

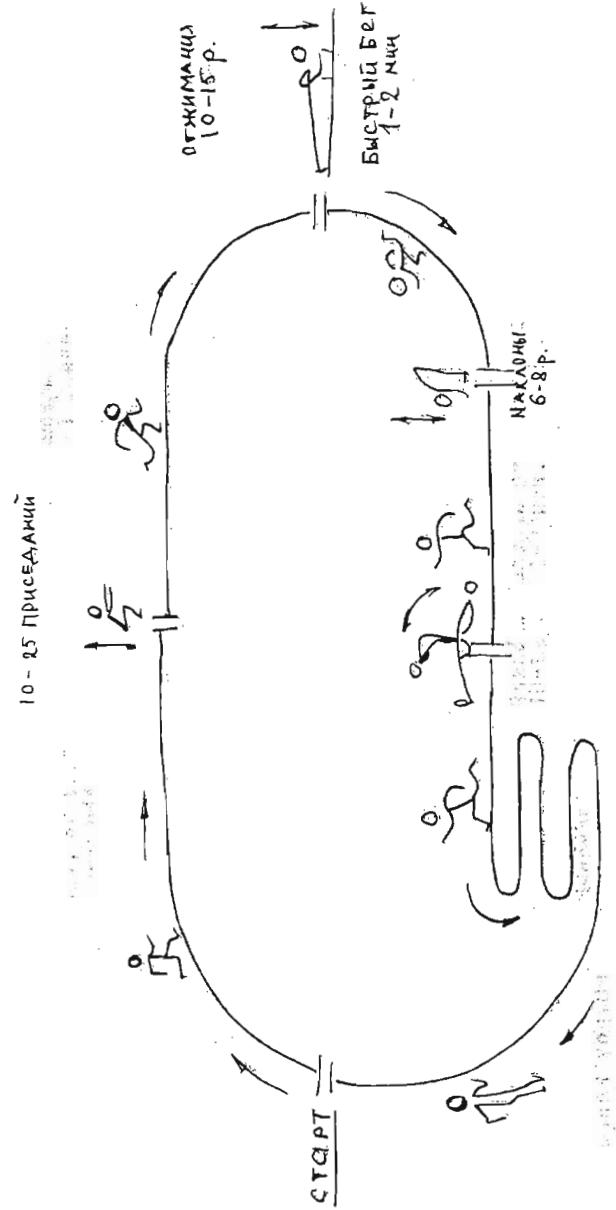
Министерство образования и науки
Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«МОСКОВСКИЙ АРХИТЕКТУРНЫЙ ИНСТИТУТ»
(государственная академия)

Учебно – методическое пособие
по спортивным играм

Москва 2014 г

1. Bputereea J.I.B., Koptorkoe N.M. Tloubnikbie nlpbi: Yhe6hoe nocogne nua-nh-tobe
fn3.kyjut - N3a. 5-e - M: fn3, N ctopt, 1982-224c.
2. Boirengdou: Tlpannto Copehobehnnit/Tlepeb, c arnt, - M: «Teppa-Ctoper», 2001-132c
Tleppeba N.A. 1500 Ytupakchenin jtna Mocempsobehnn kpytobot tpehnpobek, N3a.
3. Tleppeba N.A. Maccooba fn3nhecka kryjutypa B By3e: Yhe6.hocogne/Tloj pei. B.A. Mocempsobek,
B.C. Mairkora, -M: Brcluna Ukr, 1991-240c.
4. Maccooba fn3nhecka kryjutypa B By3e: Yhe6.hocogne/Tloj pei. B.A. Mocempsobek,
Ochobri Bojengdoua, Tloj peak, Hexoba O. - M: fnC, 1979
5. Ochobri Bojengdoua, Tloj peak, Hexoba O. - M: fnC, 1986
6. Ochobri Bojengdoua, Tloj peak, Hexoba O. - M: fnC, 1986
7. Pomahehko B.A., Maknmoba B.A. Kpytoreba tpehnpobek upn Maccooba sashtrina
fn3nhecka kryjutypa, M: fnC, 1986 - 143c.
8. Ctoprnhape nlpbi, Tloj pei, Kneueba Jo. - M: fnC - 1980.
9. fn3nhecka kryjutypa, Yhe6hoe nocogne, Tloj pei, B.A. Koberakeko. - M: N3a-bo
ACB-2000-132c.
10. fn3nhecka kryjutypa ctjutetra, Yhe6hoe nocogne, Tloj pei, B.N. Nubuhnya, M: Laptunika, 2001
-448c.
11. fn3nhecka kryjutypa: Metojnko-tipartnycene sashtrina ctjutetra: Yhe6hoe
nocogne - M: N3a-bo PVJH, 2002 - 165c.



