

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
КОМПЛЕКС  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА (ОЗО)**

- Гимнастика
- Спортивные игры и подвижные игры:
  - баскетбол;
  - футбол;
  - волейбол;
  - гандбол;
  - ознакомительный курс (настольный теннис, бадминтон);
  - обзорно-методические занятия

УДК 796 (075.8)

ББК 75 я 73

У 91

*Авторы-составители:* зав. кафедрой спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент **П.С. Васильков** (ответственный редактор); кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортигр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Н.М. Гущов**; старшие преподаватели кафедры спортигр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Е.Г. Уткин, А.В. Железнов, В.А. Хлопцев, М.Д. Пугачев, В.А. Чепелев**; преподаватель кафедры спортигр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **О.Г. Войтов**

*Рецензент:* заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент **П.И. Новицкий**

Учебно-методический комплекс составлен на основе учебных программ, раскрывает тематику и основное содержание лекционных, практических и семинарских занятий учебных дисциплин кафедры по специальности «Физическая культура и спорт».

УМК предназначен для использования в самостоятельной работе студентов заочной формы обучения при изучении дисциплин кафедры.

УДК 796(075.8)

ББК 75 я 73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2003

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ГИМНАСТИКА</b> ( <i>Гузов Н.М., Чепелев В.А.</i> ) .....	4
<b>СПОРТИВНЫЕ и ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> ( <i>Уткин Е.Г.</i> ) ...	24
Баскетбол ( <i>Железнов А.В.</i> ) .....	28
Футбол ( <i>Хлопцев В.А.</i> ) .....	34
Волейбол ( <i>Пугачев М.Д.</i> ) .....	38
Гандбол ( <i>Войтов О.Г.</i> ) .....	44
Ознакомительный курс: настольный теннис, бадминтон ( <i>Железнов А.В., Войтов О.Г.</i> ) .....	48
Обзорно-методические занятия ( <i>Железнов А.В., Войтов О.Г.</i> ) .....	50

# ГИМНАСТИКА

---

Курс гимнастики в числе спортивных дисциплин факультетов физической культуры университетов является одним из основных в подготовке студентов к профессиональной деятельности учителя физкультуры общеобразовательной школы и преподавателя физической культуры и спорта.

Планирование курса гимнастики предусматривает изучение истории, теории и методики преподавания гимнастики, овладение техникой выполнения упражнений, приобретение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационно-методической деятельности выпускников университета.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, методических, практических занятий, самостоятельной работы.

На лекциях студентам сообщаются основные сведения по теории, истории и современному состоянию гимнастики, по технике выполнения и методике обучения гимнастическим упражнениям, вопросам планирования и организации работы с занимающимися.

На семинарских и методических занятиях углубляются знания, полученные на лекциях. Детально разбираются и обобщаются вопросы, связанные с техникой гимнастических упражнений и обучения им, планирование и учет по гимнастике, организация и проведение соревнований.

На практических занятиях студенты овладевают техникой выполнения гимнастических упражнений, методикой обучения, приобретают умения оказания помощи и страховки при обучении упражнениям, исправления ошибок, приобретают навыки и умения в проведении занятий в целом и по частям. Все учебные занятия носят преимущественно методическую направленность.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам; разработку документов планирования в объеме школьной программы; комплексов упражнений с оздоровительной направленностью; участие в организации и проведении массовых соревнований по гимнастике.

Текущая успеваемость студентов проверяется в ходе учебных занятий и на зачетах. В зачетные требования входят: устные ответы по теории и методике гимнастики, техника выполнения упражнений гимнастического многоборья; разработка учебной документации в объеме школьной программы.

## 1-й курс

№ п/п	Наименование тем	Содержание
<b>ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС</b>		
1.	Гимнастическая терминология	<p>Краткая история развития гимнастической терминологии. Значение гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминологии. Формы записи упражнений. Терминология и правила записи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающих упражнений;</li> <li>– вольных упражнений;</li> <li>– упражнений на снарядах.</li> </ul> <p>Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Словарь основных гимнастических терминов</p>
2.	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	<p>Травмы и причины их возникновения. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма.</p> <p>Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виды страховки и помощи;</li> <li>– основные требования, предъявляемые к испытуемому;</li> <li>– особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных снарядах и в вольных упражнениях</li> </ul>
3.	Гимнастика в системе физического воспитания	<p>Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Средства гимнастики и их характеристики. Виды гимнастики. Характеристики видов гимнастики</p>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
4.	Вводное занятие. Основные строевые понятия, термины	<p>Структура упражнения. Рапорт, построения, повороты, простейшие перестроения</p>

5.	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах	Учебная практика в проведении поворотов и перестроений. Акробатические перекиды. Перекладина, брусья-упоры, висы, седь (техника)
6.	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах	Обучение новым перестроениям из 1 шеренги. Кольца-висы. Перекладина - перемахи в упоре
7.	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах	Строевые упражнения-перестроения из 1 шеренги в 2, 3 уступом, повороты в движении. Разминка. Обучение приземлению. Брусья – размах. Безопорные прыжки
8.	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах	Безопорные прыжки. Строевые упражнения – способы передвижений, противоход. Конь с ручками – вскок в упор на колени. Кольца – размахивания. Акробатика – кувырки
9.	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах	Строевые упражнения. ОРУ. Учебная практика. Прикладные упражнения – переноска партнера. Брусья – размахивания, соскок махом назад. Перекладина – перемахи, соскок
10.	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах	Учебная практика – строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки (команды). Перекладина – оборот вперед. Акробатика – кувырок назад и вперед из упора лежа. Прыжки – вскок и соскок
11.	Практический зачет по пройденному материалу	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. Упражнения на снарядах
<b>СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1.	Гимнастическая терминология	Требования к терминологии, способы образования терминов. Формы и правила записи гимнастических упражнений, ОРУ и упражнений на снарядах. Словарь основных гимнастических терминов. Запись ОРУ с последующей их демонстрацией
2.	Гимнастика в системе физического воспитания	Значение, задачи и место гимнастики в системе физического воспитания. Средства гимнастики и их характеристика. Классификация видов гимнастики и их характеристика. Формы занятий гимнастикой и их характеристика. Национальные системы гимнастики (немецкая, шведская, сокольская)

## **В О П Р О С Ы**

### **к теоретическому зачету для студентов ОЗО установочной сессии**

1. Задачи гимнастики.
2. Средства гимнастики.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Виды гимнастики.
5. Требования, предъявляемые к терминологии.
6. Дать определение строевым понятиям: строевые упражнения, строй, разомкнутый строй, шеренга, колонна, тыл, фронт, направление, замыкание, построение, перестроение.
7. Назвать команды перестроения:
  - 1) из одной шеренги в 3
  - 2) из одной шеренги в 2
  - 3) для перестроения из шеренги уступом.
  - 4) из колонны уступом.
8. Дать определение: Что такое? Кувырок, группировка, пережат, мост, шпагат, вис, упор, оборот, поворот, спад, подъем, опускание, хват, соскок, прыжок, выпад. О.С. мах, размахивание, сальто.
9. Графическая запись и по терминологии 2-4-х ОРУ упражнений.
10. Причины травматизма и меры предупреждения травм.
11. Назвать и показать: 7 разновидностей ходьбы, 5 разновидностей бега, 3 разновидности прыжка.

## **В О П Р О С Ы**

### **к теоретическому зачету для студентов 1-го курса**

1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Задачи гимнастики.
3. Средства гимнастики.
4. Методические особенности гимнастики.
5. Виды гимнастики.
6. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
7. Основные и промежуточные положения рук.
8. Положения согнутых рук.
9. Рассказать технику лазания по канату в 3 и в 2 приема.
10. Назвать все способы лазания по гимнастической стенке и по наклонной стенке.
11. Назвать способы переноски партнера одного одним и одного двумя.
12. Назвать способы подбрасывания и ловли мяча.
13. Назвать способы прыжков через вращающуюся скакалку.

14. Дать определения строевым понятиям: строевые упражнения, строй, построения (виды построений), сомкнутый строй, разомкнутый строй, перестроение, шеренга, колонна, интервал, дистанция, тыл, фронт, замыкающий, направляющий.
15. Дать определение акробатическим терминам: группировка, кувырок, перекат, «шпагат», «мост», стойка на руках.
16. Дать определение ОРУ: выпад, сед, мах, дуга, круг, поворот, О.С., присед.
17. Назвать все перестроения, выполняемые на месте. Команды каждого перестроения.
18. Назвать все виды расчетов.
19. Назвать 10 разновидностей ходьбы.
20. Назвать 7 видов разновидностей бега.
21. Назвать 10 разновидностей прыжков, подскоков.
22. Причины травматизма на занятиях гимнастикой и их профилактика.
23. Места занятий, гимнастический инвентарь и оборудование, укладка матов.
24. Форма записи гимнастических упражнений.

### **Упражнения практического зачета для студентов 1-го курса**

#### **I. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА 32 СЧЕТА**

##### **1) И.П. – О.С.**

- 1 – руки в стороны
- 2 – правую руку за голову
- 3 – смена положения рук
- 4 – упор присев
- 5 – встать, правую в сторону на носок, руки в стороны
- 6 – упор присев
- 7 – встать, левую в сторону на носок, руки в стороны
- 8 – приставляя левую, О.С.

##### **2) 1 – выпад вправо, руки в стороны**

- 2 – приставляя левую, руки вверх
- 3 – выпад влево, руки в стороны
- 4 – выпрямляя левую, руки вверх, ладонями вперед
- 5-7 – 3 пружинистых наклона вперед
- 8 – прыжком О.С.

##### **3) 1 – выпад правой вперед, руки в стороны**

- 2 – встать на правую, левую назад, руки вверх
- 3 – выпад левой вперед, руки в стороны



- 4 – встать на левую, правую назад, руки вверх
- 5 – приставляя правую, руки дугами наружу, упор присев
- 6 – упор лежа
- 7 – упор присев
- 8 – О.С.

- 4) 1-2 – 2 прыжка на двух, руки на пояс
- 3 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны
- 4 – прыжком О.С.
- 5 – прыжком стойка ноги врозь, руки вверх, хлопок в ладони
- 6 – прыжком «старт пловца»
- 7 – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх наружу
- «И» – приземление
- 8 – О.С.

II. ЛАЗАНИЕ по канату в 3 и 2 приема. Завязывание стоя.

III. ПРОВЕДЕНИЕ строевых упражнений, разновидностей ходьбы, бега, прыжков.

IV. АКРОБАТИКА – 3 кувырка вперед и прыжок вверх прогнувшись – приземление – О.С.;

3 кувырка назад и прыжок вверх прогнувшись – приземление – О.С.;

В/ПЕРЕКЛАДИНА – размахивание в висе (в петлях);

БРУСЬЯ – размахивание в упоре и махом назад соскок.

