Областное государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

«Смоленская академия профессионального образования»

Практикум по междисциплинарному курсу (МДК01) Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

профессионального модуля (ПМ 01.) Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

Смоленск 2015

Практикум для студентов по междисциплинарному курсу Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

Составитель: Вишневский Е.Г., – Смоленск: ОГБПОУ СмолАПО, 2015.

Практикум ориентирован на помощь студентам в освоении умений, развитии общих и профессиональных компетенций, предусмотренных программой междисциплинарного курса

Содержание

1.Пояснительная записка…………………………………………………....…....4

2.Основные понятия и термины физической культуры…………………...…....5

3. Планирование и проведения учебно-тренировочных занятий...................15

4.Организация соревновательной деятельности спортсменов.......................18

5. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств........20

6.Самоконтроль усвоенных теоретических знаний по избранному

виду спорта ………………………………………………………………......….27

7.Приложения………………………………………………………………....…51

8.Литература………………………………………………………………....…..75

**Пояснительная записка**

Практикум по междисциплинарному курсу (МДК01) Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов разработан в соответствии с ФГОС СПО по специальности 050141 Физическая культура (углубленной подготовки).

Практикум ориентирован на освоение студентами умений, развитие общих и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС СПО по специальности, программой междисциплинарного курса и предназначен для сопровождения практических занятий студентов.

Практикум ориентирован на освоение следующих умений по междисциплинарному курсу:

-использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировачных занятий ;

-использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развитие физических качеств

Практикум охватывает весь учебный материал междисциплинарного курса и содержит методические указания по выполнению работ, образцы документов, список литературы, задания для самоконтроля теоретического курса.

В разработке указаны форма и порядок представления работы, сроки ее сдачи, критерии оценки работы.

«Лист самооценки» заполняется студентом с целью рефлексии проделанной работы.

Методические указания могут быть использованы также преподавателями специальности.

**Основные понятия и термины физической культуры**

Адаптация — приспособление организма к изменяющимся условиям существования.

Агитационно-массовая работа(область физической культуры и спорта) — лекции и беседы, показательные выс­тупления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнова­ния, выступления и др.

Анализатор — сложные нервные механизмы, осуществляющие восприятия и анализ раздражений, поступающих как из внешней, так и из внутренней среды организма.

Атрофия — структурные патологические изменения в тканях, связанные с нарушением обмена веществ в них.

Аутизм — болезненное состояние психики, характеризующееся замкнутостью человека на своих переживаниях, уходом от реального внешнего мира.

Врачебный контроль (область физической культуры и спорта) — сроки медицинских осмотров занимающихся, Участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консульта­ции врача.

Выносливость — способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.

Гибкость — способность к движениям опорно-двигательного аппарата с большим размахом и развитием подвижности в отдельных суставах.

Дефект развития — физический или психический недостаток, вызывающий нарушение нормального развития ребенка.

Интенсивность нагрузки — это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концен­трации объема нагрузки во времени.

Координационные способности — умение рационально, синхронно, в определенной последовательности выполнять движения и двигательные действия.

Коррекция — частичное или полное исправление, ослабление недостатков психического и физического развития у детей с помощью специальной системы педагогических приемов и рекомендаций.

Ловкость — способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации.

Моторика — двигательная система организма; отдельных его органов и систем. Моторная плотность занятия - это процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность и определяется отношением време­ни, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко време­ни, отведенному на занятие. (Если, например, в том же уроке эти затраты достигают 35 мин, то моторная плотность будет равна 77,7%).

Мышечная сила (как характеристика физических возможностей че­ловека)— это способность преодолевать внешнее сопротивление или противо­действовать ему за счет мышечных напряжений.

Объем нагрузки – это длительность выполнения физи­ческих упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц и т.д.).

Осанка — привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Основа техники — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное (ведущее) звено техники — это наиболее важ­ная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигатель­ной задачи.

Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышеч­ных усилий.

Организационная работа (область физической культуры и спорта) — комплектование учебных групп, подбор пре­подавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка акти­ва (инструкторов-общественников, судей), проведение собраний по орга­низационным вопросам, отчеты.

Ортопедия — отрасль медицины, занимающаяся изучением, предупреждением и лечением деформаций и нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие — деформация стопы, характеризующаяся стойким утолщением, т. е. опущением, свода стопы, вплоть до его полного исчезновения.

Пульсометрия – это показатель величины физической нагрузки и её динамики во время занятий физическими упражнениями. Подсчет час­тоты сердечных сокращений проводится перед началом занятия, перед и после выполнения отдельных упражнений или серии.

Сила — способность человека преодолевать собственный вес, физические трудности, противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий.

Сколиоз — боковое искривление позвоночника (левосторонний, правосторонний, смешанный), может быть в верхней, средней или нижней части позвоночника.

Скорость — способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени.

Скорость движения — это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

При определении скорости в поступательном движении ее обычно из­меряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном — в радианах в секунду (угловая скорость).

Соревновательные упражнения — это целостные действия или совокуп­ность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.

Специально-подготовительные упражнения — это такие действия, ко­торые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространствен­но-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физичес­ких способностей.

Специальная выносливость — это способность к эффективному выпол­нению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требо­ваниями конкретного вида деятельности.

Темп движения — это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п. При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, есте­ственно, не наблюдается.

Темп определяется количеством повторных движений в единицу вре­мени, обычно в одну минуту. Так, темп 120 в ходьбе равен 120 шагам в минуту. Темп движений находится в обратно пропорциональной зависи­мости от их длительности: чем она меньше, тем он выше. Например, уменьшение длительности шага в беге на коньках на определенной дистан­ции ведет к повышению частоты шагов.

Тест — это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений.

Умения — готовность к быстрому, точному, осознанному выполнению каких-либо действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта.

Учебно-методическая работа (область физической культуры и спорта) — составление учебно-методической до­кументации и расписания, проведение мероприятий по повышению ква­лификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения) и др.

Учебно-тренировочная работа (область физической культуры и спорта) — сроки занятий по тренировочным пе­риодам, расписание по группам, календарь и положение о спортивных соревнованиях, сроки подготовки и выполнения нормативных требований.

Физическое воспитание — комплексная система воздействия на личность в процессе использования физических, санитарно-гигиенических и здоровьесберегающих технологий.

Физическая культура — это вид культуры, который представ­ляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельнос­ти, средство и способ физического совершенствования людей для выпол­нения ими своих социальных обязанностей.

Физическая рекреация— вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, раз­влечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической куль­туры и представляет собой рекреативную деятельность.

Физическая подготовка— вид неспециального физкультурного об­разования: процесс формирования двигательных навыков и развития физичес­ких способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (фи­зическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее вы­полнения

Физическое развитие— процесс изменения форм и функций орга­низма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физичес­ких упражнений.

Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Физические упражнения — движения или действия, используе­мые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

С одной стороны — это средство физического совершенствования, те­лесного преобразования человека, его биологической, психической, ин­теллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой — это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической куль­туры (неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).

**Основные понятия и термины в теории и методике 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, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники - степень разнообразия технических при­емов. Так, в спортивных играх это — соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Техническая подготовка - педагогический процесс, направлен­ный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обес­печивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсме­нов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, груп­повые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры - теоретические основы и совокупность такти­ческих действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над сопер­ником.

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 участвующих 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».

Физические способности спортсменов - индивидуальные особен­ности личности, создающие условия для успешного овладения и осу­ществления ими игровой и соревновательной деятельности. В зна­чительной мере предопределены генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления фи­зических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональ­ных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способ­ствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, воле­вых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спорт­сменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффектив­ность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направлен­ный на интеграцию тренировочных воздействий технической, так­тической, психологической, интеллектуальной и физической под­готовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятель­ности.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элемен­тов, образующих целостное единство и ориентированных на дос­тижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготов­ку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильней­ших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показы­вать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-так­тического мастерства, развитие физических способностей, воспи­тание психических, моральных и волевых качеств, освоение систе­мы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность трене­ра, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достиже­нию целей тренировки.

Пассивная тактика — это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпри­нять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в фут­боле и др.

Активная тактика — это навязывание сопернику действий, выгодных Для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так на­зываемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе, гандболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве — в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

Тактический план — это программа основных действий отдельных спорт­сменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнова­ниям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

**Тактический план имеет следующие разделы:**

Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.

Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комби­нированная.

Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.

Распределение сил в процессе каждого выступления (график скоро­сти прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).

Возможные переключения с одного вида тактики к другому непос­редственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.

Способы маскировки собственных намерений (действий).

Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность пси­холого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортив­ной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование У них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и уча­стия в соревнованиях.

Структура тренировки - исходным компонентом структуры яв­ляется тренировочное задание, комплекс заданий составляет тре­нировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют сред­ний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (мак­роцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Микроструктура — это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий(А.Р.-Л.П. Матвеев).

Мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов (А.Р.- Л.П. Матвеев).

Макроструктура — структурa больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодичных, го­дичных и многолетних(А.Р. - Л.П. Матвеев).