Печатается по решению

редакционно – издательского совета
Московского архитектурного института
(государственная академия)

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент Раевский Д.А.
Мастер спорта международного класса, доцент Пучкова Н.Г.

Профессор Богородский С.В.

кандидат педагогических наук, доцент Соловьев В.Н.

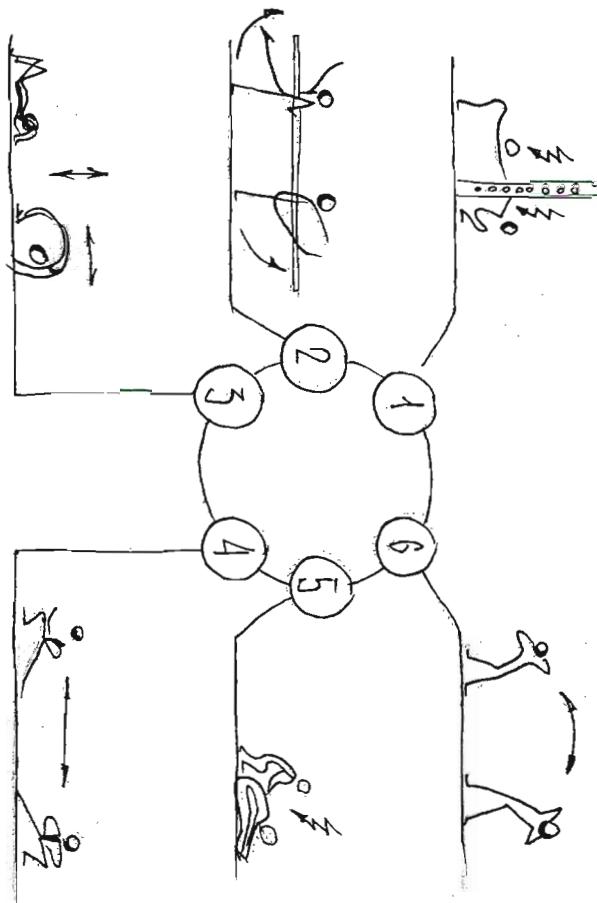
Учебно – методическое пособие по спортивным играм: - Москва. 2014 г -24 стр.
издательство Московского архитектурного института.

Учебно - методическое пособие подготовлено в соответствии с учебной программой курса спортивных игр по волейболу. В пособии обобщены методические основы обучения игре. В краткой форме излагается история развития волейбола. Описаны средства и методы учебно – тренировочных занятий, виды подготовки, рекомендованы упражнения для воспитания физических качеств, включен примерный план прохождения учебного материала.

Для преподавателей и студентов, для Вузов нефизкультурного профиля.

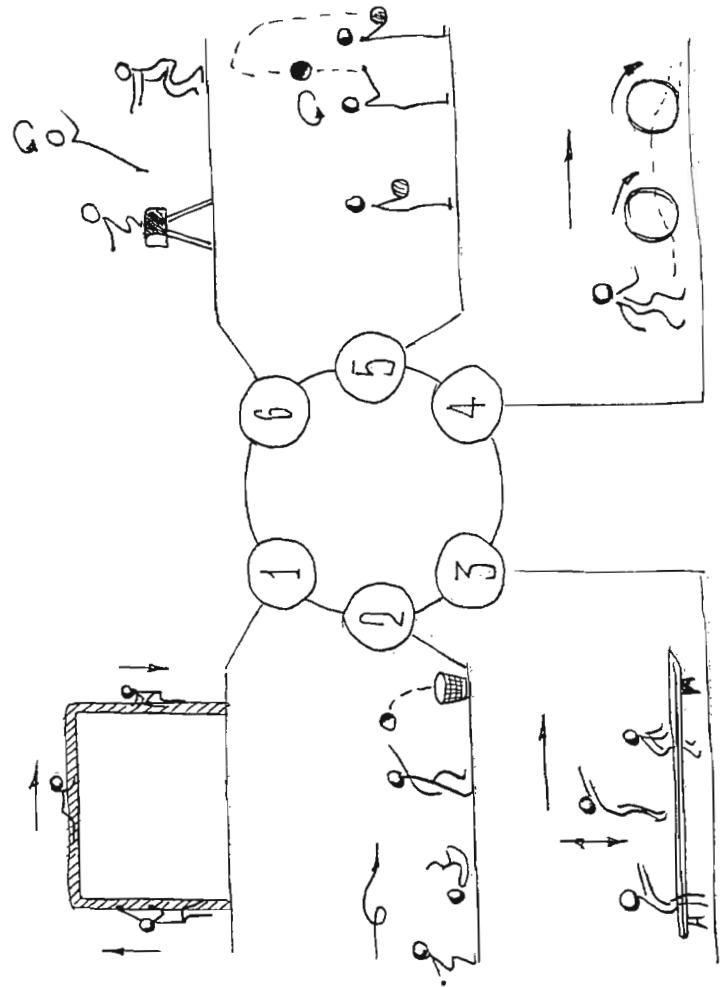
Методическое пособие рассмотрены и утверждены на методическом заседании кафедры «Физического воспитания» МАРХИ, 2013
(протокол № 6 от 10 февраля 2014)