## 2-й курс

№ п/п	Наименование тем	Содержание
<b>ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС</b>		
1.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	Цели, задачи обучения, его научность, оздоровительное и воспитательное значение. Индивидуальный подход к обучению. Содержание научных и практических знаний в обучении, их прикладное и воспитательное значение. Умения, навыки, способности в гимнастике. Этапы обучения и становления двигательного навыка: создание представления об упражнении, разучивание, закрепление, совершенствование. Взаимосвязь знаний, умений и навыков, спо-

		<p>способностей гимнастов с успешностью их обучения. Методы, приемы, условия обучения в гимнастике. Развитие физических качеств. Воспитание учащихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям</p>
2.	<p>Организация, содержание, методика занятий гимнастикой в школе</p>	<p>Место гимнастики в программах по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ. Уроки гимнастики в школе, их разновидности и структура. Задачи, средства отдельных частей урока. Требования к их организации и проведению. Плотность урока. Методы и приемы регулирования нагрузки занимающихся. План-конспект урока. Оценка и учет успеваемости учащихся. Организация и содержание внеклассных и самостоятельных форм, занятий гимнастикой в режиме дня школьника.</p> <p>Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой в школе</p>
3.	<p>Методика научно-исследовательской работы гимнастики</p>	<p>Значение, задачи НИР по гимнастике. Объекты исследования: теория, история, методика обучения гимнастическим упражнениям, формы занятий гимнастикой, тренировочные занятия и нагрузки, инвентарь и др. Формулировка гипотезы и цели исследования. Постановка конкретных задач, составление плана исследований, организация условий.</p> <p>Методы исследования: анализ и обобщение опыта, наблюдение, беседы, опрос квалифицированных специалистов, анкетирование, тестирование, лабораторные и педагогические эксперименты. Сбор, обработка, обобщение экспериментального материала. Формулировка выводов рекомендаций. Литературное оформление работы. Требования к языку, стилю, рисункам, таблицам</p>
<b>СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1.	<p>Основы обучения гимнастическим упражнениям</p>	<p>Обучение гимнастическим упражнениям, цели и задачи, оздоровительно-воспитательное, прикладное значение. Индивидуальный подход в обучении. Этапы обучения и становления двигательного навыка, их характеристика</p>

	<p>Взаимосвязь знаний, умений, навыков, способностей занимающихся в различных видах гимнастических упражнений. Методы, приемы, условия обучения в гимнастике, их характеристика. Методы выявления и исправления ошибок в различных видах гимнастики. Методика развития основных физических качеств. Средства и методика воспитания занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям</p>
--	--

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.	ОРУ. Акробатика: кувырок вперед, стойка на руках. Кольца: вис согнув, прогнув, соскок. Брусья: разминка, подъемы, перевороты.
2.	ОРУ. Акробатика: длинный кувырок вперед, стойка на руках. Кольца: подъем силой. Брусья: стойка на плечах, кувырки. Эстафета.
3.	Перестроения. Передвижения. ОРУ. Конь: круги, соединения, соскоки. Основной прыжок. Перекладина низкая.
4.	Передвижения. ОРУ. Конь: круги, соединения, соскоки. Прыжок согнув ноги, ноги врозь. Перекладина. Эстафета.
5.	ОРУ в парах. Прыжок (к). Перекладина высокая. Брусья разновысокие: перевороты, подъемы. Бревно: передвижение.
6.	Размыкание. ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: длинный кувырок, из стойки на руках кувырок вперед. Кольца: подъем силой. Брусья: перемахи.
7.	Фигурная маршировка. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика: учебная комбинация. Кольца: подъем силой. Бревно: учебная комбинация, эстафета.
8.	Размыкания. Фигурная маршировка. ОРУ у гимнастической стенки. Конь: скрещения, соскок. Перекладина: подъем в упор (к).
9.	Фигурная маршировка (к). Упражнения для массовых выступлений. Лазанье по канату. Конь, брусья, перекладина – учебная комбинация.
10.	Упражнения для массовых выступлений. Лазанье по канату. Брусья, перекладина – учебная комбинация. Бревно: повороты, прыжки, передвижения.
11.	Упражнения для массовых выступлений. Кольца: учебная комбинация. Брусья разновысокие: учебная комбинация. Бревно: учебная комбинация.

## Зачетные требования по гимнастике для студентов 2 курса

### Т е о р и я

1. Задачи, средства каждой части урока.
2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
3. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
4. Методика исправления ошибок.
5. Формы занятий по гимнастике.
6. Записать по терминологии: 25 разновидностей прыжков, подскоков; 25 разновидностей ходьбы; 25 разновидностей бега.
7. Силовая подготовка.
8. Развитие гибкости.
9. Подготовка к вращением.

### Комплекс вольных упражнений

И.п. – основная стойка.

- I. 1 – руки в стороны
- 2 – упор присев
- 3 – встать, правую в сторону на носок, руки за голову
- 4 – упор присев
- 5 – встать, левую в сторону на носок, руки за голову
- 6 – приставляя левую, руки в стороны
- 7 – наклон вперед прогнувшись
- 8 – выпрямиться

- II. 1 – выпад вправо, руки вверх
- 2 – приставляя левую, руки в стороны
- 3 – выпад влево, руки вверх
- 4 – приставить правую
- 5 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки в стороны
- 6 – встать, руки вверх
- 7 – полуприсед с поворотом туловища налево, руки в стороны
- 8 – встать

- III. 1 – упор присев
- 2 – упор лежа
- 3 – упор на коленях
- 4 – сгибая руки, правую назад
- 5 – упор на коленях
- 6 – сгибая руки, левую назад

7 – упор на коленях

8 – упор присев

IV. 1-4 – 4 прыжка на двух, руки на пояс

5-8 – 4 прыжка, разводя ноги врозь

после 8-го счета перейти на ходьбу.

### **Зачетная комбинация по акробатике**

И.п. – основная стойка

- упор присев, выпрямляясь вперед упор лежа и кувырок вперед в упор присев;
- прыжок вверх с поворотом налево (направо) кругом, руки вверх в упор присев и 2 кувырка назад в упор присев;
- перекат назад в стойку на лопатках – держать;
- перекат вперед с поворотом налево в стойку на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- группируясь, перекат влево в стойку на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны;
- опираясь о пол руками спереди правого колена и пронося правую под левой ногой, поворот налево в упор лежа сзади;
- сед, руки в стороны и 3 пружинистых наклона вперед, руки вверх;
- выпрямиться, руки в стороны;
- упор лежа сзади и поворот направо (налево) кругом в упор лежа;
- сгибая руки, правую назад, выпрямляя руки – упор лежа, тоже – левой;
- упор присев и прыжок вверх, руки вверх с продвижением вперед, приземляясь на правую, шагом левой вперед переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в сторону (колесо можно выполнить влево);
- приставляя левую, поворот направо в полуприсед, руки назад («старт пловца»);
- и прыжок вверх, руки вверх с поворотом направо (налево) кругом – приземление – О.С.

### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

1. Упражнения на пресс.

И.п. – лежа на спине, руки вверх;

– сгибаясь, носками ног коснуться пола за головой.

Ю и Д – 25 раз (не останавливаясь).

2. И.п. – вис на гимнастической стенке:

Ю – 15 раз – вис согнувшись;

Д – 20 раз – вис углом.

3. И.п. – упор лежа – сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

Ю – 30 раз;

Д – 15 раз.

4. И.п. – упор на брусьях:

Ю – 20 раз сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

5. И.п. – вис прогнувшись сзади на гимнастической стенке:

Ю и Д – 10 раз – опуская ноги вниз, коснуться носками пола и снова поднять ноги вверх.

6. И.п. – упор углом (можно на полу, на брусьях, на стоялках):

Ю – держать 10 секунд;

Д – держать 5 секунд.

7. Прыжки через вращающуюся скакалку:

Ю и Д – 100 прыжков.

8. «Пистолет» – на правой и левой по 10 раз – Ю и Д.

### 3-й курс

№ п/п	Наименование тем	Содержание
<b>ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС</b>		
1.	Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям школьной программы	1. Акробатика – кувырки, стойки, перевороты. 2. Прыжки – опорные и безопорные через козла, коня: ноги врозь, согнув ноги. 3. Брусья, перекладина – подъемы, обороты, соскоки. Владение обучением методом программирования (по В.Т. Назарову)
<b>СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>		
1.	Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям школьной программы	1. Составление обучающей программы для освоения акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки на голове, руках, переворот в сторону). 2. Брусья – размахивания, кувырок вперед, стойка на плечах, подъемы из упора на предплечьях, из упора на руках согнувшись разгибом.

	<p>3. Перекладина – подъем переворотом, подъем разгибом, оборот вперед, в упоре ноги врозь правой, оборот назад в упоре. Простейшие соскоки из упора. Размахивания хлестом на высокой перекладине.</p> <p>4. Прыжки: а/ безопорные; б/ прикладные прыжки; в/ ноги врозь (конь в длину), согнув ноги (козел)</p>
--	---

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

1.	<p>Строевые упражнения в объеме пройденного материала. Разновидности ходьбы, бега, комбинированные упражнения. Разучивание упражнений на координацию №1 и №2. Разучивание вольных упражнений на 32 счета без предмета. Акробатика: кувырки, стойки. Перекаты со стойки на голове. Брусья: из упора на предплечьях подъемы. Перекладина: обучение подъему разгибом. Высокая: размахивания в висе хлестом (в петлях)</p>
2.	<p>Учебная практика по строевым упражнениям. Разновидности ходьбы, бега, комбинированные прыжки. Совершенствование в вольных упражнениях – на 32 счета. Прыжок: обучение прыжкам в «окно» и «глубину»; обучение прикладным прыжкам: а) с косого разбега; б) углом с прямого разбега.</p> <p>Кольца: размахивания в висе – вис согнувшись, прогнувшись, соскок переворотом назад. Обучение подъему силой и опускание назад.</p> <p>Перекладина: а) продолжить обучение подъему разгибом; б) размахивание хлестом (в петлях).</p> <p>Игра на внимание: выполнение положения (указанного) только со словом «пожалуйста»</p>
3.	<p>Строевые упражнения: повторение перестроения из шеренги в колонны. Вольные упражнения на 32 счета на оценку.</p> <p>Ознакомление с поточным способом проведения ОРУ.</p> <p>Контрольный прием разученных упражнений (см. занятия 1 и 2).</p> <p>Акробатика, брусья, перекладина, опорный прыжок.</p> <p>Подведение итогов и результатов проведенных занятий</p>

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ГИМНАСТИКЕ**

1. Основная гимнастика. Задачи, средства.
2. Виды и способы лазания, назначение.
3. Назвать 25 разновидностей ходьбы: техника выполнения. Типичные ошибки.

- ки.
4. Характеристика гигиенической гимнастики, задачи и средства, организация занятий.
  5. Методы проведения общеразвивающих упражнений.
  6. Назвать 15 разновидностей бега, техника выполнения.
  7. Основные этапы развития гимнастики. Белорусские гимнасты, внесшие большой вклад в развитие гимнастики.
  8. Способы проведения комплексов общеразвивающих упражнений.
  9. Назвать 10 упражнений на развитие силы сгибателей и разгибателей рук. Методика обучения. Записать графически и по терминологии.
  10. Характеристика, задачи и средства художественной гимнастики.
  11. Методика проведения занятий по гимнастике с детьми младшего школьного возраста.
  12. Назвать 25 разновидностей прыжков, подскоков. Техника выполнения.
  13. Причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
  14. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
  15. Техника выполнения и методика обучения приземлениям. Типичные ошибки.
  16. Сила. Методика обучения.
  17. Характеристика прикладных упражнений. Задачи.
  18. Записать 15 общеразвивающих упражнений из исходного положения.
  19. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики и его значение.
  20. Форма записи общеразвивающих упражнений.
  21. Назвать 15 разновидностей сочетаний из ходьбы и бега, из бега и прыжков, из ходьбы и прыжков, в сочетании с танцевальными шагами.
  22. Характеристика спортивной гимнастики. Задачи и средства
  23. Гибкость. Методика обучения.
  24. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в 3 приема. Типичные ошибки.
  25. Характеристика, задачи и средства спортивной акробатики.
  26. Назвать 20 упражнений на развитие мышц спины.
  27. Техника выполнения и методика обучения соскоку махом назад (брусья). Страховка. Типичные ошибки
  28. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
  29. Характеристика прыжков. Назначение.
  30. Записать по терминологии и графически 15 общеразвивающих упражнений из исходного положения – упор присев.
  31. Атлетическая гимнастика. Характеристика, задачи и средства
  32. Назвать 15 способов подбрасывания и ловли мяча. Назначения
  33. Техника выполнения, методика обучения «мосту».
  34. Заключительная часть урока, задачи, средства. Методика проведения.
  35. Равновесия (прикладные упражнения). Назначение этих упражнений.