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) трени­ровки, отражает количественную меру воздействий на спортсме­нов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки опре­деляется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет ха­рактер тренировочных средств (специализированность, направлен­ность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования — составная часть системы подготов­ки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - яв­ляются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индиви­дуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и про­тиводействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спорт­смены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, обра­зуя целостное единство соревновательной деятельности двух про­тивоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятель­ности в определенный промежуток времени, выражается в количе­стве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и перера­ботки информации, выработки и принятия решений. Выделяют уп­равление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдель­ных игроков.

**Тема:Планирование и проведения учебно-тренировочных занятий**

**Формируемые умения:**

-использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировачных занятий ;

-использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

**Задание 1.**

Составьте конспект проведения учебно-тренировачногозанятия по волейболу для учащихся старших классов. Подберите спортивное оборудование и инвентарь.

**Задание 2.**

Составьте конспект проведения учебно-тренировачного занятия по баскетболу для учащихся старших классов. Подберите спортивное оборудование и инвентарь.

**Задание 3.**

Составьте конспект проведения учебно-тренировачного занятия по футболу для учащихся старших классов. Подберите спортивное оборудование и инвентарь.

**Методические рекомендации по составлению конспекта**

Конспект, учебно-тренировачного занятия должен содержать:

1. триединую цель;
2. основные (частные) задачи;
3. полное содержание всех трёх частей урока с выделением основных (целевых), подготовительных и подводящих физических упражнений, в совокупности направленных на решение поставленных задач;
4. объем нагрузки по каждому используемому физическому упражнению (или их комплексу) и заданию;
5. методы и методические приёмы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
6. формы организации занимающихся (фронтальный, групповой, и т.п.), а также способы построений, перестроений, смены мест занятий.
7. приёмы страховки, помощи и другие необходимые для проведения урока организационно-методические действия, а также оборудование и инвентарь.

Необходимо обратить внимание, что объединяющим фактором являются цель и конкретные **задачи** учебного занятия.

**Задание 4.** Проанализируйте предложенный конспект учебно-тренировочного занятия.

**Методические рекомендации по анализу конспекта учебного занятия**

Анализ составленного плана-конспекта учебного занятия заключается в:

-определении  правильности и конкретности постановки учебно-воспитательных задач;

-связи содержания данного занятия с задачами предыдущего и последующего;

соблюдении структуры учебного занятия и правильности распределения времени; подбора средств и их соответствия намеченным задачам;

-правильности записи упражнений;

-конкретности и полноте организационно-методических указаний;

-дифференциации физической нагрузки и записи способов ее регулирования;

-отражении в плане-конспекте методики работы учителя;

-указаниях о применении учебных пособий, наглядной агитации и технических средств обучения (ТСО);

-оформлении и полноте плана-конспекта.

**Порядок представления материала самостоятельной работы**

**Порядок представления материала** на бумажном или электронном носителе;

### Срок представления материала: семинарское занятие по теме;

**Форма контроля** со стороны преподавателя: собеседование;

**Критерии оценки:** оценка «зачтено» ставится, если содержание конспекта полно и правильно отражает цели и задачи УЗ; содержание и его связь с предыдущими учебными занятиями; структуру учебного занятия и правильность распределения времени; подбор средств и их соответствие намеченным задачам; дифференциацию физической нагрузки; деятельность преподавателя и обучающегося.

**4.Лист самооценки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | Задание1 | Задание 2 | Задание 3 | Задание 4 |
| Могу помочь другим |  |  |  |  |
| Выполнил без затруднений |  |  |  |  |
| Испытывал затруднения |  |  |  |  |

**Тема: Организация соревновательной деятельности спортсменов**

**Формируемые умения:**

-руководство соревновательной деятельностью спортсменов с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

-использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

**Задане 1.**

Составьте Положение о проведении спортивных соревнований по футболу для юношей/девущек.

**Задане 2.**

Составьте Положение о проведении спортивных соревнований по волейболу для лиц пожилого возраста.

**Задане 3.**

Составьте Положение о проведении спортивных соревнований по баскетболу для юношей/девущек ДЮСШ.

**Методические рекомендации по составлению Положения о проведении спортивных соревнований**

Любое соревнование проводится по Положению, составленному на основании Правил соревнований и ни по одному пункту не противоречащему им. Положение составляет организация, проводящая соревнование (организатор), и согласовывает его с президиумом той коллегии судей, которая будет судить эти соревнования. Положение утверждается в соответствии с масштабом соревнований районной, городской, республиканской или всероссийской организацией по ведомственной принадлежности.

Положение должно быть известно участникам заранее: для соревнований низовых и районных коллективов— не менее чем за две недели, городских — за месяц, междугородных —за два месяца, республиканских и межреспубликанских — за три месяца, всероссийских и международных — за пять месяцев. Вносить какие-либо изменения и дополнения в утвержденное Положение может только организация, утвердившая его, при обязательном уведомлении об этом всех заявителей до момента наступления срока подачи заявок.  
 В Положение о проведении спортивных соревнований должны быть отражены следующие разделы: цели и задачи; руководство проведением соревнований; этапы и сроки проведения соревнований; участники соревнований; условия проведения соревнований; финансовые расходы на проведение соревнований; заявки и допуск участников; награждение

**Задание 4.**

Проанализируйте предложенное Положение о проведении спортивного соревнования.

**Методические рекомендации по анализу Положения о проведении спортивного соревнования**

При анализе Положения о проведении спортивного соревнования необходимо обратить внимание на четкое выполнение требований к его разработке (соответствие Правилам соревнований; организация разработчик; наличие согласования и утверждения; сроки представления участникам).

**Порядок представления материала самостоятельной работы**

**Порядок представления материала** на бумажном или электронном носителе;

### Срок представления материала: семинарское занятие по теме;

**Форма контроля** со стороны преподавателя: собеседование;

**Критерии оценки:** оценка «зачтено» ставится, если содержание Положения соответствует предъявляемым требованиям.

**Лист самооценки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | Задание1 | Задание 2 | Задание 3 | Задание 4 |
| Могу помочь другим |  |  |  |  |
| Выполнил без затруднений |  |  |  |  |
| Испытывал затруднения |  |  |  |  |

**Тема: Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств**

**Формируемые умения:**

- Использование различных средств, методов и приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств

**Задание 1.**

1.1Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в баскетболе для лиц младшего школьного возраста.

1.2.Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в волейболе для лиц младшего школьного возраста.

1.3.Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в футболе для лиц младшего школьного возраста.

**Задание 2.**

2.1Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в баскетболе для лиц младшего школьного возраста.

2.2.Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в волейболе для лиц младшего школьного возраста.

2.3.Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в футболе для лиц младшего школьного возраста.

**Задание 3.**

3.1Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в баскетболе для лиц младшего школьного возраста.

3.2.Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в волейболе для лиц младшего школьного возраста.

3.3.Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в футболе для лиц младшего школьного возраста.

**Задание 4.**

4.1Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в баскетболе для лиц младшего школьного возраста.

4.2.Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в волейболе для лиц младшего школьного возраста.

4.3.Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в футболе для лиц младшего школьного возраста.

**Задание 5.**

5.1Составьте комплекс упражнений для развития координации в баскетболе для лиц для лиц младшего школьного возраста.

5.2.Составьте комплекс упражнений для развития координации в волейболе для лиц младшего школьного возраста.

5.3.Составьте комплекс упражнений для развития координации в футболе для лиц младшего школьного возраста.

**Задание 6.**

6.1Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в баскетболе для лиц среднего школьного возраста.

6.2.Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в волейболе для лиц среднего школьного возраста.

6.3.Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в футболе для лиц среднего школьного возраста.

**Задание 7.**

7.1Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в баскетболе для лиц среднего школьного возраста.

7.2.Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в волейболе для лиц среднего школьного возраста.

7.3.Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в футболе для лиц среднего школьного возраста.

**Задание 8.**

8.1Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в баскетболе для лиц среднего школьного возраста.

8.2.Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в волейболе для лиц среднего школьного возраста.

8.3.Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в футболе для лиц среднего школьного возраста.

**Задание 9.**

9.1Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в баскетболе для лиц среднего школьного возраста.

9.2.Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в волейболе для лиц среднего школьного возраста.

9.3.Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в футболе для лиц среднего школьного возраста.

**Задание 10.**

10.1Составьте комплекс упражнений для развития координации в баскетболе для лиц для лиц среднего школьного возраста.

10.2.Составьте комплекс упражнений для развития координации в волейболе для лиц среднего школьного возраста.

10.3.Составьте комплекс упражнений для развития координации в футболе для лиц среднего школьного возраста.

**Задание 11.**

11.1Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в баскетболе для лиц старшего школьного возраста.

11.2.Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в волейболе для лиц старшего школьного возраста.

11.3.Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в футболе для лиц старшего школьного возраста.

**Задание 12.**

12.1Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в баскетболе для лиц старшего школьного возраста.

12.2.Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в волейболе для лиц старшего школьного возраста.

12.3.Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в футболе для лиц старшего школьного возраста.

**Задание 13.**

13.1Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в баскетболе для лиц старшего школьного возраста.

13.2.Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в волейболе для лиц старшего школьного возраста.

13.3.Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в футболе для лиц старшего школьного возраста.

**Задание 14.**

14.1Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в баскетболе для лиц старшего школьного возраста.

14.2.Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в волейболе для лиц старшего школьного возраста.