1. Развитие гибкости требует регулярных занятий.
2. Необходимо чередовать упражнения активные и пассивные, динамические и статические.
3. Постепенно увеличивать амплитуду и интенсивность движения.



Bendlene.....	4
Otrabene.....	
1. Hemoro nctopni	5
2. Zajayn, cpejctra n metodi texnicheskoi nrototorni	6
3. Tlocutjorretjapocis nzygeln ntipobri mpmorev a texhnike ntpi	6-7
3.1. Tipemehnen	7
3.2. Vtipakhenia n tipax n tipikax	8
4. Obyghe nepejzam mayna pyxan csepy n chiny	8-9
4.1. Tlojabjazhne mypakhchenia	9-10
5. Obyghe nepejzam mayna pyxan csepy n chiny	10-11
5.1. Kak hayantica npanbuto nojatarr mny	11-12
6. Obyghe hanazjazhnom yjapam	12-13
7. Birokipoarenie	13
8. Obyghe metojnicheskie ykazani no mpojejheno saartini	13-14
9. Pasbntce chenujaprichix fnsyheckix kapectr bojenogomira	14
10. Zavtogehe	14-15
11. Tipokhenia	16-22
12. Bngmorpafnia	23

Комплекс упражнений для развития ловкости



Учебные занятия волейболом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координации, структуре и интенсивности, способствует развитию физических качеств и всех функций организма.

Решение задач учебно-тренировочной работы по волейболу в значительной степени зависит от организации и методики проведения занятий. Все занятия строятся по конкретному плану. Преподаватель обеспечивает успех учебно-тренировочной работы таким образом, чтобы учить следующие моменты:

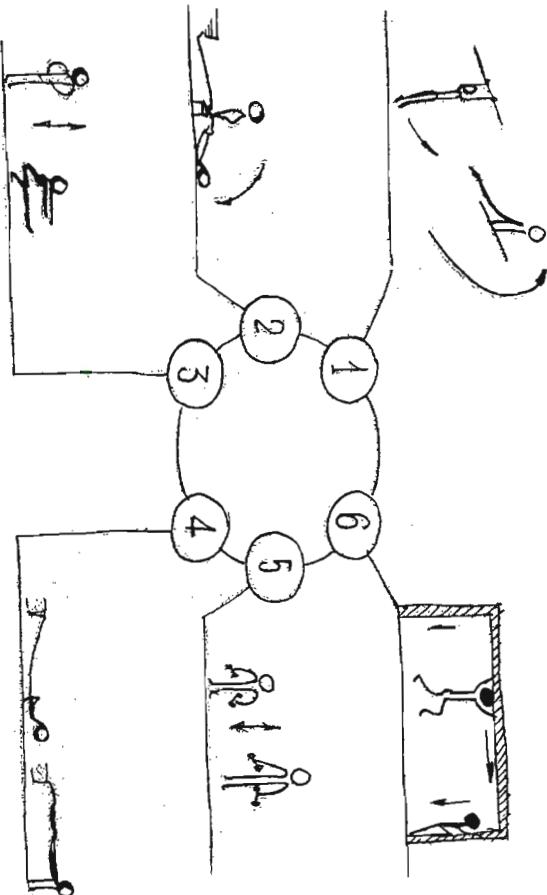
- определять правильность постановки общих задач;
- рационально подбирать средства и методы проведения занятий;
- учитывать последовательное продолжение предыдущего занятия;
- правильно определять содержание занятия в зависимости от состава занимающихся (пол, физическое развитие, физическая подготовка)