- Назвать 20 видов упражнений.
36. Записать 15 ОРУ из И.П. – стойка на коленях по терминологии и графически.
  37. Характеристика общеразвивающих упражнений. Задачи, организация проведения.
  38. Характеристика силы и методика ее развития.
  39. Техника выполнения и методика обучения «шпагату». Назвать 15 упражнений на гибкость, графическая и по терминологии этих упражнений.
  40. Размещение, проверка, установка гимнастических снарядов, укладка матов.
  41. Методика проведения занятий по гимнастике с детьми старшего школьного возраста.
  42. Составить и записать 15 общеразвивающих упражнений из И.П. – лежа на спине. Графическое и по терминологии записать.
  43. Урок, как основная форма занятий гимнастикой. Воспитательное и образовательное значение урока. Роль преподавателя на уроке.
  44. Графическое и по терминологии 20 ОРУ на развитие силы мышц брюшного пресса.
  45. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом в упор (перекладина). Страховка, типичные ошибки.
  46. Характеристика вольных упражнений. Методика их обучению и составлению.
  47. Записать графически и по терминологии 10 ОРУ на развитие подвижности (гибкости) плечевого сустава.
  48. Составить, дать графическую и по терминологии запись 15 ОРУ из И.П. – упор лежа.
  49. Подготовительная часть урока. Назначение, средства. Методика проведения.
  50. Виды перекатов. Назвать все виды И.П., из которых выполняются эти перекаты. Графическая и по терминологии 15 ОРУ из И.П. – стойка на коленях.
  51. Основная часть урока. Задачи, средства, методика проведения.
  52. Назвать 15 способов лазания по наклонной гимнастической скамейке.
  53. Техника выполнения и методика обучения размахиванию в упоре (брусья). Страховка. Типичные ошибки.
  54. Формирование правильной осанки на занятиях основной гимнастикой в школе.
  55. Назвать основные, промежуточные и положения согнутых рук.
  56. Техника выполнения и методика обучения прыжку согнув ноги. Страховка. Т.О.
  57. Характеристика упражнений на гимнастических снарядах. Силовые и маховые упражнения.
  58. Методика проведения занятий по гимнастике с детьми среднего школьного возраста.
  59. Техника и методика обучения прыжку углом с косого разбега, толчком

- одной. Страховка, типичные ошибки.
60. Характеристика лечебной гимнастики. Задачи, средства.
  61. Основы техники по фазам опорных прыжков.
  62. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед. Типичные ошибки.
  63. Прикладные виды гимнастики. Задачи, средства.
  64. Дать определения строевым терминам: строевые упражнения, строй, фланг, построение (назвать виды построений), перестроения, направляющий, замыкающий, дистанция, интервал, колонна, шеренга.
  65. Техника выполнения и методика выполнения кувырку назад. Типичные ошибки.
  66. Характеристика ритмической гимнастики.
  67. Назвать все виды перестроений на месте и в движении. Команды.
  68. Записать графически и по терминологии 15 ОРУ из И.П. – лежа на животе.
  69. Гимнастика в режиме школьного дня.
  70. Определение основных акробатических терминов.
  71. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в два приема.
  72. Гимнастика в системе физического воспитания. Задачи и средства.
  73. Назвать основные движения руками, ногами, туловищем, головой.
  74. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках. Страховка. Типичные ошибки.
  75. Методические особенности гимнастики.
  76. Исправление ошибок при проведении ОРУ.
  77. Техника выполнения и методика обучения перевороту в сторону. Страховка. Типичные ошибки.
  78. Виды гимнастики.
  79. Характеристика строевых упражнений.
  80. Техника выполнения и методика обучения стойке на руках. Страховка. Типичные ошибки.
  81. Гимнастическая терминология: значение, требования. Способы образования.
  82. Способы организации учащихся в основной части урока.
  83. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через коня в ширину. Страховка. Основные ошибки.
  84. Внеурочные формы занятий гимнастикой в режиме дня школьника.
  85. Способы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
  86. Техника выполнения и методика обучения перемаху одной вперед, назад из упора на перекладине. Страховка, основные ошибки.
  87. Спортивно-прикладные виды гимнастики. Характеристика. Задачи, средства.
  88. Способы переноса партнера одного одним, одного двумя.
  89. Дать определение гимнастическим терминам: вис, упор, поворот, поворот, спад, подъем, опускание, перемах, хват.

## **ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ГИМНАСТИКЕ**

1. Подготовительные и подводящие упражнения и методика их проведения.
2. Методика проведения общеразвивающих упражнений с младшими школьниками.
3. Методика проведения общеразвивающих упражнений с учащимися базовой школы (5-8 классов).
4. Методика проведения общеразвивающих упражнений с учащимися старших классов.
5. Техника и методика обучения кувырку вперед.
6. Техника и методика обучения кувырку назад.
7. Техника и методика обучения стойке на голове и руках.
8. Техника и методика обучения стойке на руках.
9. Техника и методика обучения перевороту в сторону.
10. Организация проведения массовых соревнований по гимнастике в школе.
11. Составление комплексов ОРУ (задачи, виды комплексов, правила подбора упражнений в комплексе).
12. ОРУ (задачи, организация, способы информирования, способы проведения комплексов, методы обучения упражнению).
13. Методические приемы повышения эмоционального воздействия на учащихся при проведении ОРУ.
14. Общие основы техники маховых упражнений на гимнастических снарядах.
15. Основы обучения гимнастическим упражнениям на снарядах.
16. Особенности занятий гимнастикой с девушками.
17. Особенности занятий с подготовительной и специальной медицинской группами.
18. Содержание и методика проведения занятий в младших классах.
19. Содержание и методика проведения занятий в средних классах.
20. Содержание и методика проведения занятий в старших классах.
21. Массовые гимнастические выступления в школе (спортивные вечера, праздники).
22. Организация соревнований по гимнастике в школе.
23. Задачи, средства и методика проведения основной части урока.
24. Задачи, средства и методика проведения подготовительной части урока.
25. Характеристика прыжков в гимнастике, содержание безопорных (простых) и опорных прыжков.
26. Методика обучения опорным прыжкам школьной программы.
27. Методика воспитания силы общеразвивающими упражнениями.
28. Характеристика проведения основной части групповым способом.
29. Характер и формы проведения гигиенической гимнастики.

### 30. Правила составления примерного комплекса:

№ п/п	Содержание упражнений	Графическое изображение	Дозировка	Метод проведения	Назначение	Орг.-методич. указания
-------	-----------------------	-------------------------	-----------	------------------	------------	------------------------

10 упражнений в комплексе (без предмета и с предметом) предлагает преподаватель.

31. Значение страховки и помощи при обучении гимнастическим упражнениям.

32. Методические приемы в обучении гимнастическим упражнениям.

33. Методика развития гибкости.

34. Методика развития силы.

### ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. История, проблемы, перспективы развития гимнастики в Беларуси.
2. Анализ результатов участия белорусских гимнастов (гимнасток) в Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы.
3. Характеристика учебно-тренировочной работы спортивных школ республики Беларусь, подготовивших чемпионов Олимпийских игр, Мира, Европы по гимнастике.
4. Формы организации занятий и подготовки гимнастов различного возраста, пола и уровня спортивной квалификации.
5. Гимнастическая терминология как средство общения, обучения и профессиональной грамотности гимнастов и тренеров.
6. Основы методики обучения учащихся упражнениям школьной программы по гимнастике.
7. Средства и методика обучения юных гимнастов (гимнасток) «школе гимнастики».
8. Методика тренировки юных гимнастов (гимнасток) в группах начальной подготовки ДЮСШ.
9. Методика тренировки юных гимнастов (гимнасток) учебно-тренировочных групп.
10. Методика тренировки юных гимнастов (гимнасток) высшей спортивной квалификации.
11. Средства и методика развития основных физических качеств юных гимнастов (гимнасток).
12. Формирование двигательных навыков в гимнастике во взаимосвязи с дидактическими принципами обучения.

13. Основные компоненты тренировки и их взаимосвязь с учебно-тренировочным процессом и результатами соревнований гимнастов (гимнасток).
14. Факторы, способствующие эффективной соревновательной деятельности гимнастов.
15. Организация, содержание, формы спортивно-массовой работы по гимнастике в общеобразовательных школах.
16. Организация, содержание и особенности учебно-тренировочного процесса по подготовке юных гимнастов (гимнасток) высокой спортивной квалификации.
17. Программные и нормативные документы, регламентирующие подготовку гимнастов (гимнасток) ДЮСШ.
18. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок гимнастов (гимнасток) в годичном цикле /этапе тренировки/.
19. Структура и компоненты системы многолетней подготовки гимнастов (гимнасток) ДЮСШ.
20. Объем и интенсивность нагрузок ведущих гимнастов (гимнасток) групп спортивного совершенствования СДЮШОР.
21. Взаимосвязи планирования тренировочных и соревновательных нагрузок гимнастов (гимнасток) в годичном цикле тренировки.
22. Основы техники и методики обучения и тренировки гимнастов в мужском многоборье.
23. Основы техники и методики обучения гимнасток в женском многоборье.
24. Средства и методика обучения гимнастов (гимнасток) акробатическим упражнениям.
25. Средства и методика обучения гимнастов (гимнасток) опорным прыжкам.
26. Средства и методика обучения гимнастов (гимнасток) основам хореографии.
27. Классификация и характеристика педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления в гимнастике.
28. Средства и методика воспитания личностных качеств гимнастов (гимнасток) в процессе тренировки в ДЮСШ.
29. Обобщение педагогического опыта и мастерства ведущих тренеров Белоруссии по подготовке и воспитанию гимнастов (гимнасток) высокой спортивной квалификации.
30. Психолого-педагогическая характеристика тренера по гимнастике.

## **ЛИТЕРАТУРА ПО ГИМНАСТИКЕ**

### **ОСНОВНАЯ:**

1. Гимнастика / Ред. Журавина М.И. и др. М., 2001.

2. Гимнастика / Ред. Брыкина А.Т., Смолевского В.М. М., 1982.
3. Гимнастика / Ред. Украна М.Л., Шлемина А.М. М., 1977.
4. Гимнастика и методика преподавания / Ред. Смолевского В.М. М., 1987.
5. Гимнастика / Ред. Шлемина А.М., Брыкина А.Т. М., 1979.
6. Гимнастика с методикой преподавания / Ред. Меньшикова Н.К. М., 1999.
7. Художественная гимнастика / Ред. Лисицкой Т.С. М., 1982.
8. Спортивная гимнастика / Под ред. Гавердовского К.А., Смолевского В.М. М., 1979.
9. Теория и методика гимнастики / Под ред. Филлиповича В.И. М., 1971.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:**

1. Богем М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М., 1987.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988.
4. Ипполитов Ю., Калогномас В. Судейство соревнований по гимнастике. М., 1972.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М., 1989.
6. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки / Сост. Смирнова Л.А. Витебск, 1995.
7. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом и на гимнастической стенке / Сост. Смирнова Л.А. Витебск, 1996.
8. Основная гимнастика и игры для младших школьников / Сост. Гузов Н.М. Витебск, 2000.
9. Палыга В.Д. Гимнастика. М., 1982.
10. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения. Мн., 1998.
11. Строевые упражнения / Сост. Гузов Н.М. Витебск, 2000.
12. Техника гимнастических упражнений. М., 1967.
13. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М., 1991.
14. Юный гимнаст / Под ред. Шлемина А.М. М., 1973.

#### **ВЕДУЩИЕ ПОНЯТИЯ ГИМНАСТИКИ**

**Гимнастика** – это система специально подобранных физических упражнений методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

#### **Основные задачи гимнастики**

1. Гармоничное развитие форм тела и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечивающее творческое долголетие.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями.

3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

### **Основные средства гимнастики**

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю.

2. Общеразвивающие упражнения применяются для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки.

3. Вольные упражнения – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии.

4. Прикладные упражнения – ходьба, бег, метания, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, равновесие.