14.3.Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в футболе для лиц школьного возраста.

**Задание 15.**

15.1Составьте комплекс упражнений для развития координации в баскетболе для лиц для лиц старшего школьного возраста.

15.2.Составьте комплекс упражнений для развития координации в волейболе для лиц старшего школьного возраста.

15.3.Составьте комплекс упражнений для развития координации в футболе для лиц старшего школьного возраста.

**Задание 16.**

16.1Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в баскетболе для лиц пожилого возраста.

16.2.Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в волейболе для лиц пожилого возраста.

16.3.Составьте комплекс упражнений для развития силовых качеств в футболе для лиц пожилого возраста.

**Задание 17.**

17.1Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в баскетболе для лиц пожилого возраста.

17.2.Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в волейболе для лиц пожилого возраста.

17.3.Составьте комплекс упражнений для развития выносливости в футболе для лиц пожилого возраста.

**Задание 18.**

18.1Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в баскетболе для лиц пожилого возраста.

18.2.Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в волейболе для лиц пожилого возраста.

18.3.Составьте комплекс упражнений для развития скоростных качеств в футболе для лиц пожилого возраста.

**Задание 19.**

19.1Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в баскетболе для лиц пожилого возраста.

19.2.Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в волейболе для лиц пожилого возраста.

19.3.Составьте комплекс упражнений для развития гибкости в футболе для лиц пожилого возраста.

**Задание 20.**

20.1Составьте комплекс упражнений для развития координации в баскетболе для лиц для лиц пожилого возраста.

20.2.Составьте комплекс упражнений для развития координации в волейболе для лиц пожилого возраста.

20.3.Составьте комплекс упражнений для развития координации в футболе для лиц пожилого возраста.

**Методические рекомендации по составлению комплекса упражнений**

При составлении комплекса упражнений необходимо определить конкретные задачи, которые вы ставите, учесть уровень физической подготовленности занимающихся и показатели функционального состояния их организма. Помните, что упражнения должны быть разнообразными по форме и воздействию, простыми, доступными и привлекательными.

Распределение упражнений в комплексе и их дозировка должны обеспечить постепенное повышение нагрузки в начале и столь же постепенное снижение к концу комплекса.

При составлении комплекса рекомендуется соблюдать определенные требования, предъявляемые к характеру и последовательности упражнений. Начинать упражнения лучше всего с ходьбы на месте. Во время ходьбы в работу вовлекаются большие мышечные группы — практически скелетные мышцы, а это благоприятный фон для последующих упражнений, ибо усиливается кровообращение, дыхание, учащается обеспечение организма кислородом, активизируются обменные процессы.

Далее следует переходить к более интенсивным упражнениям, а затем к более сложным. В конце комплекса нужно привести организм в относительно спокойное состояние. Постепенно замедляя темп необходимо выполнить упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

**Последовательность подбора упражнений:** ходьба или бег на месте, упражнения «потягивания», упражнения для мышц шеи, упражнения для верхнего плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения на растягивание, прыжки, медленный бег и ходьба на месте.

**Задание 21.**

Проанализируйте предложенные комплексы физических упражнений.

**Методические рекомендации по анализу комплексов физических упражнений**

При анализе предложенных комплексов физических упражнений необходимо установить их соответствие следующим факторам:

-возраст и пол занимающихся;

-имеющиеся отклонения в состоянии здоровья;

-уровень подготовленности занимающихся;

-тип занятия, его направленность;

-эффективность подбора упражнений;

-рациональность распределения упражнений в комплексе.

**Порядок представления материала самостоятельной работы**

**Порядок представления материала** на бумажном или электронном носителе;

### Срок представления материала: семинарское занятие по теме;

**Форма контроля** со стороны преподавателя: собеседование;

**Критерии оценки:** оценка «зачтено» ставится, если комплексы упражнений соответствуют всем предъявляемым требованиям.

**Лист самооценки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | Задание1 | Задание 2 | Задание 3 | Задание 4 |
| Могу помочь другим |  |  |  |  |
| Выполнил без затруднений |  |  |  |  |
| Испытывал затруднения |  |  |  |  |

**Самоконтроль усвоенных теоретических знаний по избранному виду спорта**

**«Баскетбол»П**

**1.Впервые в России начали играть в баскетбол в**

А) 1901г. – Москва;

Б) 1902 г. – Петергбург;

В) 1903 г. - Новгород;

Г) 1910 г. –Смоленск

**2.Баскетболистки СССР впервые участвовали в Олимпийских играх в**

А) 1976 г. – 1 место;

Б) 1960 г. – 2 место;

В) 1966 г. – 3 место.

**3.Кисти обеих рук на поверхности мяча при его держании расположены**

А) на задней поверхности мяча;

Б) сбоку;

В) одна кисть расположена сверху, другая снизу;

4. **Нога считается опорной и её нельзя отрывать от площадки после остановки:**

4.1. – остановка прыжком:

А) сзади стоящая нога;

Б) обе ноги;

В) впереди стоящая нога;

4.2. – остановка двумя шагами:

А) обе ноги;

Б) нога, которая первой коснулась пола;

В) нога, которая последней коснулась пола.

**5. Правило «Двадцати четырех секунд»означает**

А) время, в течение которого команда должна занять позицию в зоне противника;

Б) время, в течение которого команда должна произвести атаку корзины;

**6. На штрафной бросок отводится**

А) 10 секунд;

Б) 3 секунды;

В) 5 секунд

**7. Часть площадки, где выполняются штрафные броски, называется**

А) Тыловая зоны;

Б) Передовая зона;

В) Трехсекундная зона;

Г) Зона нападения;

Д) Зона защиты.

**8. Линией штрафного броска называется**

А) вершина трапеции;

Б) основание трапеции;

1. **Для передвижения по площадке игрок использует**

А) ходьбу;

Б) бег;

В) приставной шаг;

Г) прыжки;

Д) остановки;

Е) повороты.

1. **Правильно ловить мяч двумя руками означает**

А) – не отводить взгляда от летящего мяча, выходить навстречу;

- выпрямится и вытянуть руки навстречу летящему мячу;

- кисти и пальцы рук расставлены в стороны, большие пальцы направлены вперед под углом друг к другу и образуют полусферу;

- мяч захватить кончиками пальцев;

- руки согнуть в локтевых суставах и подтянуть к груди;

* ноги согнуть в коленных суставах и принять положение основной стойки;

Б) –выходить навстречу летящему мячу;

* туловище согнуть по направлению летящего мяча;
* кисти ладонями обращены друг к другу, большие пальцы направлены назад и широко расставлены;
* мяч принять руками слегка согнутыми в локтевых суставах;
* мяч захватить ладонями, значительно согнуть в локтевых суставах и подтянуть к груди;
* ноги выпрямить в коленных суставах, принять высокую стойку

1. **Правильно ловить мяч одной рукой**

А) – в основной стойке вынести навстречу летящему мячу одну руку;

* кисть с расставленными пальцами обращена ладонью внутрь-вперед;
* в момент касания кончиков пальцев с мячом, рука сгибается, кисть поворачивается ладонью вверх, мяч захватывается второй рукой;

Б) – в высокой стойке вынести навстречу летящему мячу согнутую одну руку на уровне головы;

* кисть с расставленными пальцами обращена вверх-вперед;
* коснувшись мяча, рука выпрямляется вверх, мяч захватывается второй рукой снизу.

1. **Чтобы правильно выполнять передачу двумя руками снизу необходимо**  **игрок должен выполнить следующие действия**

А) –высокая стойка, мяч на уровне пояса, вес тела на обеих ногах;

* Делает шаг вперед и опускает мяч вниз на уровне коленей, туловище наклоняется вниз, голова поднята, ноги значительно согнуты в коленях;
* Кисти рук расположены сбоку, большие пальцы обращены вперед –вниз;
* Махом выпрямленных рук мяч передается вперед, вес тела переносится вперед;
* Выпрямляясь, игрок возвращается в исходное положение.

Б) – основная стойка, мяч внизу, вес тела на обеих ногах;

* Отводит мяч в сторону – назад к бедру и делает шаг вперед другой ногой, согнув ноги в коленях, туловище слегка наклоняется вперед;
* В момент замаха, локоть дальней руки согнут и направлен назад, кисти располагаются по сторонам мяча, большие пальцы обращены вперед;
* Махом выпрямленных рук мяч передается вперед, вес тела переносится вперед;
* Игрок возвращается в исходное положение.

13. **Имеет преимущество в быстроте и дальности вид передачи**

А) передача двумя руками от груди;

Б) передача двумя руками снизу;

В) передача двумя руками от плеча;

Г) передача двумя руками сверху;

**14. Команда завершает атаку техническим приемом**

А) овладение мячом при отскоке под щитом;

Б) ведение мяча;

В) бросок мяча в корзину;

Г) добивание мяча в корзину;

**15. Игра в баскетбол начинается с момента**

А) отрыва ног от площадки, игроками, которые разыгрывали мяч;

Б) когда судья подбросил мяч вверх для розыгрыша;

В) прикосновения игрока к мячу в наивысшей точке;

Г) прикосновения мяча с площадкой;

**16. Производить вбрасывание мяча в игру разрешается с…и на это отводится ……**

А) с любой стороны площадки, в течении 5 секунд;

Б) с любой стороны площадки в течении 3 секунд;

В) из-за боковой линии в течении 5 секунд.