Перед каждым занятием ставятся конкретные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Средствами специальной физической подготовки можно развивать какое-либо определенное физическое качество, необходимое волейболисту: быстроту движений, подвижность в суставах, силу разных групп мышц, прыгучесть и другие качества. Применяя специальные упражнения, направленные на развитие определенных качеств, можно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейболиста. Техника волейбола на каждом этапе развития является эффективным средством, которое дает возможность играющему, в рамках правил успешно решать конкретные задачи, возникающие на площадке во время игры. Чтобы добиться успешных результатов, волейболист должен овладеть разнообразными техническими и тактическими приемами, быстро и точно их выполнять.

Физическое воспитание в ВУЗе проводится по утвержденной примерной программе дисциплин «Физическая культура» федерального компонента цикла о общегуманитарных и социально-экономических дисциплинах в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования третьего поколения, которая предусматривает занятия волейболом на протяжении 4 лет учебы студентов.

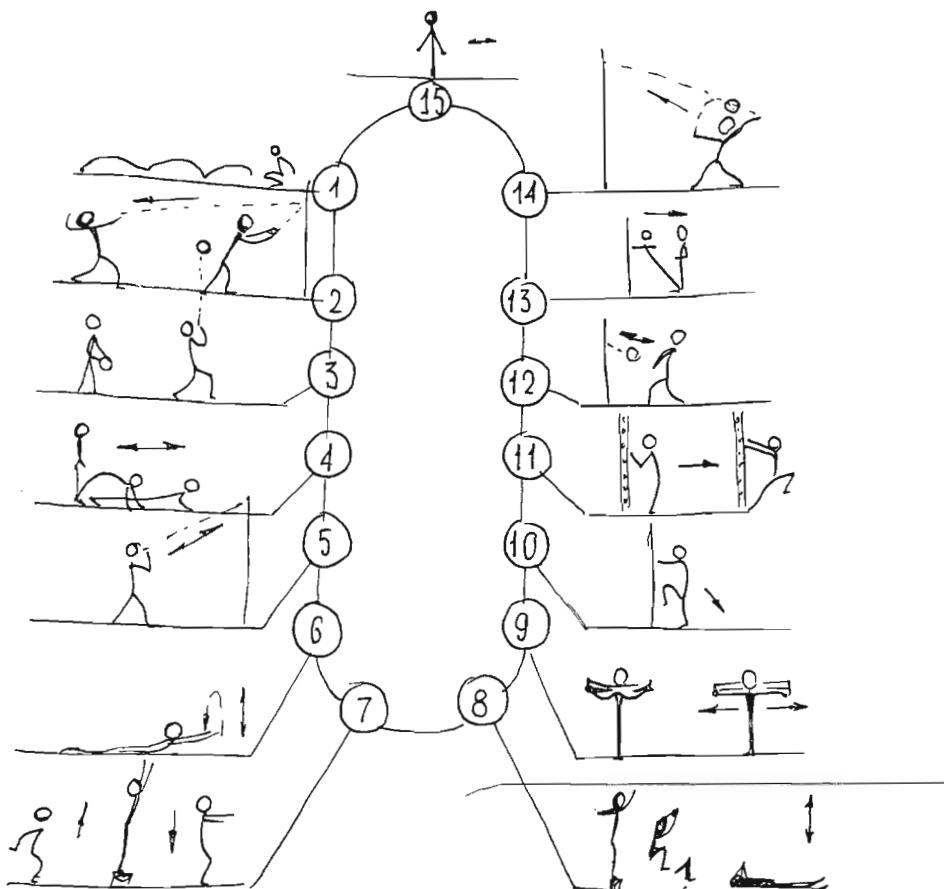
Данная методическая разработка служит для овладения техникой волейбола как во время обязательных академических занятий во внеурочное время в спортивных секциях, так и в учебных группах.

Комплекс упражнений по развитию силы



1. Использовать упражнения с преодолением собственного веса и отягощениями
2. По мере пристосования к нагрузке усложнять исходное положение, увеличивать вес отягощений и количество кругов

Комплекс упражнений по занятий по волейболу



Задачи, средства и методы технической подготовки.