5. Прыжки – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся.

6. Упражнения на снарядах – на коне, кольцах, брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, гимнастическом бревне – наиболее характерные средства спортивной гимнастики.

7. Акробатические упражнения объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировке, включая статические положения.

8. Упражнения художественной гимнастики включают в себя разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением.

### **Виды гимнастики**

1. Образовательно-развивающие: а) основная гимнастика (для дошкольников, школьников, учащихся средних и высших учебных заведений); б) профессионально-прикладная; в) женская; г) атлетическая.

2. Оздоровительные виды: а) утренняя гигиеническая; б) вводная гимнастика в школе; в) физкультпауза и физкультминутка; г) ритмическая гимнастика; д) лечебная гимнастика.

3. Спортивные виды гимнастики: а) спортивная гимнастика; б) художественная гимнастика; в) спортивная акробатика.

**Гимнастическая терминология** – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, инвентаря.

## СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

---

Курс спортивных и подвижных игр предусматривает овладение студентами необходимым объемом знаний и навыков, овладев которыми будущий учитель сможет самостоятельно вести учебную и внеклассную работу по спортивным и подвижным играм в школе.

Данный курс предусматривает изучение, дающее глубокие знания и уверенное владение техникой игры.

Для квалифицированного решения задач преподавания спортивных и подвижных игр студентам предлагается:

- теоретический курс с методикой обучения и организацией занятий со школьниками;
- семинарские занятия, во время которых обсуждаются наиболее важные вопросы теоретического раздела программы, содержание и формы семинаров стимулируют самостоятельную работу студентов над учебной литературой;
- практические занятия, где студенты овладевают умениями и навыками общей и специальной физической подготовки, техники и тактики спортивных игр, судейства, приобретают знания в области методики обучения;
- учебная практика включает в себя выполнение заданий, отдельных упражнений и частей урока с последующей оценкой;
- самостоятельная работа способствует дополнительному изучению программного материала, предусматривает участие в организации и проведении соревнований, формирование навыков профессионального самообразования.

По мере прохождения материала предъявляются зачетные требования по знанию техники, тактики игры, методики ее преподавания, а также по владению техникой игровых приемов, знанию содержания правил игры, выполнению домашних заданий.

Для определения степени владения студентами техникой игровых приемов проводится зачет по специально разработанным нормативам.

### **Требования к умениям и навыкам по спортивным играм**

Ознакомить с историей, содержанием и характеристикой игры.

Овладение техникой и тактикой игры.

Овладение умениями проведения соревнований с оздоровительной направленностью и методики судейства.

Умение организовать занятия с различным контингентом занимающихся.



Уметь правильно вести учебную документацию.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

№ п/п	Наименование тем	Содержание
<b>ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС</b>		
1.	Основные понятия о подвижных играх. Организация и методика проведения подвижных игр	Игра как исторически сложившееся социальное явление. Игра как средство физического воспитания. Взаимосвязь подвижных игр с другими средствами физического воспитания. Классификация подвижных игр
2.	Планирование подвижных игр	Содержание программного материала. Распределение игр по четвертям, место игры в уроке. Подвижные игры во внеклассной работе (физкультминутки, физкультпаузы, подвижные перемены в группе продленного дня). Подвижные игры во внешкольной работе с учащимися

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.	а) Педагогическое значение подвижных игр для детей младшего школьного возраста; б) Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста: 1) «Класс, смирно»; 2) «Совушка»; 3) «Карлики и великаны»; 4) «День и ночь»; 5) «Космонавты». Домашнее задание: 1. Педагогическое значение подвижных игр для детей младшего школьного возраста. 2. Характеристика и особенности проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста
2.	а) Педагогическое значение подвижных игр для детей младшего школьного возраста с бегом. Взаимосвязь подвижных игр с общеобразовательными предметами; б) Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста: 1) «Быстро по местам»; 2) «Вызов номеров»; 3) «Гуси-лебеди»; 4) «Шишки, желуди, орехи». Домашнее задание: Методика проведения подвижной игры
3.	Педагогическое значение подвижных игр для детей младшего школьного возраста с бегом и прыжками: 1) «Третий лишний»; 2) «Посадка картофеля»; 3) «Скакуны»; 4) «Прыжки по полоскам»; 5) «Парашютисты». Домашнее задание: характеристика и особенности проведения под-

	вижных игр с детьми среднего школьного возраста
4.	Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей среднего школьного возраста: 1) «Мяч среднему»; 2) «Попади в мяч»; 3) «Перехвати мяч»; 4) «Бульба». Учебная практика: содержание, организация и методика проведения подвижных игр: 1) «Бой петухов»; 2) «Борьба в квадрате»
5.	Учебная практика. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр: 1) «Падающая палка»; 2) «Мяч над веревкой»; 3) «Подвижные игры со скакалкой»
6.	Содержание, организация и методика проведения подвижных игр: 1) «Нептун»; 2) «Спортландия»; 3) «Зарница»
7.	Содержание, организация и методика проведения подвижных игр с баскетболом
<b>СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	
1.	Формы организации подвижных игр: а) подвижные игры для школьников; б) подвижные игры у студентов; в) подвижные игры в ДЮСШ; г) подвижные игры в оздоровительном лагере.

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО КУРСУ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**По теории:** знать теорию в объеме программы.

**По практике:**

Провести подвижную игру по заданию преподавателя и получить положительную оценку.

Проанализировать игру и получить положительную оценку.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ**

1. Отличие подвижных игр от спортивных.
2. Определение игры.
3. Игра и труд, их связь и различие.
4. Классификация подвижных игр.
5. Формы организации и проведения подвижных игр в школе.
6. Игры в системе оздоровительной и физкультурной работы с населением.
7. Характеристика игр для дошкольников.
8. Характеристика игр для младших школьников.
9. Характеристика игр для средних школьников.
10. Характеристика игр для подростков.
11. Характеристика игр для учащихся ПТУ и техникумов.

## 12. Характеристика игр для студентов.

### МЕТОДИКА

- Выбор игры.
- Подготовка руководителя к игре.
- Подготовка играющего коллектива.
- Способы разделения на команды.
- Выбор капитанов.
- Способы выбора водящих.
- Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
- Роль и место показа.
- Руководство игрой.
- Дозировка и судейство игры.
- Требования к окончанию игры.
- Подведение итогов.
- Организация соревнований по подвижным играм.
- Организация проведения подвижных игр с дошкольниками.
- Организация проведения подвижных игр с младшими школьниками.
- Организация проведения подвижных игр с средними школьниками.
- Организация проведения подвижных игр с подростками.
- Организация проведения подвижных игр со студентами.

### ЛИТЕРАТУРА ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

#### ОСНОВНАЯ:

1. Былеева Л.Б., Коротков И.М. Подвижные игры. М., 1982.
2. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия. Мн., 1988.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры. М., 2000.
4. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1983.
5. Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. Минск, 1999.
6. Уткин Е.Г. Методические указания к самостоятельному изучению курса подвижных игр для студентов ОЗО ФФК и С. Витебск, 2001.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Барышникова Т. Игры на воздухе. С.Пб., 1998.
2. Гармаш И.И. Игры и развлечения. Киев, 1996.
3. Геллер Е.М., Коротков И.М. Веселые старты. М., 1978.
4. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Мн., 1988.
5. Логинова И.И. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. С.Пб., 1998.

6. Фатеева М.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль, 1998.

## Б А С К Е Т Б О Л

### 1-й курс

№ п/п	Наименование тем	Содержание
<b>ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС</b>		
1.	Сущность спортивных игр, их место в системе физического воспитания. Классификация и анализ техники игровых приемов	Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания. Краткие исторические сведения о развитии баскетбола. Определение основных понятий. Техника физических упражнений. Техника нападения. Техника защиты. Взаимосвязь техники и тактики
2.	Тактика игры	Определение основных понятий. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Взаимосвязь техники и тактики. Обучение начинающих технике и тактике. Возрастные категории. Особенности занятий с девочками. Содержание и структура деятельности учителя физической культуры. Организация и проведение соревнований. Практическое судейство

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.	Общие и специальные упражнения. Ловкость-быстрота. Ознакомление – стойки (основная). Перемещения (разновидности ходьбы, бега, прыжков). Ловля и передача мяча на месте одной и двумя руками. Ведение мяча на месте и с шагом
2.	ОРУ – ловкость. Стойки. Перемещения (остановки – 2-х-тактные, повороты). Введение мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте. Ознакомление с методикой обучения передачам мяча в движении (тактика 2-х шагов). Ознакомление бросками одной и двумя руками
3.	ОРУ. Перемещения (все). Ведение мяча в движении. Передачи в движении. Броски одной, двумя руками с места. Ознакомление с броском в прыжке, в движении. Стойка защитника. Ознакомление с отбором мяча. Домашнее задание: методы обучения (словесные, наглядные, практические)
4.	ОРУ. Перемещения, ведение, передачи, броски в движении и в прыжке. Ознакомление с финтами. Индивидуальные проход 1х 1. Графическое изображение побочных упражнений. Домашнее задание: обязанности игрока.

	Прием контрольных нормативов: ведение, остановки, повороты, передачи, челночный бег
5.	ОРУ. Перемещения. Ведение – отбор (нападающий – защитник). Передачи в движении в парах, в тройках. Финты. Игра 1х 1, 2 х 2. Заслоны. Учебная игра с заданием. Судейство. Контрольные нормативы. Домашнее задание: правила игры (обязанности судей)
6.	ОРУ. Финты. Заслоны. Выбор технического приема в зависимости от игровой ситуации. Взаимодействие судей. Практическое судейство. Домашнее задание: тактика. Прием контрольных нормативов: броски с места и в движении
7.	ОРУ. Систематизация техники и методики обучения в нападении и защите. Тактика игры в нападении – защите. Графическое изображение тактических действий. Учебная игра. Судейство. Контрольные нормативы. Домашнее задание: техника и тактика судейства
8.	Систематизация методов, используемых для решения задач урока, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Учебная игра с заданием. Судейство. Прием контрольных нормативов
<b>СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	
1.	Классификация техники, тактики. Организация и проведение соревнований. Содержание и структура деятельности учителя физической культуры

### **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО БАСКЕТБОЛУ**

1. Краткие сведения о развитии баскетбола в стране и за рубежом.
2. Содержание и характеристика игры как средства физического воспитания.
3. Классификация и анализ техники игровых приемов.
4. Основные приемы защиты в борьбе за мяч, основные приемы в нападении.
5. Защитная стойка.
6. Обучение технике (методика): а) перемещение; б) ловля мяча; в) передачи; г) ведение; д) остановки; е) повороты; ж) техника 2-х шагов; з) броски двумя руками; и) броски одной рукой; к) обманные движения.
7. Правила игры.
8. Правила для игроков.
9. Оборудование.
10. Взаимозависимость техники и тактики.
11. Содержание правил и основы методики судейства. Введение протокола соревнований.
12. Комплектование команды и ведение игры.
13. Особенности занятий с детьми разного возраста.

14. Характеристика основных тактических систем в нападении и защите.
15. Классификация и анализ тактики игры.

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ**

#### **ТЕОРИЯ**

1. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания.
2. Краткие сведения о развитии баскетбола в стране и за рубежом.
3. Классификация и анализ техники игровых приемов. Взаимозависимость техники и тактики.
4. Методика обучения и совершенствования техники и тактики игры.
5. Содержание правил игры и основы методики судейства. Ведение протокола соревнований.
6. Комплектование команды и ведение игры.

#### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

1. Упражнения в перемещениях. Выполнение остановок, поворотов вперед, назад, в движении, в чередовании с пригибным бегом в различной последовательности на отрезке от лицевой линии до средней линии баскетбольной площадки и обратно.

**Норматив:** уверенное выполнение упражнений на средней скорости.

2. Упражнение в передачах. Передачи и ловля на быстроту двумя руками от груди за 30 сек. И.п. – стоя лицом к стене на дистанции 3 и 2 метра.