**17. Игрок может вести мяч:**

А) один;

Б)два;

В) три.

**18. Пробежка означает в баскетболе:**

А) бег с мячом;

Б) прыжок с мячом;

В) выполнение более двух шагов при ведении мяча.

**19. Чаще всего используют в игре прессинг игроки:**

А) проигравшей команды;

Б) выигрывающей команды.

**20. С игры судья засчитывает:**

А) одно очко;

Б) два очка;

В) три очка.

**21 Из 3-х очковой зоны судья засчитывает**

А) одно очко;

Б) два очка;

В) три очка.

**23. Спорный мяч между двумя игроками из разных команд разыгрывается:**

А) в центральном кругу;

Б) в ближайшем кругу площадки.

**24. В баскетболе не применяется вариант продолжительности игры**

А) два периода по 20 мин;

Б) четыре периода по 10-12 мин;

В) два периода по 15 мин.

**25. Игрок может развить высокую скорость при ведении мяча при**

А) низком отскоке мяча;

Б) среднем отскоке мяча;

В) высоком отскоке мяча.

**26. Игрок правильно выполняет бросок мяча в корзину двумя руками от груди**

А) - игрок в стойке баскетболиста, стопы ноги на одной линии, мяч на уровне груди удерживается ладонями, локти направлены вниз в стороны;

* круговым движением мяча вверх-вниз, и сгибанием ног, игрок делает шаг и одновременно выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину, ноги согнуты в коленях;
* после броска руки находятся на уровне груди, игрок возвращается в исходное положение стойки;

Б) - ноги согнуты в коленях, одна нога выдвинута вперед, туловище прямое. Мяч на уровне груди удерживается пальцами, локти у туловища;

* круговым движением мяча вниз и назад и большим сгибанием ног, игрок выпрямляя руки вверх-вперед в направлении кольца выпускает мяч с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги;
* после броска руки выпрямлены, ладони направлены вперед-вниз, вес тела переносится на впереди стоящую ногу, возвращается в исходное положение.

**27. Вы – защитник. Для выполнения опеки нападающего игрока с мячом Вы должны стоять**

А) между нападающим и корзиной:

Б) между защитником и корзиной.

**28. для овладения мячом игроки не используют способ выбивания мяча из рук**

А) сверху вниз одной рукой;

Б) снизу вверх одной рукой;

В) сбоку вверх одной рукой.

**29. Правильно накрывать мяч при броске мяча в корзину, если**

А) кисть накладывают на мяч сверху;

Б) кисть накладывают на мяч сбоку-сверху;

В) кисть накладывают на мяч спереди.

**Выполните практическое задание**

**Идентифицируйте жесты судьи в баскетболе**

**I - Засчитывание мяча**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/01.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/02.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/03.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/04.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/05.gif | | опустить кисть | опустить кисть | резкое движение | резкое движение | быстрое разведение рук | |

**II - Относящиеся ко времени**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |  |  | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/06.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/07.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/08.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/09.gif | | открытая ладонь | ладонь направлена, на нарушителя | отмашка рукой | вращение пальцем | |

**III - Административные**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/10.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/11.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/12.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/13.gif | | скрещенные руки перед грудью | взмах открытой ладонью | ладонь и палец, образуют букву 'T' | большой палец вверх | |

**IV - Нарушения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/14.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/15.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/16.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/17.gif | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_fr.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_fr.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_fr.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_fr.gif | | вращение кулаками | движение вверх-вниз | полувращение, вперед | вытянутая вперед рука с тремя пальцами | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/18.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/19.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/20.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/21.gif | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_fr.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_fr.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_fr.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_fr.gif | | показ 5-ти пальцев | показ 8-ми пальцев | касание пальцами плеча | указание пальцем | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/22.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/23.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/24.gif | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_fr.gif |  |  | | указание пальцем на ногу | поднятие пальца параллельно боковой линии | поднятые большие пальцы рук | |

**V - Показ фола секретарскому столику (3 позиции)**

Позиция 1 - Номер игрока

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/25.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/26.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/27.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/28.gif | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/29.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/30.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/31.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/32.gif | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/33.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/34.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/35.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/36.gif | |

**Порядок представления материала самостоятельной работы**

**Порядок представления материала** на бумажном носителе;

### Срок представления материала: семинарское занятие по теме;

**Форма контроля** со стороны преподавателя: собеседование;

**Критерии оценки:** оценка «зачтено» ставится, вы правильно ответили преподавателю на предложенные тестовые задания с комментарием и правильно идентифицировали жесты судьи.

**Лист самооценки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | Тестовое задание | Практические задания | | | | |
| № 1 | № 1 | № 1 | № 1 | № 1 |
| Могу помочь другим |  |  |  |  |  |  |
| Выполнил без затруднений |  |  |  |  |  |  |
| Испытывал затруднения |  |  |  |  |  |  |

Позиция 2 - Тип фола

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/37.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/38.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/39.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/40.gif | | удар по запястью | обе руки на бедрах | движение локтем в сторону | перехват запястья | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/h_up.gif |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/41.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/42.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/43.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/44.gif | | имитация толчка | удар кулаком в открытую ладонь | сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды | скрещенные кулаки над головой | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/45.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/46.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/47.gif | | две открытые ладони, образующие букву 'Т' | перехватывание запястья | поднятые вверх кулаки | |

Позиция 3 - Число назначенных штрафных бросков

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/48.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/49.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/50.gif | | показать один палец | показать два пальца | показать три пальца | |

или Направление игры

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/51.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/52.gif | | палец параллельно боковой линии | кулак параллельно боковой линии | |

**VI - Выполнение штрафного броска (2 позиции)**

Позиция 1 - В ограниченной зоне

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/53.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/54.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/55.gif | | один палец горизонтально | два пальца горизонтально | три пальца горизонтально | |

Позиция 2 - Вне ограниченной зоны

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/56.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/57.gif | http://www.sportzone.ru/sport/laws/basketball/img/58.gif | | указательный палец | пальцы вместе | три пальца (большой, средний, указательный) | |

**«Волейбол»**

**Выполните тестовые задания**

## 1. на одной игровой площадке находится…игроков

А) 5;

Б) 6;

В) 8;

Г) 9;

Д) 13.

2**. Волейбольная площадка имеет геометрическую форму**

А) прямоугольник;

Б) квадрат;

В) прямоугольник;

3**. Волейбольная площадка разделена средней линией на геометрические формы**

А) квадрат;

Б) треугольник;

В) прямоугольник.

**4. Правильный стандартный размер волейбольной площадки**

А) 16 х 8;

Б) 18 х 9;

В) 20 х 10.

5.  **6 игроков находятся на площадке в спортивной игре**

А) ручной мяч;

Б) баскетбол;

В) волейбол.

6**. Впервые начали играть в волейбол в**

А) 1895г. США;

Б) 1900 г. Канада;

В) 1907г. Прага;

Г) 1922г. Россия.

7. **Впервые начали играть в волейбол в России в**

А) 1922 в Москве;

Б) 1920г. в Поволжье

В) 1925 в Ленинграде;

**8. Волейболисты СССР впервые участвовали в Олимпийских играх в**

А) 1956г. – 1 место;

Б) 1960г. – 2 место;

В) 1964 – 1 место.

9**. Волейбольная площадка разделена средней линией на две равные площадки размером**

А) 9м х 9м;

Б) 8 м х 9м;

В) 8 м х 8 м.

**10. Линия, которая делит волейбольную площадку на две равные части, называется**

А) лицевая;

Б) центральная;

В) средняя;

Г) боковая.

**11. Высота волейбольной сетки для мужчин**

А) 240 см;

Б) 242 см;

В) 245 см.

**12. Высота волейбольной сетки для женщин**

А) 220 см;

Б) 222 см;

В) 225 см.

**13. Команда получила право на подачу. Игрок будет подавать подачу из…зоны и с….линии**

А) 1 зона, задняя линия;

Б) 2 зона, передняя линия;

В) 6 зона, задняя линия.

**14. Половина волейбольной площадки делится на две игровые зоны и шесть зон расстановки игроков. Выберите правильную схему разметки волейбольной площадки**

А)

Зона нападения

6

5

4

31

21

1

Зона защиты

Б)

Зона нападения

2

3

Зона защиты

1

51

4

61

**15. Команда выиграла право на подачу. Игроки выполняют переход по площадке**

А) по часовой стрелке;

Б) против часовой стрелки.

**16. Победителем в игровой партии считается команда, которая первая наберет**

А) 15 очков;

Б) 25 очков;

В) 21 очко.

**17. Связующим элементом между защитой и нападением является**

А) подача;

Б) прием;  
В) передача.

**18.Для ввода мяча в игру применяется верхние и нижние подачи**

**К верхней подаче относится**

А) верхняя простая;

Б) верхняя прямая,

В) верхняя по дуге;

Г) верхняя по восходящей.

**К нижней подаче относится**

А) нижняя боковая;

Б) нижняя по восходящей;

В) нижняя силовая.