Задача технической подготовки - правильное овладение технической игры в волейбол. Занимающиеся должны прочно освоить технику основных приемов игры. Средства и методы решения этой задачи универсальны для всех занимающихся.

Средства, с помощью которых решают задачи технической подготовки, весьма разнообразны. Ведущее место занимают подводящие упражнения, упражнения по технике и двухсторонняя игра в волейбол. Для успешного решения этих задач необходимы подготовительные упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, для развития прыгучести и специальной выносливости (прыжковой, скоростно-силовой, игровой).

Методы, применяемые в процессе технической подготовки, рассматривают применительно в каждом этапе обучения. Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Используются показ и объяснение тренера, демонстрация наглядных пособий. Занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. При этом используется метод целостного обучения. Занимающиеся выполняют прием полностью.

Метод обучения по частям. Метод подводящих упражнений. Технический прием разделяют на части. Успех обучения зависит от правильного подбора подводящих упражнений. По структуре они должны быть близки к техническому приему, а по степени упрощения соответствовать возможностям занимающегося.

- Метод управления. К ним относятся команда - распоряжение, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

- Метод двигательной наглядности. Сюда входят непосредственная помощь преподавателя занимающемуся, применение специального оборудования (тренажеры и т.д.)

- Метод информации. Необходимо довести до сведения занимающихся результат выполнения технического приема.

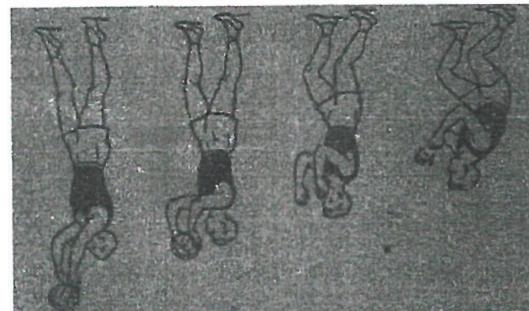
Последовательность изучения игровых приемов и техники игры.

Вначале изучают среднюю, затем низкую стойку на месте без мяча. В исходном положении занимающиеся стоят свободно, без напряжения. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Затем проверяют правильность выполнения.

После ознакомления со стойками занимающимся предлагается проделать передвижения в стойке без мяча, перемещаясь влево, вправо, вперед и назад приставными шагами. Изучать все перемещения надо в медленном, затем в более быстром темпе, сохраняя при этом среднюю стойку.

Цієї доби землеробство вже не є основою економіки, але все ще є важливим джерелом доходу для багатьох сімей. Важливо пам'ятати, що сільськогосподарська праця є важливим джерелом соціального захисту та підтримки сімей.

Pnc.1.



B sarnicomotin ot tparektoption noreta mraa tpejejan plan parajenitorca ha priborone, cpejihne n hnsrike, n b sarnicomotin ot pacctoahn - ha jninhpie, pejhine n kopotrine. Ohyene

прыжков; выполнение у сетки 10 подскоков, после чего имитируется нападающий удар; эстафеты с различными перемещениями.

Заключение

В современных условиях требование к качеству физического воспитания, которое рассматривается с позиции общего социально-экономического эффекта физической культуры. Все это заставляет преподавателей, работающих в сфере физического воспитания, постоянно обращать внимание на воспитывающие функции физической культуры.

По разнообразию оказываемого влияния спортивные игры не имеют соперников. Они ценятся за высокую эмоциональную насыщенность двигательной деятельности, коллективный соревновательный характер.

Данное методическое пособие предназначено для обучения игре в волейбол и может быть полезно в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, ведущего преподавательскую деятельность, а также для организации учебной и самостоятельной работы студентов.

– ловля и броски набивных мячей во время перемещений различными способами: после остановки и поворота.

Упражнения в парах. Один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается, шагом, скаком, ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками, разгибая ноги. Плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.

Упражнения в тройках. В линию – один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

- Перемещение приставными шагами в сторону от боковой линии площадки, с касанием условного предмета и движение в обратную сторону.
- Перемещения приставными шагами вдоль сетки и имитация блокирования в трех зонах.
- Перемещения в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: правым и левым боком, спиной вперед: по сигналу – ускорение, остановка и имитация технических приемов.

Обучение передачам двумя руками сверху и снизу.