**Норматив:** 24 передачи для мужчин, 22 – для женщин (при условии правильного выполнения техники).

3. Упражнения в бросках. Броски по кольцу с места. Стоя в любой точке площадки на дистанции 5 метров, выполнить 10 бросков подряд, получая мяч от партнера.

**Норматив:** а) двумя руками от груди не менее 4-5 попаданий; б) одной рукой от плеча не менее 4-5 попаданий.

При условии правильного выполнения техники.

4. Броски по кольцу одной рукой от плеча в движении. Ведение правой от лицевой линии в левую сторону по контурам 3-х секундной зоны и внешней стороны круга, с броском после двух шагов, выходя на щит под углом 45°.

Ведение левой в противоположную сторону с броском левой. Упражнение выполнить 10 раз подряд, подбирая свой мяч после броска.

**Норматив:** из 10 правой – 9 попаданий, левой – 8 попаданий.

5. Выполнение игровых комбинаций, соблюдая правила ведения, передач, остановок, заслонов. Уметь раскрыть и графически изобразить комбинации.

### **УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА**

1. Провести самостоятельно отдельные части урока.
2. Судейство учебных игр, ведение протокола, выполнение роли тренера или капитана команды.
3. Отчет по деловой игре.
4. Отчет по учебной практике.

### **ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО БАСКЕТБОЛУ**

1. Формы организации занятий спортивными играми: в школе, их содержание и методика проведения.
2. Формы организации занятий спортивными играми в оздоровительном лагере, их содержание и методика проведения.
3. Общая и специальная физическая подготовка, их роль в освоении техники игры.
4. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения, их роль в освоении техники игры.
5. Последовательность и взаимозависимость в обучении технике игровых приемов.
6. Эстафеты и игры, игровые упражнения, способствующие овладению техникой баскетбола.
7. Особенности методики обучения баскетболу в различных возрастных группах.
8. Методика обучения технике. Требования к рассказу, показу и анализу игрового приема.
9. Последовательность в изучении игровых приемов и их сочетаний.
10. Определение ошибок и их исправление. Методы оценки успеваемости учащихся.
11. Последовательность в обучении тактике игры.
12. Обучение индивидуальным, групповым, командным действиям.
13. Подготовительные, подводящие упражнения, эстафеты и игры, способствующие освоению тактических действий.
14. Тактика нападения. Индивидуальные действия.
15. Тактика нападения. Групповые действия.
16. Тактика нападения. Командные действия.
17. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

18. Тактика защиты. Групповые действия.
19. Тактика защиты. Командные действия.
20. Система игры. Личная защита и ее основные варианты.
21. Система игры. Зонная защита и ее основные варианты.
22. Система игры. Смешанная защита и ее принципы.
23. Методика обучения тактике. Последовательность в изучении тактических действий, взаимодействий и командных систем в нападении и защите.
24. Комплектование команд, постановка тактических задач и их зависимость от технической подготовки игроков.
25. Вариативность в тактике ведения игры в зависимости от конкретного противника.
26. Организация соревнований.
  1. Ритуалы открытия и закрытия соревнований.
    - 1.1. Этапы проведения открытия соревнований.
    - 1.2. Этапы проведения закрытия соревнований.
27. Организация соревнований.
  1. Обязанности главного судьи и главного секретаря.
    - 1.1. Период подготовки к соревнованиям.
    - 1.2. Соревновательный период.
    - 1.3. Период соревнований.
    - 1.4. Заключительный период.
28. Виды соревнований по баскетболу. Оргкомитет соревнований.
29. Методика обучения приемам игры: стойки баскетболиста (нападающий, защитник). Методика обучения и подбор средств для решения задач.
30. Методика обучения приемам игры: перемещения.
31. Методика обучения приемам игры: передачи мяча двумя и одной рукой.
32. Методика обучения приемам игры: бросок одной, двумя руками.
33. Методика обучения приемам игры: техника двух шагов на примере передач мяча в движении.
34. Методика обучения приемам игры: техника двух шагов на примере броска одной рукой в движении.
35. Методика обучения приемам игры: ведение мяча.

## **ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ ПО БАСКЕТБОЛУ**

1. Роль и место подвижных игр в воспитании юных баскетболистов.
2. Развитие выносливости у юных баскетболистов.
3. Развитие ловкости и быстроты у юных баскетболистов.
4. Ошибки при бросках в баскетболе.
5. Методика судейства в баскетболе.
6. Основы построения тренировочного процесса юных баскетболистов.



7. Уроки баскетбола в школе.
8. Подвижные игры и игровые упражнения, используемые при обучении мини-баскетболу.
9. Круговая тренировка в развитии физических способностей юных баскетболистов.
10. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
11. Физическая подготовка баскетболистов.
12. Возрастные особенности отбора баскетболистов.
13. Групповые тактические взаимодействия нападения в баскетболе (защелны) и методика их обучения.
14. Основы обучения командной игре в защите.
15. Технические средства обучения в подготовке баскетболиста.
16. История возникновения и развития в процессе тренировки и соревнований у баскетболистов.
17. Восстановительные мероприятия в процессе тренировки и соревнований у баскетболистов.
18. Анализ техники игровых приемов в баскетболе и методика обучения.
19. Внеклассная работа по баскетболу в школе.
20. Формы и содержание занятий по баскетболу в оздоровительных лагерях.
21. Начальное обучение юных баскетболистов тактике игры.
22. Специальные упражнения для овладения индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями нападения по баскетболу на занятиях в секциях.
23. Воспитание прыгучести у юных баскетболистов.
24. Эволюция правил соревнований по баскетболу и их влияние на развитие техники и тактики игры.

## **ЛИТЕРАТУРА ПО БАСКЕТБОЛУ**

### **ОСНОВНАЯ**

1. Баскетбол / Под общ. ред. Ю.М. Портнова. М., 1997.
2. Баскетбол / Под ред. Ю.М. Портнова. М., 1988.
3. Баскетбол / Под ред. Н.В. Семашко. М., 1976.
4. Баскетбол / Под ред. Ю.И. Портных. М., 1988.
5. Баскетбол. М., 1957.
6. Гзовский М.М., Кудряшов В.А. Студенческий баскетбол. Мн., 1973.
7. Кудряшов В.А., Мирошникова. Техника приема игры в баскетбол. Мн., 1967.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1. Би Клер, Нортон. Упражнения в баскетболе. М., 1972.
2. Бондарь А.И., Островский Г.Л. Баскетбол в школе. Мн., 1982.

3. Бросок одной рукой сверху в баскетболе. Мет. рек. Витебск, 2001.
4. Буйлин, Протных. Мини-баскетбол в школе. М., 1976.
5. Гомельский. Управление командой по баскетболу. М., 1985.
6. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. М., 1978.
7. Коузи, Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ. М., 1975.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Мн., 1989.
9. Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов. М., 1970.
10. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Мет. пособие. Витебск, 2001.
11. Официальные правила игры в баскетбол. М., 1991.
12. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1973.
13. Костин В.Т., Минков Б.М. Судейство баскетбола в вопросах и ответах. Мн., 1980.

## Ф У Т Б О Л

№ п/п	Наименование тем	Содержание
<b>ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС</b>		
1.	Содержание игры. История развития	Содержание игры и ее характеристика как средства физического воспитания. Краткие сведения о развитии футбола в СССР, России, Беларуси и за рубежом
2.	Классификация и анализ техники и тактики	Классификация и анализ техники игровых приемов. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация тактики. Особенности проведения в группах различной подготовленности
3.	Физическая подготовка. Организация занятий в школе	ОФП и СФП. Развитие силы, быстроты, ловкости. Подготовительные и подводящие упражнения и их роль. Особенности проведения уроков в школе
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ И СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1.	Содержание игры. История развития	Содержание игры и ее характеристика как средства физического воспитания. Краткие сведения о развитии игры
2.	Классификация и анализ техники и тактики	Классификация и анализ техники игровых приемов. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика основных тактических систем и тактики в общем. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия
3.	Физическая	ОФП и СФП. Развитие силы, быстроты, ловко-

	подготовка. Организация занятий в школе.	сти, выносливости. Особенности методики и проведения уроков в школе
4.	Техника передвижений	
5.	Удары по мячу ногой, головой	
6.	Остановки и ведение мяча	
7.	Обманные движения, отбор. Индивидуальные, групповые тактические действия. Судейство	

### ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ФУТБОЛУ

1. Футбол как вид спорта и зрелище, его место в системе физического воспитания.
2. Возникновение и развитие футбола. Футбол в дореволюционной России.
3. Развитие футбола в период с 1917 по 1941 гг. и в послевоенные годы.
4. Характеристика современного состояния футбола в мире.
5. Характеристика современного состояния футбола в Беларуси.
6. Исторический очерк развития футбола в Беларуси и современное его состояние.
7. Правило игры и методика судейства: поля для игры.
8. Правило игры и методика судейства: мяч, число игроков.
9. Правило игры и методика судейства: судьи, судьи на линии.
10. Правило игры и методика судейства: продолжительность игры, начало игры.
11. Правило игры и методика судейства: мяч в игре и не в игре, результат игры.
12. Правило игры и методика судейства: «вне игры».
13. Правило игры и методика судейства: нарушение правил игры и недисциплинированное поведение игроков.
14. Правило игры: свободный, штрафной, 11-метровый удары.
15. Правило игры и методика судейства: вбрасывание мяча, удар от ворот, угловой удар.
16. Подготовка судей к игре, оформление протокола игры.
17. Характеристика соревновательной деятельности полевых игроков и вратаря.
18. Общая характеристика техники футбола, классификация техники.
19. Основы методики обучения и совершенствование техники футбола (цель, задачи, средства, методы, формы).
20. Техника передвижений, их применение в игре, методика обучения и совершенствование.
21. Техника ударов (передач) по мячу внутренней стороны стопы, их применение в игре, метод обучения и совершенствование.

22. Техника ударов (передач) по мячу внутренней частью подъема, методика обучения и совершенствования.
23. Техника ударов (передач) средней частью подъема, применение в игре, методика обучения и совершенствование.
24. Техника ударов (передач) внешней частью подъема, применение в игре, методика обучения и совершенствование.
25. Техника ударов (передач) носком, применение в игре, методика обучения и совершенствование.
26. Техника ударов (передач) головой, пяткой, применение в игре, методика обучения и совершенствование.
27. Техника ударов (приема) мяча стопой и подошвой, применение в игре, методика обучения и совершенствование.
28. Техника ударов (приема) мяча подъемом и бедром, применение в игре, методика обучения и совершенствование.
29. Техника ударов (приема) головой, грудью, животом, применение в игре, методика обучения и совершенствование.
30. Техника ведения мяча, его применение в игре, методика обучения и совершенствования.
31. Техника обманных движений, методика обучения и совершенствования.
32. Техника отбора и вбрасывание мяча, применение в игре, методика обучения и совершенствования.
33. Техника игры вратаря.
34. Индивидуальная тактика игры в футбол, применение в игре, методика обучения и совершенствования.
35. Групповая тактика игры в футбол, применение в игре, методика обучения и совершенствования.
36. Командная тактика игры в футбол, применение в игре, методика обучения и совершенствования.
37. Основы методики физической подготовки футболистов. Развитие скоростно-деловых качеств, быстроты, ловкости с помощью специальных средств.

## **ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ФУТБОЛУ**

1. Формы организации занятий спортивными играми в школе, их содержание и методика проведения.
2. Формы организации занятий спортивными играми в оздоровительном лагере, их содержание и методика проведения.
3. Общая и специальная физическая подготовка, их роль в освоении техники игры.

4. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения, их роль в освоении техники игры.
5. Последовательность и взаимозависимость в обучении технике игровых приемов.
6. Эстафеты и игры, игровые упражнения, способствующие овладению техникой футбола.
7. Особенности методики обучения футболу в различных возрастных группах.
8. Методика обучения технике футбола. Требования к рассказу, показу и анализу игрового приема.
9. Последовательность в изучении игровых приемов и их сочетаний.
10. Определение ошибок и их исправление. Методы оценки успеваемости учащихся.
11. Последовательность в обучении тактике игры в футбол.
12. Обучение индивидуальным, групповым, командным действиям в футболе.
13. Подготовительные, подводящие упражнения, эстафеты и игры, способствующие освоению тактических действий.
14. Тактика нападения в футболе (индивидуальные, групповые, командные действия).
15. Тактика защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).
16. Методика обучения тактике. Последовательность в изучении тактических действий, взаимодействий и командных систем в нападении и защите.
17. Комплектование команд, постановка тактических задач и их зависимость от технической подготовки игроков.
18. Вариативность в тактике ведения игры в зависимости от конкретного противника.
19. Организация соревнований. Ритуалы открытия и закрытия соревнований (этапы проведения открытия и закрытия соревнований).
20. Организация соревнований. Обязанности главного судьи и главного секретаря (период подготовки к соревнованиям, соревновательный период, заключительный период).
21. Виды соревнований по футболу. Оргкомитет соревнований.

## **ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ ПО ФУТБОЛУ**

1. Обучение и тренировка стандартным положениям в футболе.
2. Игры и игровые упражнения в тренировке защитных действий.
3. Игры и игровые упражнения в тренировке атакующих действий.
4. Методика проведения установок и разбора игр.
- 5-10. Методы тренировки: интервальный, повторный, соревновательный, игровой, переменный, комплексный (один по выбору).

11. Восстановительные мероприятия в период интенсивной тренировочной работы футболистов.
- 12-14. Эволюция тактики игры в футбол (фрагменты 1913-1941, 1946-1954, повременное время).
15. Организация и содержание учебно-тренировочного процесса в футболе.
- 16-17. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия (в атаке, в защите).
18. Психологическая подготовка в игровой деятельности футболистов.
- 19-20. Планирование и методика проведения уроков по футболу в школе (5-8 классов, 9-11 классов).
21. Значение зрительной ориентировки футболистов.
22. Планирование и учет внеклассной работы по футболу.
23. Сравнительная характеристика технической подготовленности футболистов и их игрового анализа.
24. Контроль соревновательной деятельности футболистов.
25. Применение других видов спорта в подготовке футболистов.

## ЛИТЕРАТУРА ПО ФУТБОЛУ

### ОСНОВНАЯ

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. М., 2001.
2. Лаптева А.П. Юный футболист. М., 1983.
3. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М., 1983.
4. Джармен Джон. Футбол для юных. М., 1982.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Планирование и методика проведения уроков по футболу в школе. Мет. рек. / Сост. Семикоп А.Ф., Башкевич Г.А. Витебск, 1991.
2. Футбол. Мет. рек. По судейству. Брест, 1999.
3. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.

## ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Наименование тем	Содержание
<b>ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС</b>		
1.	История развития волейбола, современное состояние и перспективы раз-	Характеристика волейбола как средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Сведения о развитии волейбола и его современное состояние. Взаимоза-

	вития. Техника игры	зависимость техники и тактики. Классификация и анализ техники. Обучение технике. ОФП и СФП. Подготовительные и подводящие упражнения. Игры и игровые упражнения, способствующие овладению техникой
2.	Тактика игры	Тактика нападения и защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Комплектование команды. Ведение игры. Последовательность в обучении тактике. Зависимость постановки тактических задач от уровня владения техникой
3.	Построение учебных занятий по волейболу	Особенности методики обучения волейболу в различных возрастных группах. Организация занятий по волейболу в школе. Формы внеклассной работы. Проведение массовых соревнований по волейболу в школе, по месту жительства. Планирование в спортивных секциях
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ И СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1.	Обучение технике игры	<p>ОФП и СФП для развития физических качеств.</p> <p>Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении технике игры.</p> <p>И.п. при выполнении игровых приемов. Стойки. Перемещения: шаги, бег, скачки, прыжки, падения.</p> <p>Передачи: верхняя, нижняя (одной, двумя руками).</p> <p>Подачи: нижние, верхние, с вращением и без вращения (планирующие).</p> <p>Нападающие удары: прямой (по ходу, с переводом вправо, влево),</p> <p>Блокирование: одиночное, групповое</p>
2.	Методика обучения технике игры (проведение отдельных частей урока)	<p>1. Требования к показу игрового приема. Назначение игрового приема. Последовательность в обучении.</p> <p>2. Подводящие игровые упражнения. Определение ошибок и методика их устранения. Методы обучения технике игрового приема</p>
3.	Обучение тактике	<p>Тактика нападения.</p> <p>1. Индивидуальные действия: тактика пода-</p>

		<p>чи, тактика нападающего удара.</p> <p>2. Групповые действия. Тактика первой передачи, передач для нападающего удара. Взаимодействие игроков в линии и между ними.</p> <p>3. Командные действия. Ведение нападения без смены мест игроками, со сменой мест на передней линии, с выходом игрока задней линии. Методы использования пространства и времени для создания внезапного нападения. Тактика доигровой после блокирования</p>
3	Обучение тактике	<p style="text-align: center;"><b>Тактика защиты</b></p> <p>1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме с подачи, от нападающего удара с блоком и без блока, страховка, одиночное блокирование.</p> <p>2. Групповые действия: взаимодействие блокирующих. Способы организации защитных действий при групповом блокировании.</p> <p>3. Командные действия: Система защиты «углом вперед», «углом назад»</p>
4.	Методика обучения тактике	<p>Последовательность в изучении тактических действий в защите и нападении. Игровые упражнения в овладении тактическими комбинациями. Комплектование команды, постановка тактических задач. Вариативность ведения игры в зависимости от противника</p>
5.	Учебная практика	<p>Проведение отдельных частей урока по заданию преподавателя. Самостоятельный подбор упражнений. Судейство, ведение протокола</p>
6.	Семинарское занятие	<p>Содержание правил игры и основы методики судейства. Ведение протокола. Оборудование мест, инвентарь</p>

## ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

### ТЕОРИЯ

1. История развития волейбола в Беларуси и за рубежом.
2. Классификация и анализ тактики игровых приемов.
3. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.
4. Комплектование команды и ведение игры.



5. Обучение тактике игры и ее совершенствование.
6. Общая физическая и специальная подготовка.
7. Подготовительные и подводящие упражнения, их роль в освоении техники игры.
8. Последовательность и взаимозависимость в обучении техники игровых приемов.
9. Игры, игровые упражнения, способствующие овладению техникой игры в волейбол.
10. Обучение тактике игры и ее совершенствование.
11. Последовательность в обучении тактики игры.
12. Обучение индивидуальным, групповым, командным действиям.
13. Особенности методики обучения волейболу в различных возрастных группах.
14. Организация занятий волейболом в школе.
15. Формы внеклассной работы по волейболу.
16. Примерные тематические планы уроков по волейболу.
17. Методика обучения технике игры в волейбол: исходные положения, стойки, перемещения, верхние передачи, передачи снизу, подачи (сверху, снизу, н/у по ходу), блокирование.
18. Ведение протокола.
19. Правила соревнований.

### **ЗАЧЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1. Подача на точность в зоны 1, 6, 5 из пяти попыток, соблюдая последовательность указанных зон.  
Для мужчин – верхняя сильная подача.  
Для женщин – на выбор (снизу или сверху).
2. Передача сверху (над собой) – 20 передач над собой, высота не менее 1 м.
3. Передача снизу (у стенки) – 15 передач, расстояние от стенки не менее 1 м, высота от пола не менее 1 м.
4. Нападающий удар из зоны 4 на ходу в зону 5 (набрасывает партнер из зоны 3). 3 попытки. Оценивается техника выполнения (разбег, прыжок, ударное движение в безопасной фазе, приземление).

### **ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

1. Методика обучения техническим приемам игры в волейбол на уроках в средней школе
2. Внеклассная работа по волейболу в средней школе.
3. Влияние занятий различными видами спорта на уровень физического развития школьников.
4. Изучение интереса школьников к занятиям спортивными играми.

5. Изучение интереса учащихся ПТУ к занятиям волейболом.
6. Планирование и учет учебной и внеклассной работы по волейболу в школе.
7. Планирование и учет учебной и внеклассной работы в ПТУ.
8. Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения как одно из средств подготовки юных волейболистов.
9. Урок по волейболу как основная форма обучения.
10. Формы и содержание занятий по волейболу в оздоровительном лагере.
11. Волейбол как средство физического воспитания в группах «Здоровья».
12. Анализ техники удара.
13. Развитие прыгучести у волейболистов.
14. Физическая подготовка волейболистов.
15. Техническая подготовка волейболистов.
16. Психологическая подготовка волейболистов.
17. Тактика игры в волейбол.
18. Организация командных действий в нападении.
19. Методы и организация отбора детей в ДЮСШ.
20. Влияние разминки на готовность волейболистов к игре.
21. Оценка игровой деятельности волейболистов.
22. Применение тренажерных устройств в учебно-тренировочной работе с волейболистами.

### **ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

1. Возрастные особенности юных волейболистов.
2. Воспитательная работа с юными волейболистами.
3. Физическая подготовка юных волейболистов.
4. Контроль соревновательной деятельности волейболистов.
5. Контроль физической подготовленности юных волейболистов.
6. Контроль технической подготовленности юных волейболистов.
7. Контроль тактической подготовленности юных волейболистов.
8. Гигиеническое обеспечение юных волейболистов.
9. Круговая тренировка в развитии физических способностей юных волейболистов.
10. Основы построения тренировки юных волейболистов.
11. Характеристика этапов предварительной и начальной спортивной специализации юных волейболистов.
12. Этап углубленной подготовки в волейболе.
13. Модельные характеристики волейболистов.
14. Этапы и методы отбора в волейболе.
15. Психологические особенности технической подготовки волейболиста.
16. Психологические основы тактической подготовки волейболиста.
17. Психологическая подготовка волейболиста.

18. Психологическая подготовка тренера по волейболу.
19. Анализ итогов последнего чемпионата мира по волейболу.
20. Мини-волейбол в школе.
21. Интегральная подготовка в волейболе.
22. Формы и содержание занятий по волейболу в оздоровительных лагерях.
23. Внеклассная работа по волейболу в школе.
24. Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения как одно из средств подготовки юных волейболистов.
25. Особенности методики обучения и тренировки детей школьного возраста по волейболу.
26. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе на уроках физической культуры в школе.
27. Эффективность применения приема и передачи мяча двумя руками снизу в защитных действиях.
28. Подача в волейболе как одно из средств нападения.
29. Начальное обучение юных волейболистов тактике игры.
30. Сравнительная характеристика эффективности применения одиночного и группового блокирования в волейболе.
31. Система игры в нападении и ее эффективность.
32. Взаимодействие игроков при системе игры со второй передачи через выходящего игрока задней линии.
33. Планирование и учет учебной и внеклассной работы по волейболу в школе.
34. Развитие прыгучести у юных волейболистов.
35. Эволюция правил соревнований по волейболу и их влияние на развитие техники и тактики игры.
36. Игры и игровые упражнения в тренировке защитных действий.
37. Индивидуальные и групповые действия в нападении.
38. Игры и игровые упражнения в тренировке атакующих действий.
39. Методика обучения и совершенствования техники игры.
40. Методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, комплексный (один по выбору).
41. Восстановительные мероприятия в период интенсивной тренировочной работы волейболистов.
42. Профилактика травматизма.
43. Значение соревнований. Характеристика видов соревнований систем розыгрыша.
44. Развитие физических качеств волейболистов и влияние их на образование навыков, специальных для волейбола.
45. Организация и проведение секционных занятий по волейболу в школе.
46. Планирование и учет работы по волейболу в ДЮСШОР.
47. История развития волейбола в РБ и за рубежом.
48. История развития волейбола в России.