**19.При приеме мяча двумя руками сверху пальцы кисти рук выполняют различные функции**

* 1. **Амортизирующая функция, где основную нагрузку несет**

А) большой палец;

Б) указательный и средний палец;

В) безымянный палец и мизинец;

**2.2. Ударная функция, где основную функцию несет**

А) большой палец;

Б) указательный и средний палец;

В) безымянный палец и мизинец;

**2.3. Удерживающая функция, где основную функцию несет**

А) большой палец;

Б) указательный и средний палец;

В) безымянный палец и мизинец;

**20.Самым распространенным вид передачи в волейболе является**

А) одной рукой сверху;

Б) двумя руками снизу;

В) двумя руками сверху;

Г) одной рукой снизу;

Д) двумя руками сверху в прыжке.

**21.Касание мяча в игровой ситуации игроки одной команды могут производить…раз**

А) 1 –3 раз;

Б) 2 – 4 раз;

В) 3 – 6 раз.

**22.Перечислите стойки волейболиста**

А) высокая, средняя, низкая;

Б) простая, широкая, приземленная.

**23.При приеме мяча двумя руками сверху игрок должен принять**

А) среднюю стойку;

Б) простую стойку;

В) широкую стойку.

**24.При приеме мяча двумя руками снизу после нападающего удара и силовой подачи игрок должен принять**

А) высокую стойку;

Б) среднюю стойку;

В) низкую стойку;

Г) широкую стойку.

**25.При выполнении нижней прямой подачи игрок выполняет следующие действия**

А) Игрок стоит боком к сетке, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на одном уровне (по отношению к лицевой линии). Туловище прямо, мяч удерживается левой рукой, правая опущена в низ. Одновременно с подбрасыванием мяча, подающая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится кистью сжатой в кулак, тяжесть тела переносится с пяток на носки стоп, игрок после удара делает любой ногой шаг вперед в площадку;

Б) Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу, и игрок после удара делает правой ногой шаг в площадку;

**26.При выполнении верхней боковой подачи игрок выполняет следующие действия**

А) Игрок стоит в полоборота к сетке, ноги согнуты, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Выпрямляя ноги, левой рукой мяч подбрасывает ся над головой. При замахе ноги сгибаются, тяжесть тела переносится на правую ногу, выпрямляя ноги, игрок переносит тяжесть тела на левую ногу, бедро правой ноги резко выводится вперед. Верхняя часть туловища выпрямляется справа налево и начинает поворот к сетке, правая рука перемещается по дуге вверх-вперед; при этом плечо обгоняет руку. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, удар производится выпрямленной рукой почти в прыжке, при активной работе туловища.

Б) Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу, и игрок после удара делает правой ногой шаг в площадку;

**27.При выполнении верхней прямой подачи игрок выполняет следующие действия**

А) Игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, левая нога (разноименная с ударяющей рукой) выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу. Которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем нарастает скорость перемещения предплечья и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление Мяч надо подбросить над собой и чуть вперед.

Б) Игрок стоит лицом к сетке. Ноги выпрямлены, левая нога (или любая разноименная к подающей руке) стоит чуть впереди, мяч удерживается левой рукой ,правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. Туловище наклонено назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука полностью выпрямляется и напряженной ладонью выполняет удар по мячу. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление Мяч надо подбросить над собой и чуть вперед.

**28. В безопорном положении выполняется передача**

А) двумя руками снизу;

Б) нижняя передача одной рукой;

В) верхняя передача двумя руками в прыжке;

Г) двумя руками сверху;

Д) одной рукой сверху.

1. **К технике нападения относятся технические элементы игры**

А) Перемещения;

Б) Передача двумя руками снизу;

В) Стойки

Г) передача двумя руками сверху.

**30. К технике защиты относятся технические элементы игры**

А) Перемещения;

Б) Прыжок;

В) Стойки;

Г) Передача двумя руками сверху.

**31.К виду блокирования не относится**

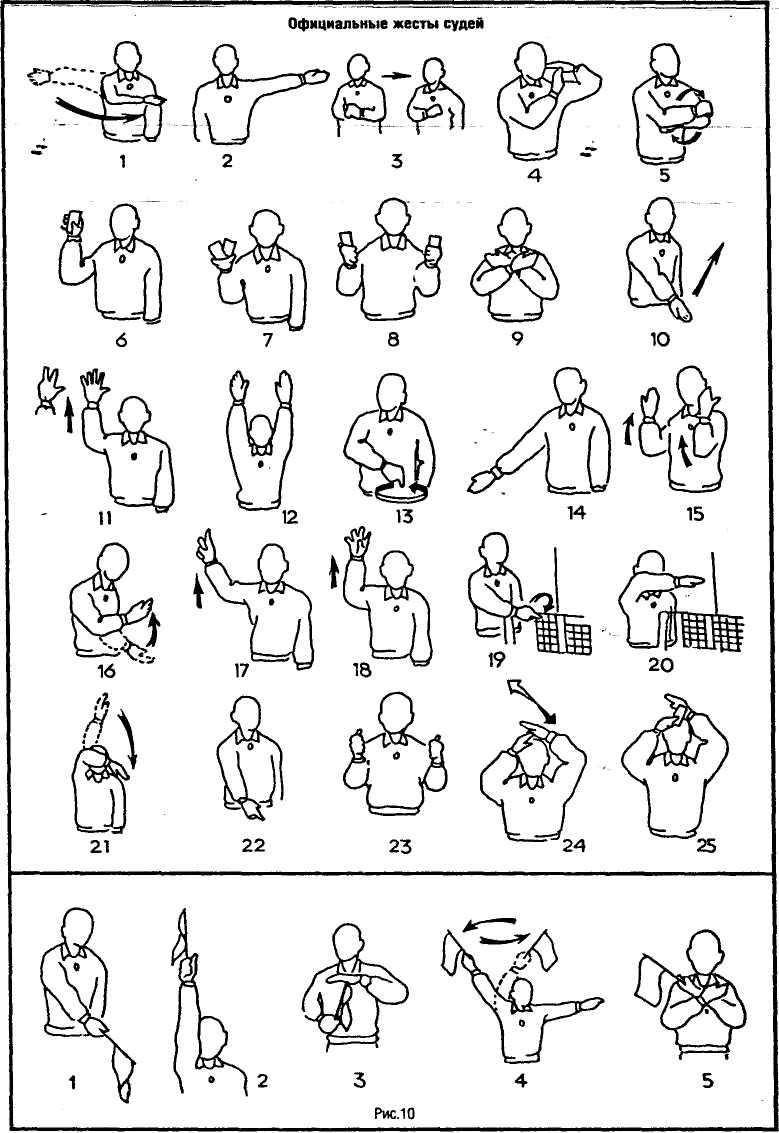
А) Одиночное блокирование;

Б) Обманное блокирование;

В) Групповое блокирование;

**Практическое задание**

**Идентифицируйте жесты главного судьи и судей на линии по волейболу**



**Порядок представления материала самостоятельной работы**

**Порядок представления материала** на бумажном носителе;

### Срок представления материала: семинарское занятие по теме;

**Форма контроля** со стороны преподавателя: собеседование;

**Критерии оценки:** оценка «зачтено» ставится, вы правильно ответили преподавателю на предложенные тестовые задания с комментарием и правильно идентифицировали жесты судьи.

**Лист самооценки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | Тестовое задание | Практические задания | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Могу помочь другим |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнил без затруднений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Испытывал затруднения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | Тестовое задание | Практические задания | | | | | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Могу помочь другим |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнил без затруднений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Испытывал затруднения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Похожие

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень освоения | Тестовое задание | Практические задания | | | | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Могу помочь другим |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнил без затруднений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Испытывал затруднения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 1

**АНАЛИЗ ЗАНЯТИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Ф.И.О. преподавателя, проводившего учебное занятие\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Курс, группа, специальность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Дата посещения и Ф.И.О. посетившего занятие\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. **Цель посещения** *(нужное подчеркнуть):*

- изучение педагогического опыта;

- оказание методической помощи;

- контроль;

