отскоков, то право на осуществление бросков переходит к следующему игроку, который приступает к выполнению бросков из-за штрафной линии.

2. Игра «15»

Основной особенностью данной игры является то, что результативным будет считаться лишь тот бросок, который был выполнен в прыжке. Данная игра может быть рекомендована занимающимся с хорошей физической и технической подготовкой. Оптимальное количество игроков для её проведения составляет 3-6 человек. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. Игра начинается с того момента, когда первый игрок приступает к набору очков выполняя броски в прыжке из-за штрафной линии. В случае промаха первого игрока второй игрок должен в прыжке подобрать мяч и поразить кольцо. При реализации этих бросков игроку насчитывается по 2 очка. Если игрок при подбор мяча не успевает выполнить бросок в прыжке, либо осуществляет подбор мяча после одного отскока от игровой площадки, то ему после этого необходимо сделать двойной шаг и выполнить бросок в прыжке, за что при попадании мяча в корзину ему насчитывается 1 очко и он продолжает набор очков в прыжке из-за штрафной линии. За не попадание мячом в кольцо или щит в игре существует правило «штрафа». В этом случае из набранного игроком количества очков списывается 1 очко и право выполнять броски переходит к следующему игроку. Кроме этого, необходимо отметить, если игрок ловит мяч после двух отскоков от игровой площадки, то право на осуществление бросков переходит к другому игроку. Победителем в игре становится тот игрок, который первый набирает 15 очков. В игре действует правило перебора.

3. Игра «Все за одного»

Данная игра рекомендуется лицам, отнесенным по состоянию здоровья к основной медицинской группе с хорошей технической и физической

подготовкой, уверенно владеющих техническими приемами и правилами игры в стритбол. Для проведения данной игры оптимальное количество игроков составляет 3-5 человек. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. Игра начинается с введения мяча первым игроком с любой точки из-за 6-ти метровой линии. В этот момент все остальные игроки находятся на расстоянии не менее 3 м от места ввода мяча в игру. Первому игроку необходимо обыграть своих соперников и выполнить результативный бросок по кольцу с любой точки игровой площадки, после чего ему дается право на выполнение трех дополнительных бросков из-за штрафной линии. В случае успешной реализации и этих трех бросков игроку предоставляется право на премиальный повторный ввод мяча в игру с любой точки из-за 6-ти метровой линии и игра продолжается по описанным выше правилам. В случае потери мяча первым игроком или неудачного броска по кольцу, любой другой игрок, подобранный мяч, становится партнером первого игрока. Его задача состоит в том, чтобы за счет игровых взаимодействий создать для первого игрока необходимые условия для успешной атаки кольца. В случае повторной неудачной попытки атаки кольца первым игроком и перехвата мяча одним из оставшихся игроков, то он так же становится партнером первого игрока и команда его уже состоит из 3-х человек, но при этом мяч в кольцо может забрасывать только первый игрок. Если и третий бросок первого игрока оказался не результативным, то он прекращает свою игру, а второй игрок начинает ввод мяча из-за 6-ти метровой линии и игра продолжается по вышеописанным правилам. За попадание мяча в корзину игроком, когда он один, ему насчитывается 3 очка, если игра продолжается вдвоем, то 2 очка, а если втроем, то 1 очко. Партнеру, который сделал последнюю передачу и вывел игрока на результативный бросок, начисляется 1 очко. За каждый результативный бросок из-за штрафной линии игроку начисляется дополнительно по 2 очка. Игра может продолжаться до 20, 30, 50-ти и более очков. Победителем в игре становится тот, кто первый доведёт свой персональный счет до ранее обусловленного количества очков.

Занятие № 7

Тема: Методические указания к проведению контрольных игр по круговой системе и составлению туров проведения игр.

Цель: Ознакомить студентов с составлением туров проведения игр и провести контрольные игры.

Место занятий: Спортивный зал.

Ход занятий

1. Ознакомить студентов с составлением туров проведения игр.
2. Провести контрольные игры по круговой системе.

Методические указания к проведению занятия

В зависимости от количества участвующих команд контрольные игры по круговой системе могут проводиться без распределения команд по подгруппам и с распределением на две и более подгрупп. Если предварительные игры проводились в подгруппах, то в финале для определения 1-го, 2-го и 3-го мест проводятся игры между командами которые заняли первые места в подгруппах. Если две подгруппы, то определяются первое и второе места. Аналогично будут определяться и остальные места. Для определения победителей может быть использована и другая система.

Турнирные туры составляются в зависимости от четного или нечетного количества команд. К примеру, при четном количестве команд (4) игры проводятся в 3 тура, а туры составляется следующим образом:

<u>1-й тур</u>	<u>2-й тур</u>	<u>3-й тур</u>
1-4;	2-4;	3-4;
2-3;	3-1;	1-2;

При нечетном количестве команд (5), игры проводятся в 5 туров, а круги туров составляются следующим образом:

<u>1-й тур</u>	<u>2-й тур</u>	<u>3-й тур</u>	<u>4-й тур</u>	<u>5-й тур</u>
1-0;	2-0	3-0	4-0	5-0
2-5;	3-1	4-2	5-3	1-4
3-4;	4-5	5-1	1-2	2-3

Контрольные вопросы

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при игре в стритбол?
2. Как оборудуется место для игры в стритбол?
3. В чем заключается оздоровительная направленность игры в стритбол?
4. Какие подводящие игры проводятся в стритболе?
5. Какой регламент игры в стритбол?
6. Назовите наиболее характерные ошибки в игре стритбол?

Литература

1. Миннивалиев, В. Осенний стритболл // Статьи. Спорт. StreetBall. [электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа: <http://rapworld.clan.su/publ/16-1-0-61>. – Дата доступа: 28.08.2009.
2. Глущенко В. История стритбола как она есть // Чемпионат. ру [электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: <http://www.championat.ru/basketball/article-35269.html>. – Дата доступа: 28.08.2009.
3. Джаноян Д. Стритбол, или «Спорт – это не повинность, это удовольствие!» [электронный ресурс]. // Москва для детей и родителей. – 2007. –

- Режим доступа: http://www.mosfamily.ru/articles /sport/4_39. – Дата доступа: 28.08.2009.
4. История Стритбола [электронный ресурс] / STREETKNIGHTS. – 2009. – Режим доступа: <http://streetknights.narod. ru/streetbhist.htm>. – Дата доступа: 28.08.2009.
 5. Тригорлов В. Стритбол в Беларуси // Проект I love this game [электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: http://streetball. by/index. php?option=com_content&task=view&id=10&Itemid=120. – Дата доступа: 28. 08.2009.
 1. 6.Стритбол в Беларуси [электронный ресурс] / Форум extreme.BY. – Режим доступа: <http://extreme.by/forum/post151180. html?sid=169d539асаеа22727cbd1e6352b89e16>. – Дата доступа: 28.08.2009.