49. Планирование учебного материала по волейболу в школе.  
 50. Характеристика программного материала в школе: 5-7; 8-9; 10-11 классов.

### **ЛИТЕРАТУРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

#### **ОСНОВНАЯ**

1. Волейбол. / Под ред. А.Г. Айриянца. М., 1976.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М., 1991.
3. Волейбол. / Под ред. А.В. Ивойлова. М., 1985.
4. Клещев Ю.Н. и др. Волейбол. М., 1985.
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. М., 2001.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. Мн., 1981.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Мн., 1984.
3. Волейбол. Правила соревнований. М., 1978.
4. Голомазов В.А. Волейбол в школе. М., 1976.
5. Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе. М., 1989.
6. Ивойлов А.В. Волейбол (техника, тактика, тренировка). Мн., 1972.
7. Ивойлов А.В. Волейбол для всех. М., 1987.
8. Фурманов А.С. Играй в мини-волейбол. М., 1989.

## **ГАНДБОЛ**

№ п/п	Наименование тем	Содержание
<b>ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС</b>		
1.	Содержание игр и ее характеристика	История развития игры. Оборудование площадки, инвентарь. Правила игры (основная). Судейство, комплектование команды
2.	Классификация и анализ техники игры (нападения и защиты)	1. Технические приемы игры в нападении и их роль в игре. 2. Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные и их характеристика. 3. Обучение технике и тактике (ознакомление). 4. Последовательность в обучении
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ И СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1.	Техника нападения	Перемещения нападающего: остановки, ходьба, бег с изменением скорости и направления, стойка, ловля и передача мяча,

		виды разбега, виды замаха при передачах. Техника трех шагов и ритм разбега
2.	Техника нападения	Опрос. Ловля мяча, летящих на разных уровнях. Виды разбега ( 6 вариантов). Ведение мяча (разновидности)
3.	Техника нападения	1. Опрос. 2. Перемещения нападающего. 3. Передача мяча: кистевые передачи (м.о.). 4. Передача с изменением направления. 5. Повторение ловли, передач в сочетании с ведением
4.	Техника нападения	1. Опрос. 2. Перемещения нападающего. 3. Ловля мяча одной рукой, ловля мяча, летящего на разных уровнях. 4. Бросок опорный (м.о.)
5.	Техника защиты	1. Перемещение защитника. 2. Блокирование защитником нападающего без мяча, блокирование броска. 3. Отбор мяча, выбивание мяча, перехват мяча
6.	Техника нападения и защиты	1. Опрос. 2. Повторение техники нападения и защиты. 3. Ознакомление с техникой броска в прыжке и техникой обманных действий в нападении. 4. Учебная игра
7.	Тактика нападения	1. Повторение техники нападения и защиты. 2. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные тактические действия. 3. Учебная игра
8.	Тактика защиты	1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия (м.о.). 2. Прием контрольных нормативов

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГАНДБОЛУ СТУДЕНТАМ**

1. Теоретический курс в объеме программы.
2. По практике:

а) Выполнение передач (кистевых, согнутой рукой и прямой рукой).

Условия выполнения:

◆ Передача в парах, перемещение на различных дистанциях (в зависимости от способа передач) приставными шагами по кругу.

Норматив: уверенное выполнение на уровне хорошего показа, знание основ техники и умение анализировать данные приемы.

б) Выполнение бросков (любым способом).

◆ Броски после выхода, ловля и ведение мяча, попадание в ворота (муж. – 9 м., женщины – 6 метров).

в) Показ игровых комбинаций.

д) По судейству соревнований:

◆ Выполнение обязанности судьи в поле.

г) По учебной практике – в объеме программы.

### **ЗАЧЕТНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ГАНДБОЛУ**

1. Краткие сведения о развитии игры.
2. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания.
3. Классификация и анализ техники игровых приемов.
4. Классификация и анализ техники игры, тактики нападения, тактики защиты.
5. Характеристика основных тактических систем в нападении и защите.
6. Обучение технике игры и ее совершенствование.
7. Подготовительные и подводящие упражнения, игры, эстафеты, способствующие овладению техники (примеры).
8. Обучение тактики и ее совершенствование.
9. Последовательность в обучении тактическим действиям.
10. Особенности методики обучения игре в различных возрастных группах.
11. Методика судейства.
12. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости.
13. Развитие физических качеств средствами игры.
14. Функции игроков.
15. Показ основных игровых комбинаций трех игроков: тройка, восьмерка. Умение изобразить комбинацию.
16. Части урока и их характеристика.
17. Методы обучения.
18. Инвентарь, оборудование.
19. Судейская терминология, жесты, сигналы.
20. Протокол соревнований.

Репозиторий ВГУ

## ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ГАНДБОЛУ

1. Содержание игры и ее характеристика как средства физического воспитания.
2. История развития игры в России и за рубежом.
3. Средства и методы обучения гандболу.
4. Формы и содержание занятий по гандболу в школе.
5. Теоретическая подготовка в гандболе.
6. Техническая подготовка в гандболе.
7. Тактическая подготовка в гандболе.
8. Физическая подготовка в гандболе.
9. Психологическая подготовка в гандболе.
10. Управление командой во время соревнований (подготовка к матчу, руководство во время игры, разбор игры).
11. Планирование, организация и проведение соревнований по гандболу.
12. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Определение победителей последующих мест.
13. Последовательность изучения технических приемов и тактических действий.
14. Планирование учебно-тренировочного процесса: перспективное, текущее, оперативное.
15. Педагогические, медико-биологические и психологические средства и методы контроля.
16. Обучение техники игры вратаря в гандболе.
17. Методика обучения технике перехватов мяча в гандболе.
18. Обучение тактики в гандболе.
19. Классификация и анализ техники игровых приемов в нападении в гандболе.
20. Обучение тактике нападения в гандболе.
21. Классификация и анализ тактики игры. Тактика нападения, защиты. Характеристика основных тактических средств в нападении и защите в гандболе.
22. Обучение тактике защиты.
23. Особенности проведения занятий и соревнований по гандболу с учащимися различного возраста.
24. Методика обучения бросками по воротам в гандболе.
25. Методика обучения передачам мяча в гандболе.
26. Судейство соревнований в гандболе. Обязанности судей, Жесты.



## ЛИТЕРАТУРА ПО ГАНДБОЛУ

### ОСНОВНАЯ

1. Игнатьева В.Я. Гандбол. М., 1983.
2. Ковалев В.Д. и др. Спортивные игры. М., 1988.
3. Спортивные игры: «Техника, тактика обучения / Ю.Д. Железняк и др. М., 2001.
4. Спортивные игры и методика преподавания / Под ред. Ю.И. Портных. М., 1986.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Гандбол. Правила соревнований. М., 1983.
2. Габраляускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. М., 1988.
3. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. М., 1986.
4. Клусов Н.П. Тактика гандбола. М., 1980.
5. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. М., 1986.
6. Ручной мяч / Под ред. В.А. Кудрашова. Мн., 1975.

## ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ КУРС: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, БАДМИНТОН

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Содержание
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	
1.	Характеристика игры. Требования, предъявляемые к инвентарю, оборудованию. Способы держания и выбор ракетки. Основные положения и перемещения теннисиста. Классификация ударов: плоские удары, удары с верхним вращением мяча – накаты. Ознакомление с подачи – прямая, веерообразная и их прием. Домашнее задание: правила соревнований. Тактика одиночной и парной игры
2.	ОРУ. Перемещения. Удары с верхним вращением мяча. Подача и прием (веерообразная). Комбинированное вращение мяча. Удары с нижним вращением мяча: подрезка, срезка, комбинированное вращение мяча. Подача «маятникообразная». Игры с заданием. Удары из средней и дальних зон. Завершающие удары. Накат с подрезки. Прием контрольных нормативов

<b>БАДМИНТОН</b>	
1.	Сущность и характеристика игры. Классификация техники игры. Стойка бадминтониста, держание ракетки, перемещение бадминтониста. Короткая подача и техника коротких ударов справа и слева
2.	Основные правила игры. Высокодалекая подача и высокодалекие удары. Удары сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Учебная игра

### **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

1. Краткие сведения и характеристика игры как средства физического воспитания.
2. Характеристика игры как средства физического воспитания, ее содержания.
3. Основные положения и перемещения теннисиста.
4. Оборудование мест занятий и инвентарь. Способы держания, выбор ракетки.
5. Классификация и анализ техники игровых приемов: промежуточные, атакующие, подготовительные, завершающие, защитные (активные, пассивные).
6. Графическое изображение подготовительной, основной и заключительной фаз ударов по мячу.
7. Вращение мяча и удары по нему.
8. Техника подач (требования).
9. Тактика одиночной игры, тактика парных, смешанных игр.
10. Содержание правил игры и основы методики судейства.
11. Контрольные нормативы.

Муж.

Жен.

30 накатов справа и слева

20 накатов справа и слева

20 подрезок справа и слева

15 подрезок справа и слева

Поддачи и их прием (веерообразная, маятникообразная, челночная)

### **ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий с начинающими теннисистами.
2. Развитие ловкости у школьников 11-летнего возраста, занимающихся настольным теннисом.
3. Основы современной техники и тактики в настольном теннисе.
4. Рациональные способы и приемы игры в настольный теннис.

5. Воспитание быстроты у школьников 7-летнего возраста, занимающихся настольным теннисом.
6. Технические средства обучения и дополнительное оборудование в настольном теннисе.
7. Развитие ловкости с учетом возраста занимающихся настольным теннисом.
8. Подготовка и проведение соревнований по настольному теннису.
9. Организация секций настольного тенниса в школе, ДЮСШ.
10. Физическая подготовленность теннисистов.
11. Особенности методики обучения и тренировки детей школьного возраста по настольному теннису.

### **ЛИТЕРАТУРА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

#### **ОСНОВНАЯ:**

1. Спортивные игры / В.Д Ковалев и др. М., 1988.
2. Спортивные игры / Под ред. Ю.И. Портных. М., 1977.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М., 1989.
2. Иванов В.С. Настольный теннис. М., 1959.

### **ЛИТЕРАТУРА ПО БАДМИНТОНУ**

#### **ОСНОВНАЯ:**

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. М., 1990.
2. Спортивные игры / Под ред. Ю.И. Портных. М., 1977.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1. Бадминтон: Правила соревнований. М., 1980.
2. Лифшиц В.Я., Галицкий А.В. Бадминтон. М., 1984.
3. Лифшиц В.Я., Штильман М.И. Бадминтон для всех. М., 1986.
4. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. М., 1982.