1. **Тема занятия**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Качественная оценка учебного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Критерии анализа учебного занятия | Качественная оценка  (нужное подчеркнуть) | Комментарии посещающего учебное занятие |
| 1. | Целеполагание | - цели формулирует преподаватель;  - цели формулируют студенты;  - цели не формулируются. |  |
| 2. | Сочетание теоретического с практическим | - выражено достаточно;  - представлено частично;  - отсутствует. |  |
| 3. | Владение преподавателем учебным материалом | - свободное;  - частично пользуется конспектом;  - читает по конспекту (книги);  - допускает фактические ошибки. |  |
| 4. | Структура занятия | - четкая (по этапам);  - расплывчатая; - беспорядочная. |  |
| 5. | Содержание этапов занятия | - соответствует целям занятия;  - отклоняется от целей занятия;  - не соответствует целям занятия. |  |
| 6. | Использование времени | - используется рационально;  - излишние траты на организационные моменты (посторонние разговоры);  - время используется нерационально. |  |
| 7. | Рациональность использования места, инвентаря, оборудования | - используется рационально;  - перегруженность инвентарём;  - недостаточная обеспеченность инвентарём;  - используется нерационально. |  |
| 8. | Формы обучения | фронтальный,  групповой,  круговой,  индивидуальный |  |
| 9. | Методы обучения | метод слова;  метод показа;  метод практического заучивания;  метод предупреждения и исправления ошибок |  |
| 10. | Применяемые методы обучения способствуют | - развитию учебной мотивации;  - развитию мышления;  - углублению интереса к профессии;  - формированию умений и навыков самостоятельной работы;  - организованному проведению занятия;  - стимулированию активности студентов. |  |
| 11. | Методы воспитания физических качеств | повторный,  переменный,  соревновательный,  игровой |  |
| 12. | На занятии решались воспитательные задачи | умственного воспитания,  нравственного воспитания,  эстетического воспитания,  трудового воспитания |  |
| 13. | Познавательный интерес студентов к учебному процессу | - имеет несколько кульминаций в течение занятия;  - нарастает постепенно;  - спадает к концу занятия;  - ослаблен в течение занятия. |  |
| 14. | Внешние проявления активности студентов | - эмоциональный отклик на информацию преподавателя;  - интенсивность выполнения заданий;  - навыки самоконтроля и самоанализа;  - наличие умений в решении практических задач. |  |
| 15. | Типы учебных заданий | - однотипные;  - дифференцированные. |  |
| 16. | Нагрузка на занятии | объем и интенсивность нагрузки регулируется в зависимости от этапа занятия;  объем и интенсивность нагрузки регулируется неверно в зависимости от этапа занятия;  объем и интенсивность нагрузки носит стихийный характер |  |
| 17. | Учет индивидуальных возможностей учащихся | соблюдение рациональной последовательности в преподнесении материала,  использование преподавателем облегченных заданий,  учет положительного переноса навыков,  достаточность повторности и вариативности заданий |  |
| 18. | Эффективность заключительной части занятия | учитывался характер работы в основной части занятия;  правильно обеспечивалось восстановление организма;  не учитывался характер работы в основной части занятия;  неправильно обеспечивалось восстановление организма |  |
| 19. | Домашнее задание | - сообщается преподавателем;  - комментируется преподавателем;  - носит общий для всех студентов характер;  - носит дифференцированный характер;  - индивидуальное. |  |
| 20. | Итог занятия | - подводил преподаватель;  - подводили студенты с помощью преподавателя;  - не подводился. |  |
| 21. | Стиль общения преподавателей со студентами | - преподаватель доброжелателен;  - преподаватель корректен;  - преподаватель в меру требователен;  - преподаватель слишком строг;  - преподаватель равнодушен. |  |

1. **Выводы** *(нужное подчеркнуть)*:

- результат занятия соответствовал целям занятия;

- наблюдается разрыв между целями занятия и результатом занятия;

- результат занятия не соответствовал целям.

**В чём состоит оздоровительная ценность учебного занятия?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись посещавшего учебное занятие \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Приложение 2**

Схема анализа учебного занятия по физической культуре

**1.Общие сведения**

1.1.Специальность

**Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_количество занимающихся**

**Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_место проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.План-конспект урока**

2.1.Цель учебного занятия

2.2.Задачи учебного занятия

(отвечают ли требованиям комплексного подхода, возрастным особенностям, обучающихся, уровню их физической подготовленности)

2.3.Соответствие содержания занятия поставленным задачам, требованиям программы и рабочему плану

2.4.Структура учебного занятия, содержание, дозировка нагрузки

**3.Оценка качества проведения учебного занятия**

3.1.Подготовленность места занятия, оборудования, инвентаря и их санитарно-гигиеническое состояние

3.2.Обеспечение техники безопасности

3.3.Дисциплина и активность обучающихся

3.4.Выбор места преподавателем для объяснения заданий во всех частях учебного занятия

3.5.Целесообразность использования площадки, эффективность использования инвентаря

**4. Методический аспект**

4.1.Качество применения словесных методов обучения(правильность подачи команд, содержательность объяснений, культура речи, владение терминологией)

4.2.Методическая ценность применения методов физической культуры

4.3.Методическая ценность показа упражнений

4.4.Предупреждение и исправление ошибок

4.5.Соответствие содержания, методов и приемов обучения задачам учебного занятия

4.6.Использование различных форм

4.7.Использование методов стимулирования. Разнообразие методов и приемов

4.8.Соблюдение дидактических принципов

4.9.Плотность учебного занятия (это отношение времени использованного оправдано ко всей продолжительности учебного занятия)

(Общая плотность УЗ, составляющая 80%-высокая, 70%-средняя, 60% удовлетворительная, менее 60% -неудовлетворительная)

4.10.Моторная плотность Уз (это отношение времени затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений ко всей продолжительности УЗ)

4.11.Физиологическая кривая УЗ

4.12.Ценность УЗ с точки зрения физического развития

4.13.Недостатки в работе преподавателя

4.14.Выводы и рекомендации

Проверяющий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 3**

**Конспект учебно - тренировочного занятия**

**ИВС «Волейбол»**

**Тема УЗ:**

«Выполнение техники приема-передачи мяча двумя руками сверху из различных исходных положений и в игровых ситуациях»

**Цели УЗ:**

Выполнение и использование техники приема-передачи мяча двумя руками сверху из различных исходных положений и игровых ситуациях.

**Учебные:**

Закрепить навыки приема- передачи мяча в различных игровых ситуациях; формировать компетенции по индивидуальным траекториям развития.

**Развивающие:**

Формирование и развития навыка самостоятельной работы, самоконтроля, рефлексии.

**Воспитательные:**

1. Воспитание координации движения. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.
2. Комплексное развитие физических качеств.
3. Профилактика профессиональных заболеваний.

**Инвентарь и оборудование:** Волейбольные мячи, кистевые эспандеры, оборудование лабораторий, свисток, секундомер.

**Место проведения:** Спортивный зал СПЭК. Лаборатория «Обеспечения активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма». Лаборатория «Профилактики профессиональных заболеваний и травматизма».