Один из основных приемов игры – передача мяча. Передачи мяча могут выполняться в средней (рис.1) и в низкой стойке (рис.2)

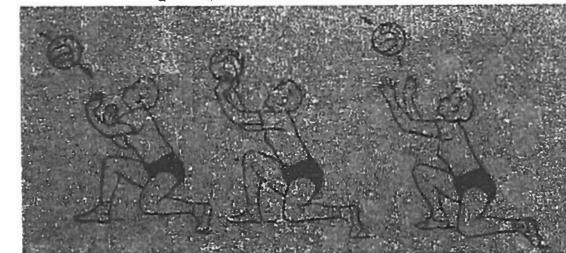


Рис.2

Наиболее распространенной является средняя стойка, которая совпадает с раннее описанной готовностью, но кисти рук находятся не у пояса, а на уровне лица. Такое положение облегчает прием мяча и передвижение игрока в любом направлении.

Низкая стойка характерна тем, что игрок принимает положение глубокого приседа или выпада вправо, влево, вперед, руки свободно согнуты в локтях, кисти находятся перед лицом и расставлены в виде ковша, нижний край которого образован указательными и большими пальцами рук, большие пальцы расположены на одной линии.

Для передачи мяча способом сверху нужно подойти под мяч и принять правильное исходное положение. После этого следует выпрямление ног, затем ударное движение руками, которое начинается раньше, чем мяч коснется рук.



один из них, находясь со стороны бьющей руки другого игрока подбрасывает мяч вверх, другой, находясь на расстоянии 2-3 м от него, разбегается и выполняет нападающий удар.

Распространенные ошибки:

1. Игрок не перебивает мяч через сетку. Причины: поздно отпускает мяч из руки.
2. Игрок не попадает по мячу. Причины: неправильный выбор места отталкивания в прыжке; плохое согласование действий нападающего и передающего игрока; отсутствует зрительный контроль при выполнении разбега.
3. Слишком слабый удар. Причины: выполнение удара согнутой в локте рукой; медленное движение руки к мячу.

Блокирование

Блокирование – основной способ борьбы против нападающего удара. Он выполняется одним игроком – одиночное блокирование или несколькими (двумя, тремя) игроками – групповое блокирование.

Техника блокирования: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки так, чтобы они остались согнутыми в локтях, а кисти рук располагались выше верхнего края сетки. При приближении мяча руки, разгибааясь в локтях, двигаются навстречу мячу вперед-вверх. Амортизируя нападающий удар, кисти направляют мяч на сторону соперника.

Упражнения для обучения блоку: имитация блока стоя у сетки: игроки располагаются парами по обе стороны сетки, подпрыгнуть и ударить друг друга в ладони; имитация блока после перемещения вдоль сетки: игроки располагаются по обе стороны сетки, один игрок разбегается и выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, другой игрок ставит блок с другой стороны сетки. Броски мяча двумя руками через сетку (обратить внимание на работу кистей рук внизу).

Распространенные ошибки:

1. Игрок не успевает поставить блок. Причины: недостаточный навык оценки ситуации, медленное перемещение к месту постановки блока.
2. Игрок не закрывает блоком направление полета мяча после нападающего удара. Причины: неправильный выбор места и постановки блока; неправильный выбор момента прыжка для блока.

Общие методические указания по проведению занятий.

Изучать начинают наиболее простые элементы техники – передачи мяча сверху и нижние подачи. Когда эти приемы будут выполняться правильно, переходят к изучению передачи снизу и верхней подачи мяча. Нападающий удар и блокирование изучаются несколько позже.

- Передача в тройках - «треугольник»

- Встречная передача в колоннах.

Следить за правильной стойкой, своевременным выходом под мяч, работой ног.

- Эстафеты с передвижением в средней и низкой стойке обычными и приставными шагами.

При приеме и передаче (нижняя передача) кисти сомкнуты, предплечья развернуты вперед. Мяч соприкасается с нижней частью предплечий.

Для совершенствования приема и передачи мяча снизу двумя руками можно использовать те же упражнения, что и при обучении верхней передаче.

Распространенные ошибки:

1. Игрок выполняет передачу с техническими ошибками (бросок, захват мяча). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом и отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.
2. При передаче игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком медленные или слишком резкие движения рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

Способы устранения ошибок: отработать выход к мячу так, чтобы он падал на голову; обратить внимание на быстрое выпрямление ног и относительно медленную работу рук в локтевых суставах при передаче.