### **ОБЗОРНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Наименование тем	Содержание
<b>ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС</b>		
1.	Общие вопросы спортивных и подвижных игр	Предмет и задачи курса спортивных игр. Спортивные игры в системе физического образования. Организация и формы за-

		<p>нятий спортивными играми на ФФК и С. Учебно-тренировочный процесс как средство воспитания. Терминология. Взаимосвязь техники и тактики. Обучение отдельному игровому приему. Методы обучения, организации и управления. Анализ и исправление ошибок. Дидактические принципы обучения и тренировки. Компоненты и периодизация учебно-тренировочного процесса. Управление командой в соревнованиях. Принципы комплектования команды. Специальные термины, принятые в спортиграх</p>
2.	<p>Спортивные и подвижные игры на физкультурных праздниках, в школе, оздоровительном лагере, по месту жительства, в местах массового отдыха</p>	<p>Массовая физкультурно-оздоровительная работа со школьниками. Соревнования пропагандистской, оздоровительной, спортивной направленности. Формы организации спортивными играми в оздоровительном лагере. Внутришкольные, внешкольные</p>
3.	<p>Организация и проведение соревнований по спортиграм</p>	<p>Положение о соревнованиях. Оргкомитет соревнований. Работа ГСК. Ритуалы открытия и закрытия соревнований. Обязанности главного судьи и главного секретаря по периодам соревнований. Виды соревнований</p>
4.	<p>Содержание и структура деятельности учителя физической культуры</p>	<p>Организация занятий в школе. Планирование. Виды деятельности учителя. Методы изучения приемов техники игры. Особенности методики обучения спортиграм в различных возрастных группах. Планирование учебно-тренировочной работы по спортивным играм в школе</p>

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.	<p>Дальнейшее совершенствование навыков подбора учебного материала. Составление учебной документации. Распределение материала школьной программы по классам. Учебные игры с практикой комплектования и руководства командой</p>
----	---

	<p>Практическое судейство: судья в поле, главный судья, секретарь.          Распределение материала для занятий в спортивных секциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– баскетбол</li> <li>– гандбол</li> <li>– волейбол</li> <li>– футбол</li> <li>– настольный теннис</li> <li>– бадминтон</li> <li>– подвижные игры</li> </ul>
<b>СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	
1.	Содержание правил игры и основы методики судейства по видам спорта. Организация спорта.
2.	Содержание и структура деятельности учителя физической культуры. Методы обучения, организации, управления. Методы, используемые для решения задач урока

## **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ для студентов V курса**

### **ОБЩИЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

1. Предмет и задачи курса спортивных игр. Спортивные игры в системе физического воспитания.
2. Белорусская школа спортивных игр на международной арене. Содержание разделов спортивных игр в спортивной классификации.
3. Спортивные игры в общеобразовательной школе.
4. Спортивные игры как средство физического воспитания.
5. Понятия «техника», «тактика», «стратегия» в спортивных играх, их взаимозависимость. Терминология, принятая в спортивных играх.
6. Характеристика средств и методов обучения в спортивных играх.
7. Этапы спортивной подготовки, решаемые задачи.
8. Распределение учебного времени на различных этапах учебно-тренировочного процесса.
9. Техничко-тактическая подготовка на различных этапах учебно-тренировочного процесса.
10. Физическая и психологическая подготовка на различных этапах учебно-тренировочного процесса.
11. Урок – основная форма занятий спортивными играми в школе.
12. Методы организации и управления учащимися на уроке.

13. Особенности занятий спортивными играми с детьми младшего, среднего и старшего возрастов.
14. Методы оценки успеваемости учащихся по спортиграм. Определение критериев оценок за выполнение элементов техники.
15. Содержание, организация и методика секционных занятий по спортиграм в школе, оздоровительном лагере.
16. Воспитательное значение соревнований, виды соревнований.
17. Системы розыгрышей: круговая, с выбыванием, смешанная.
18. Подготовка и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.
19. Особенности организации и проведения соревнований в школе. Принципы комплектования команд и руководство во время игры.
20. Основные документы планирования учебной и внеклассной работы в школе.

### **БАСКЕТБОЛ**

21. Содержание игры в баскетбол и характеристика ее как средства физического воспитания. Сведения о развитии игры в РБ и за рубежом.
22. Классификация и анализ техники игровых приемов в баскетболе.
23. Классификация и анализ техники игры в баскетбол. Современные тенденции в развитии тактики.
24. Техничко-тактические действия защитника при противодействии игроку с мячом и без мяча.
25. Обучение технике перемещений в баскетболе.
26. Методика обучения ловле и передаче мяча двумя руками от груди в баскетболе.
27. Методика обучения технике 2-х шагов в баскетболе.
28. Методика обучения технике броска одной рукой сверху с места.
29. Методика обучения технике броска одной рукой от плеча в движении.
30. Последовательность в изучении игровых приемов и их сочетание в баскетболе.
31. Техника противодействия игроку с мячом и без мяча.
32. Классификация и анализ тактики нападения в баскетболе и методика обучения индивидуальным, групповым и командным действиям.
33. Классификация и анализ тактики защиты в баскетболе и методика обучения индивидуальным, групповым и командным действиям.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

34. Содержание игры в волейбол и характеристика ее как средства физического воспитания. Сведения о развитии волейбола в РБ и за рубежом.
35. Классификация и анализ техники игровых приемов в волейболе.
36. Взаимозависимость техники и тактики игры в волейбол.
37. Классификация и анализ тактики игры в волейболе.

38. Особенности методики обучения волейболу в различных возрастных группах.
39. Методика обучения технике нижней передачи мяча в волейболе.
40. Методика обучения технике прямого нападающего удара в волейболе.
41. Классификация тактики нападения в волейболе.
42. Классификация тактики защиты в волейболе, игровые упражнения в овладении тактическими комбинациями в защите.
43. Методика обучения технике верхней передачи мяча в волейболе.
44. Методика обучения технике блокирования в волейболе. Правила и организация соревнований. Методика судейства.

### **ФУТБОЛ**

45. Содержание игры в футбол и характеристика ее как средства физического воспитания. История развития футбола в России, Беларуси и за рубежом. Развитие игры в футбол на современном уровне.
46. Классификация техники игры в футбол.
47. Классификация тактики игры в футбол.
48. Обучение технике ударов ногой по мячу в футболе. Обучение технике остановок мяча.
49. Обучение технике ведения мяча в футболе. Обучение финтам, обманным движениям, обводке соперника в футболе.
50. Обучение технике удара по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
51. Техника игры полевого игрока, вратаря.
52. Обучение тактике игры в защите и в нападении в футболе.
53. Правила игры в футбол, мини-футбол, футбольном зале.

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.**

54. Характеристика игры в настольный теннис. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Требования к ракетке.
55. Способы держания и выбор ракетки.
56. Техника игры в настольный теннис. Удары по мячу (графическое изображение).
57. Содержание правил игры в настольный теннис и основы методики судейства. Организация и проведение соревнований.
58. Методика обучения технике ударов в настольном теннисе.

### **БАДМИНТОН**

59. Сущность, значение и развитие игры в бадминтон.
60. Методика обучения технике ударов по волану в бадминтоне.
61. Требования к подачам в настольном теннисе и бадминтоне.

## **ГАНДБОЛ**

62. Содержание игры в гандбол и характеристика ее как средства физического воспитания.
63. История развития гандбола в РБ и за рубежом.
64. Техника полевого игрока.
65. Классификация бросков. Виды разбегов при броске правой рукой в опорном положении.
66. Классификация техники защиты и техники вратаря.
67. Классификация техники нападения.
68. Классификация тактики защиты.
69. Классификация тактики нападения.
70. Правила соревнований в гандболе.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

71. Игра как средство физического воспитания. Основные понятия о подвижных играх.
72. Применение подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.
73. Классификация подвижных игр.
74. Педагогическая характеристика игр для детей на различных ступенях обучения и воспитания.
75. Характеристика подвижных игр для детей младшего школьного возраста.
76. Характеристика подвижных игр с элементами спортивных игр для детей среднего школьного возраста.
77. Характеристика подвижных игр для юношей и девушек.
78. Содержание программного материала по подвижным играм в школе.
79. Особенности организации и методика проведения подвижных игр в малокомплектной школе.
80. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся по подвижным играм.
81. Содержание, организация и методика проведения соревнований «Веселые старты».
82. Содержание, организация и методика проведения соревнований «Спортландия».
83. Туристические игры и эстафеты и методика их проведения.
84. Приемы регулирования нагрузки при проведении подвижных игр. Использование подвижных игр для активизации внимания и регулирования эмоционального состояния.
85. Формы организации и проведения подвижных игр в школе.
86. Организация и методика проведения подвижных игр на местности.



87. Организация и методика проведения военно-спортивных игр «Зарничка», «Зарница», «Орленок».
88. Содержание, организация и методика проведения праздника «Нептун».
89. Постановка задач, выбор средств и методов организации и управления учащимися на уроке.
90. Компоненты тренировки – виды подготовки: физическая, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая (морально-волевая), комплексно-целостная или интегральная.
91. Комплексный контроль как функция управления в спортивных играх. Содержание комплексного контроля.
92. Педагогические, медико-биологические и психологические средства и методы контроля.
93. Контроль в процессе тренировки. Контроль в процессе соревнований. Методы обследования соревновательной деятельности спортсменов.

### **ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ для студентов V курса ОЗО**

1. Учет возрастных особенностей школьников в процессе обучения спортивным играм.
2. Постановка задач, выбор средств и методов, организация учащихся.
3. Проведение занятий по спортивным играм на удлиненных переменах, в группах продленного дня, во время Дней здоровья и спорта.
4. Спортивные игры на физкультурных праздниках; массовые соревнования по спортиграм в школе, оздоровительном лагере, по месту жительства учащихся, в местах массового отдыха.
5. Компоненты тренировки – виды подготовки: техническая, тактическая, физическая, теоретическая, психологическая (морально-волевая), комплексная или интегральная.
6. Соревнования и соревновательная подготовка в спортивных играх. Специфика проведения спортивных игр и соревновательная деятельность.
7. Управление командой во время соревнований (подготовка к матчу, руководство командой во время игры, разбор игры).
8. Планирование, организация и проведение соревнований по спортиграм.
9. Планирование учебной работы по спортиграм на уроках физической культуры.
10. Планирование работы спортивных секций по спортивным играм в школе.
11. Последовательность изучения технических приемов и тактических действий.
12. Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

13. Комплексный контроль как функция управления в спортивных играх. Содержание комплексного контроля.
14. Педагогические, медико-биологические и психологические средства и методы контроля.
15. Контроль в процессе соревнований; методы исследования соревновательной деятельности спортсменов. контроль в процессе тренировки.
16. Техника игры в волейбол. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники в волейболе.
17. Особенности ведения занятий и соревнований по волейболу с учащимися различного возраста.
18. Планирование изучения игры в волейбол на уроках физической культуры, на занятиях в спортивных секциях.
19. Классификация тактики нападения в волейболе и методика обучения индивидуальным тактическим действиям.
20. Тактика игры в баскетбол. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики в баскетболе.
21. Особенности проведения занятий и соревнований по баскетболу с учащимися различного возраста.
22. Планирование изучения приемов игры в баскетбол на уроках физической культуры, на занятиях в спортивных секциях.
23. Методика обучения технике 2-х шагов в баскетболе.
24. Методика обучения технике броска одной рукой от плеча в движении в баскетболе.
25. Характеристика основных систем в нападении и защите в футболе.
26. Особенности методики обучения футболу в различных возрастных группах.
27. Обучение технике игры вратаря в ручном мяче.
28. Классификация и анализ тактики игры в ручной мяч. Тактика нападения, тактика защиты. Характеристика основных тактических средств в нападении и защите.
29. Особенности проведения занятий и соревнований по ручному мячу с учащимися различного возраста.
30. Планирование изучения приемов игры в ручной мяч на уроках физической культуры, на занятиях в спортивных секциях.
31. Способы держания ракетки в настольном теннисе. Исходные положения при выполнении игровых приемов. Стойки. Перемещения и их разновидности.
32. Удары по мячу и способы их выполнения в настольном теннисе. Подачи и их разновидности.
33. Способы держания (хватка) ракетки в бадминтоне. Основная стойка бадминтониста.

34. Удары по волану: короткие справа и слева, косые справа и слева в бадминтоне.
35. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
36. Содержание и организация учебной работы в школе.
37. Виды деятельности преподавателя на уроках.
38. Методы организации, управления и обучения учащихся на уроке. Методы изучения технических приемов игры.
39. Профессиограмма.
40. Педагогическое значение подвижных игр, их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.

## **ВЕДУЩИЕ ПОНЯТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР**

Игровая деятельность – управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность – игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша.

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное усвоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры. Выделяют: индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных, направленных на достижение победы.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация – групповое действие с четким определением сюжета для игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры – командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры – характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Учебное издание

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ОЗО):**

Гимнастика. Спортивные и подвижные игры: баскетбол, футбол,  
волейбол, гандбол, ознакомительный курс (настольный теннис,  
бадминтон), обзорно-методические занятия

Репозиторий ВГУ