**Время проведения:** 45 мин.

**Дата проведения:** 24 ноября 2009г.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Организационно-методические указания  . |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – 15 МИН**  1.Построение.  Приветствие.  Сообщение темы и задач урока.  2.Определение цели учебного занятия  3.Пульсометрия.  4.Разминка:  4.1. Комплекс ОРУ на степ-платформе, под музыкальное сопровождение:  -Упражнение на дыхание, на месте:  И.П - стойка ноги врозь, руки внизу  1- руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох;  2 - И.П – выдох;  3 – 4 – тоже.  - Ходьба около степ-платформы;  - Приставной шаг, около степ-платформы, руки на пояс;  - Приставной шаг, руки в стороны, около степ-платформы;  - То же, руки вперед;  - Приставной шаг, руки в стороны, руки вперед около степ-платформы;  - Приставной шаг, сгибание голени назад, руки на пояс около степ-платформы;  - Приставной шаг, подьем колена к разноименному локтю. около степ-платформы,;  -Ходьба на месте, около степ-платформы  - Ходьба с подъемом на степ- платформу(Basic)  -Шаги в диагональном направлении, из угла в угол степ- платформы, руки на пояс ( V-step)  - ( V-step) руки: правая в сторону, левая согнута на уровне груди; руки вверх; левая в сторону, правая согнута на уровне груди;  - Шаг с подъемом на степ- платформу, с «киком» (имитация удара) свободной ноги;  -Шаг с поворотом (подход при выполнении в диагональном направлении, с угла степ- платформы) с касанием степа безопорной ногой, руки согнуты перед грудью, рывок руками в сторону ;  -Шаги на степ-платформу (приставными шагами ноги врозь, ноги вместе) (T-step);  -Шаги на степ-платформу, прыжки толчком двух ног, ноги врозь, ноги вместе (T-step прыжком);  -Шаги с подъемом на степ-платформу(Basic)  -Ходьба на месте около степ-платформы;  -Упражнение на восстановление дыхания на месте:  И.П- стойка ноги врозь, руки внизу  1-руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох  2-И.П- выдох  3-руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох  4-И.П, выдох  4.2. Подготовка места занятия к основной части урока;  **ОСНОВНОЙ ЭТАП – 20 МИН.**  1 Инструктаж по технике безопасности при работе в спортивно-оздоровительной лаборатории  2. Комплексное развитие физических качеств на основе рекомендаций по индивидуальным картам самоконтроля физической подготовленности:  - проверка домашнего задания;  - развитие скорости;  - развитие выносливости;  - развитие координации движений  - развитие силы различных мышечных групп;  - развитие скоростно-силовых качеств;  3. Упражнения на восстановление дыхания и растягивание:  А) И.П- стойка ноги врозь, руки внизу  1-руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох  2 - И.П- выдох  3-4 - тоже  Б) И.П - стойка ноги врозь, руки в стороны  1- наклон влево, левой рукой коснуться пола, около левой стопы;  2- И.П.  3-тоже в право;  4- И.П  В) И.П- стойка ноги врозь, руки в стороны  1 - наклон вперед, коснуться руками коснуться пола около носка;  2 - коснуться пяток;  3 - руки назад  4 - И.П.  4. Построение.  - Пульсометрия;    **Переход из лаборатории в спортивный зал с кистевыми эспандерами**.  5. Перестроение:  - через центр в колонну по два с мячами:  6. Демонстрация и объяснение техники приема- передачи двумя руками сверху.  7. Самостоятельная имитация студентами техники выполнения на месте  8. Верхняя прием- передача с продвижением вперед (взаимоконтроль в парае)  9. Передача в парах. Минимальное расстояние 4-6 м.  10. Прием-передача мяча двумя руками сверху с выходом вперед, после набрасывания, в паре.  11. Контроль техники выполнения приема-передачи двумя руками сверху на месте.  **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – 10 МИН**  **1**. ОРУ – на восстановление в движение  И.П. – ходьба руки в низу;  1 – правую руку вперед, левую в сторону (вдох);  2 – И.П.(выдох)  3 – левую руку вперед, правую в сторону(вдох);  4 – И.П. (выдох)  2. Подведение итогов урока  3.Пульсометрия  **До свидания. До новых встреч!** | - Обратить внимание на наличие спорт. формы, настроя занимающихся на УЗ (учебное занятие).  - Студенты, в соответствии с задачами на УЗ самостоятельно определяют - чему же они должны научиться на УЗ?  - Выявить знания студентов, как по показателям пульса можно определить состояние и готовность человека к физической нагрузке, о значении показателя пульса в начале учебного занятия.  - Выявить знания студентов по технике безопасности во время выполнения ОРУ на степ-платформе.  - чередовать глубокий вдох через нос, с полным выдохом через рот.  - при подъеме рук через стороны, выполняем полуприсед, колени в стороны.  - поднимая колени вперед до прямого угла;  - руки согнуть в локтях, соблюдать темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;  - шире шаг в сторону, контролировать положение коленных суставов, руки поднимать до уровня плеч;  - руки поднимать в стороны до уровня плеч;  - руки поднимать вперед, до уровня плеч, ладони вниз;  - не сбиваться с ритма, контролировать положение рук; следить за дыханием.  - выполнять захлестывающее движение, пяткой коснуться ягодичной мышцы, колено при «захлесте» направленно вниз;  - выше колено, касание коленом локтя;  - руки согнуть в локтях, соблюдать темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;  - стопа полностью ставится на «степ», пятка не свисает, согласованное движение рук и ног;  - пружинистые движения ногами, голову не опускать, шире шаг;  -руки поднимать до уровня плеч, смена положения рук на каждый шаг;  -выполнять энергичное движение свободной ногой, сохранять равновесие, активно работать руками;  -выполнять одновременно с касанием степа ногой, отведение локтей назад, локти не опускать;  -руки согнуть в локтях, выполнять под счет, пружинистые движения ногами;  - следить за дыханием, выполнять под счет;  - стопу полностью ставить на степ, согласованное движение рук и ног;  -соблюдать темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;  -выполнять в медленном темпе под счет, следить за глубоким вдохом и полным выдохом.  - выявить знания студентов по технике безопасности во время занятий на оборудовании лаборатории.  - Студенты самостоятельно, на основе полученных рекомендаций по индивидуальным картам самоконтроля уровня физической подготовленности, должны подготовить дома комплекс упражнений для развития своего физического качества , подобрать для него инвентарь и оборудование представленное в лаборатории. Оборудовать свое место занятия.  - Выполнение заданий начинается под музыкальное сопровождение, студенты самостоятельно выбирают дозировку используя метод максимального усилия в каждой серии.  -коррекция ошибок,  *Перечень лабораторного оборудования на основе индивидуальных рекомендаций:*  - скорость – беговая дорожка (ускорение с мксимальной скоростью на 60 – 100м;  *- выносливость* - беговая дорожка(ходьба с переходом на бег, с изменением скорости и угла наклона дорожки; подобрать такой режим, выполняя непрерывный бег в течении 5-7 мин. ЧСС 150-180 уд.мин определяя по датчикам)  велотренажер(развитие выносливости, укрепление мышц ног; ЧСС 150-180 уд.мин определяя по датчикам), -степпер (Кардио-тренажер на развитие выносливости; сохранять темп и ритм выполнения задания,( ЧСС 150-180 уд.мин определяя по датчикам)  *- СМГ* - вибромассажер; (массаж воротниковой зоны, поясницы, бедра, голени и др. проблемных зон, связанных с профилактикой нарушений в процессе профессиональной деятельности)  *- координация движений* - степ-платформы (повышают работоспособность сердечно-сосудистой системы, укрепляют мышцы нижней части тела; выполнять различные виды нашагиваний ), скакалки;  *- сила* - гантельный ряд;(упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс; приседания, наклоны, выпады) резиновые эспандеры;(развитие силы, упражнения с эспандерами)  гимнастические коврики;(упражнения на пресс)  кистевые эспандеры;  *- гибкость* - гимнастические палки, упражнения на равновесие;  *- скоростно-силовые качества* – батуты (развитие прыгучести, прыжковые упражнения), скакалка;  - следить за дыханием;  - руками тянуться вверх;  -выполнять под счет,  - наклон точно в сторону;  - ноги не сгибать;  - руки на одной линии, перпендикулярно пола.  - пружинистые наклоны, ноги в коленных суставах не сгибать.  - самостоятельная оценка студентами физиологического состояния после интенсивной физической нагрузки.  - самоопределение студентами, функционального предназначения упражнения с кистевыми эспандерами?  - выполнить 30 сжиманий-разжиманий эспандера во время перехода в спорт. зал  В зале студенты складывают эспандеры, берут волейбольные мячи.  *Демонстрация техники выполнения:*  - ноги на ширине плеч полусогнуты, одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя своеобразный «ковш», локти направлены вперед-в стороны. При приеме пальцы соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают его поступательное движение вперед-вверх, в заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.  - следить за правильностью выполнения элемента, корректировать ошибки;  - выполнять на расстоянии 9м.  *Взаимоконтроль* со стороны студентов; ошибки:  - прямые ноги  - мяч подается слишком далеко от себя  - руки опускаются  - во время передач смотреть по сторонам, после перемещения зафиксировать стойку  - добиться максимального удержания мяча;  - следить, чтобы мяч летал по восходящей дуге и опускался сверху на партнера;  - своевременное принятие правильного исходного положения перед выполнением приема-передачи мяча двумя руками сверху;  - ноги согнуты в коленных суставах, выполняя амортизирующие движения,и мяч принимается на уровне верхней части лица  На расстоянии 9м.  Мяч набрасывают двумя руками снизу, партнер должен выйти вперед принять исходное положения для приема и выполнить передачу двумя руками сверху вернув мяч партнеру точно в рук:.  - обратить внимание на своевременный подход к мячу и правильное положение рук, ног, туловища при передаче.  - следить, чтобы занимающийся не начинал выход вперед до броска мяча партнером.  Оценка уровня выполнения изучаемого технического элемента:  **5 баллов** - ноги на ширине плеч полусогнуты, одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя своеобразный «ковш», локти направлены вперед - в стороны. При приеме пальцы соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают его поступательное движение вперед-вверх, в заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.  Высота полета мяча 1,5-2м  **4 балла –** неправильная постановка ног, ноги на одной линии, неправильный вынос рук, отсутствует согласованное движение рук и ног, пальцы соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают его поступательное движение вперед-вверх, в заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.  Высота полета мяча 1,5-2м  **3 балла-** неправильная постановка ног, ноги на одной линии, неправильный вынос рук, отсутствует согласованное движение рук и ног, мяч опускается на уровне груди, высота полета не соблюдается, присутствует элемент «выбрасывания» мяча вверх. Полет мяча имеет неуправляемый характер.  - концентрируем внимание на правильном выполнении упражнения;  - дыхание спокойное, ровное.  -студенты определяют чему они научились на УЗ;  - определяют свои затруднения при выполнении технического элемента;  - стараются сами сформулировать ДЗ; |

**Приложение 4**

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Комитета

физической культуры и

спорта Исполнительного

комитета муниципального

образования г.Казани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Г. Фахриев

“\_\_\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011

# ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Спартакиады по волейболу «Спортивная Казань-2011»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Спартакиада проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, укрепления здоровья, возрождения спортивных традиций, привлечение жителей города к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ соревнований

Организация 1 этапа возлагается на структурные подразделения отраслей Исполнительного комитета муниципального образования г. Казани, непосредственное проведение соревнований возлагается на Администрации районов г.Казани.

Организация 2 этапа возлагается на структурные подразделения отраслей Исполнительного комитета муниципального образования г.Казани, непосредственное проведение соревнований на Комитет физической культуры и спорта Исполнительного комитета г.Казани. Главный судья соревнований, судья РК - М.З.Каримов

Организация и проведение 3 этапа осуществляется Комитетом физической культуры

и спорта Исполнительного комитета г. Казани. Главный судья соревнований, судья РК – М.З.Каримов.

3. ЭТАПЫ И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1 этап - районные соревнования. Соревнования проводятся до 22 марта 2011года

2 этап - отраслевые соревнования. Соревнования проводятся до 30 апреля 2011 года

3 этап - городские финальные соревнования. Соревнования проводятся с 13 мая 2011 года

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования 1-го этапа проводятся внутри предприятий, организаций, учреждений, а также районные соревнования среди муниципальных учреждений образования и здравоохранения.

Соревнования 2-го этапа проводятся по отраслям - среди команд предприятий, организаций, учреждений.