Обучение подачам.

Согласно правилам мяч вводится в игру с места подачи ударом по подброшенному мячу. Эти удары называются подачами. В зависимости от исходного положения и характера движений различают нижнюю прямую и нижнюю боковую, верхнюю прямую и верхнюю боковую подачи.

Подачи выполняют ударом ладони и кулака, с большой силой, тихо, с вращением и без него, с крутой и пологой траекторией.

Нижняя прямая подача. При выполнении нижней прямой подачи игрок становится лицом к сетке, выставляет левую ногу на полшага вперед, мяч находится в левой руке, свободно опущенной вниз, туловище слегка наклонено вперед, прямая правая рука отведена назад. В момент подачи мяч подбрасывается перед собой на 50-60 см. Для удара по мячу прямая правая рука с закрепленной кистью производит маховое движение вперед - вверх (рис.4).

Любопытно, что японцы настолько любят японские языки, что даже японские языки японцы называют японским языком. Так как японский язык является японским языком, то японцы называют его японским языком.



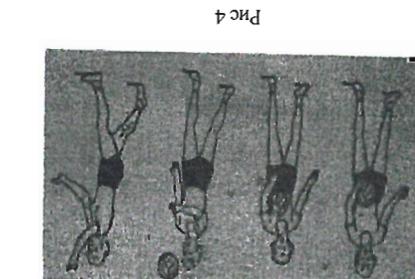
Pic.6.

На рисунке изображены пять японских жестов (мудр), используемых в японской драме. Каждый жест имеет свое значение и символизирует определенное понятие или действие.



Pic.5.

На рисунке изображены пять японских жестов (мудр), используемых в японской драме. Каждый жест имеет свое значение и символизирует определенное понятие или действие.



Pic.4.

На рисунке изображены пять японских жестов (мудр), используемых в японской драме. Каждый жест имеет свое значение и символизирует определенное понятие или действие.

Для японцев это не просто жесты, а способ передачи информации. Японцы называют эти жесты «мудрой» (мудра), что означает «символ» или «знак». Мудры используются в японской драме для передачи эмоций, мыслей и чувств персонажей.

Самые распространенные мудры в японской драме:

- «Мудра счастья» (сакура): показывает открытую ладонь, символизирующую радость и благополучие.
- «Мудра счастья и любви» (сакура и ханаси): показывает открытую ладонь с закрытым большим пальцем, символизирующую любовь и страсть.
- «Мудра счастья и счастья» (дзюкаку): показывает открытую ладонь с закрытым большим пальцем и согнутыми остальными пальцами, символизирующую счастье и удачу.
- «Мудра счастья и счастья и любви» (дзюкаку и ханаси): показывает открытую ладонь с закрытым большим пальцем и согнутыми остальными пальцами, а также с закрытым большим пальцем, символизирующую счастье, любовь и удачу.

В японской драме мудры используются для передачи эмоций и мыслей персонажей. Например, если актер показывает мудру счастья, это означает, что его персонаж испытывает радость и благополучие. А если он показывает мудру счастью и любви, это означает, что его персонаж испытывает любовь и страсть.

Чтобы научиться использовать мудры, нужно практиковаться в них. Для этого можно смотреть японские фильмы или спектакли, где актеры демонстрируют различные мудры. Или же можно попробовать сами сделать несколько мудр и почувствовать, как они влияют на ваше настроение.

Но помните, что мудры — это не просто жесты, а способ передачи информации. Поэтому важно не только знать, каким образом нужно делать мудру, но и понимать, что она символизирует. Использование мудр в японской драме — это не просто техника, это способ передачи эмоций и мыслей, который помогает зрителям лучше понять действия на сцене.

Практика использования мудр требует времени и терпения. Но результат стоит того. Мудры помогают актерам передавать эмоции и мысли персонажей более эффективно и естественно. Их использование делает японскую драму более интересной и захватывающей.

Использование мудр в японской драме — это не просто техника, это способ передачи информации. Мудры помогают актерам передавать эмоции и мысли персонажей более эффективно и естественно. Их использование делает японскую драму более интересной и захватывающей.

Мудры — это не просто жесты, а способ передачи информации. Мудры помогают актерам передавать эмоции и мысли персонажей более эффективно и естественно. Их использование делает японскую драму более интересной и захватывающей.