Соревнования 3-го этапа – финальные соревнования. Участвуют команды- победители 2-го этапа.

5. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по Правилам, утвержденным Международной Федерации Волейбола о проведении соревнований по волейболу.

В отраслевых соревнованиях победитель определяется в матче из трех партий до 15 забитых мячей.

В городских соревнованиях победитель определяется в матче из трех партий до 25 забитых мячей.

Отраслевые соревнования проводятся в 2 этапа:

1 этап в группах (по результатам жеребьевки по 4 команды) по круговой системе.

Места определяются:

- по наибольшему числу набранных очков;

- по соотношению партий во всех встречах;

- по соотношению забитых и пропущенных мячей во всех встречах;

- по жребию.

2 этап - игры с выбыванием плей-офф – 1/4, 1/2, финал

Количество команд вышедших из группы во 2-ой этап зависит от количества групп:

2 группы - выходят 4 команды;

3 группы - из1,2 группы- 3 команды, из 3 группы-2 команды;

4 группы - по 2 команды,

5 групп - из 1,2,3 группы- 2 команды, из 4,5 группы - 1 команда.

6 групп - из 1,2 группы- 2 команды, из 3,4,5,6, группы - 1 команда.

7 групп - из 1 группы – 2 команды, из 2,3,4,5,6,7 - 1 команда

8 групп - выходят команды занявшие 1-ое место в группе.

Городские – финальные соревнования проводятся в 2этапа:

1 этап в 2-х группах (по результатам жеребьевки) по круговой системе

по 4-е лучших команды из группы выходят во 2-ой этап.

2 этап - игры с выбыванием плей-офф – 1/4, 1/2, финал

6. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ

Расходы по подготовке, проведению соревнований и награждению победителей и призеров 1 этапа соревнований несут администрации районов г.Казани.

Расходы по подготовке, проведению соревнований и награждению победителей и призеров 2 и 3 этапа соревнований несет Комитет физической культуры и спорта Исполнительного Комитета г.Казани.

7. ЗАЯВКИ И ДОПУСК УЧАСТНИКОВ.

Именные заявки на участие в соревнованиях, заполненные согласно правилам соревнований и заверенные врачом и печатью учреждения, подаются в главную судейскую коллегию в день проведения совещаний представителей команд.

Предварительные заявки об участие на 2 этапе подаются до 22 марта

на kazan\_spartakiada@mail.ru.

Участники соревнований при себе должны иметь документ с фотографией, подтверждающий личность участника.

Команды должны иметь свое название. Участник соревнований должен иметь соответствующую спортивную форму.

К соревнованиям не допускаются действующие члены сборных команд России и Республики Татарстан по видам спорта, спортсмены команд мастеров по игровым видам спорта.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1,2,3 -е место на 3-ем этапе Спартакиады, награждается переходящим Кубком, дипломами соответствующей степени. Игроки команд награждаются дипломами, медалями.

Команды, занявшие 1,2,3 -е место на 2-ом этапе Спартакиады, награждается Кубком, дипломами соответствующей степени. Игроки команд награждаются медалями, дипломами.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Приложение 5

**Самоанализ УЗ**

Данная подгруппа работает второй год в рамках цикло-поточной системы и занимается по программе среднего уровня на основе входной диагностики уровня сформированности двигательной компетенции в начале учебного года. В этом учебном году подгруппа пополнилась двумя студентами из подгруппы низкого уровня на основании результатов итогового контроля прошлого учебного года. Группа работоспособная, дружная, но малоэмоциональная.

Тема учебного занятия «Прием - передача мяча двумя руками сверху из различных положений и в игровых ситуациях». Данное УЗ является вторым по данной теме. Это занятие закрепления знаний и имеет следующую структуру: подготовительный этап, основной и заключительный этапы.

Ход УЗ отражает логику процесса закрепления знаний: мотивация; актуализация ведущих знаний и способов действий на подготовительном этапе; восприятие образа применения знаний; самостоятельное применение знаний в сходной и новой ситуациях на основном этапе; самоконтроль; контроль; коррекция и анализ на заключительном этапе. В ходе учебного занятия формировались такие компетенции как:

* двигательная (дозировка физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей, демонстрация техники выполнения физических упражнений, контроль физического состояния);
* профессионально-прикладная (осуществление восстановительных процедур после физической нагрузки);
* психофизическая (использование способов психологического настроя на деятельность, выявление проблемных точек состояния здоровья, формирование волевых качеств за счет выполнения физических упражнений);
* рефлексивная (осуществление самоконтроля и самоанализа функциональных реакций организма при различных видах деятельности).

Внутрипредметные связи на УЗ ориентированы на общефизическую и специальную подготовки, а также нетрадиционные формы физических упражнений. Специфика данного УЗ заключается в реализации дифференцированного и индивидуализированного подхода к процессу обучения с комплексным использованием средств лаборатории обеспечения активного отдыха и повышения функциональных возможностей и спортивного зала.

Общеобразовательные, развивающие и воспитательные задачи УЗ решались на всех этапах через вооружение студентов знаниями, обучение студентов собственной деятельности по овладению действиями, воспитание волевых качеств, мотивов и опыта поведения.

*Триединая дидактическая цель данного УЗ:*

* учебные – закрепить навыки приема-передачи мяча в различных игровых ситуациях; формировать компетенции по индивидуальным траекториям развития.
* развивающие – формирование и развитие навыка самостоятельной работы, самоконтроля, рефлексии.
* воспитательные – воспитание выносливости, волевых качеств и опыта индивидуальной и совместной деятельности в области физической культуры.

Структура УЗ была подчинена триединой дидактической цели и содействовала достижению конечного результата занятия: каждый из этапов работал на конечный результат занятия, так как предшествующий этап УЗ тесно связан с последующим, который продолжает его и сам является базой для последующего этапа. Кроме того на всех этапах УЗ была взаимообусловленность содержательной, методической и организационной сторон.

Цель подготовительного этапа – включение студентов в учебную деятельность – была достигнута, т.к. группа быстро включилась в работу.

Основной этап УЗ, ориентированный на установление правильности и осознанности усвоения материала, выявление пробелов, неверных действий и их коррекцию, реализовал поставленные на данном этапе цели, о чем свидетельствует усвоение способов действий на репродуктивном уровне и ликвидация типичных ошибок.

Заключительный этап УЗ имел своей целью дать анализ и самоанализ успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Показателями реального результата решения данной задачи являются: адекватность самооценки студентов оценке преподавателя, а также получение студентами информации о реальных результатах УЗ, открытость студентов в осмыслении своих действий, прогнозирование способов саморегуляции.

При планировании УЗ учитывались результаты мониторинга предыдущих занятий и психологические особенности студентов. Для данного УЗ были выбраны такие формы деятельности как фронтальная (на всех этапах), парная и индивидуальная (на основном этапе). Фронтальная форма обеспечила быстрое включение группы в работу, парная работа обеспечила условия для развития навыков самоконтроля и взаимодействия, а индивидуальная – обеспечила психологическую комфортность студентов и своевременную коррекцию их деятельности. Такие методы как словесный, наглядный, практический, метод самостоятельной работы, метод закрепления материала, аналитический, сравнительный и обобщающий соответствовали цели УЗ.

Самостоятельная работа студентов на УЗ осуществлялась под моим руководством и требовала определенного умственного напряжения.

Исходя из гуманистических положений задания подбирались мною так, чтобы студенты могли с ними справиться. При разработке индивидуальных заданий я учитываю уровень умений, общие и специальные возможности, а также познавательные интересы студентов.

Использованные на УЗ формы и методы способствовали более высокой эффективности и качеству УЗ, а также комфортным субъект-субъектным отношениям.

Дифференцированный подход заложен в самой системе организации учебных занятий по дисциплине через цикло-поток и реализуется на основе спланированных индивидуальных траекторий физического развития (определенный уровень сложности, объем выполняемой нагрузки, темп работы).

Контроль за усвоением знаний осуществлялся преподавателем посредством наблюдения и фиксации результатов, а также студентами посредством самоконтроля и взаимоконтроля. Как преподаватель, я оцениваю студентов исходя из индивидуальной нормы, т. е. сравниваю результат студента с его прежними результатами и оцениваю в соответствии тому, произошло улучшение или ухудшение.

Активизация учебной деятельности студентов осуществлялась через разнообразие упражнений, дифференциацию заданий, чередование и смену видов деятельности, реализацию индивидуальных траекторий развития, использование разных форм контроля, дифференцированных средств обучения и рефлексию. Общая плотность учебного занятия составила 98%, а двигательная – 77%.

Цели УЗ достигнуты, т.к. каждый студент получил положительную оценку, продемонстрировал работоспособность, активность, комфортность и доброжелательность в отношениях.

**4. Источники и литература.**

Основные источники

1.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для СПО. М.: КНОРУС,2012.

2.Теория и методика обучения «физическая культура»: Учеб. Пособие/Под ред. Ю.Д.Железняка.- М.: Академия,2010.

Дополнительные источники

1. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта: Курс лекций. – М.: ИНСАН, 2005.
2. Кайнова Э.Б.Общая педагогика физической культуры и спорта/Э.Б.Кайнова – М.: Профессиональное образование, 2008.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов/В.Д.Фискалов.- М., 2011.