

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Методическое пособие



КАЗАНЬ 2008

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

КАЗАНЬ 2008

Печатается по решению Учёного совета Татарского государственного гуманитарно-педагогического университета.

УДК: 612.63/66 (075.83)

Спортивные игры в программе по физической культуре в вузе. – Казань: ТГГПУ, 2008. – 61с.

В настоящей работе описана техника и тактика спортивных игр (баскетбол, волейбол). Даны упражнения для изучения и совершенствования технических и тактических приёмов, а также типичные ошибки и методы их исправления. В данном методическом пособии приведены подводящие подвижные игры и эстафеты, которые широко используются как для развития физических качеств, так и для обучения и совершенствования техники игры.

Методическое пособие предназначено для студентов, методистов, учителей и преподавателей физической культуры.

Составители: **Васенков Н.В.**, к.б.н., доцент;
Фазлеева Е.В., к.п.н., доцент;
Садыкова А.М., ст. преподаватель;
Рядозубова А.М., ст. преподаватель.

Научный редактор – **Арсланов В.А.**, к.п.н., профессор.

Рецензенты: **Мартьянов О.П.**, доцент кафедры спортивных дисциплин ТГГПУ;
Фазлеев Н.Ш., зав. кафедрой физической культуры и спорта КГФЭИ, к.п.н., доцент.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

I.	БАСКЕТБОЛ. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ	
	ВВЕДЕНИЕ	
	БАСКЕТБОЛ, СУТЬ ИГРЫ И ЕЁ УПРОЩЁННЫЕ ПРАВИЛА	
1.	ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ	
1.1.	Техника перемещений	
1.1.1.	Примерные упражнения	
1.1.2.	Часто встречающиеся ошибки	
1.2.	Техника держания мяча	
1.2.1.	Примерные упражнения	
1.2.2.	Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления	
1.3.	Ловля мяча	
1.3.1.	Примерные упражнения	
1.3.2.	Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления	
1.4.	Передачи мяча	
1.4.1.	Примерные упражнения	
1.4.2.	Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления	
1.5.	Броски мяча в корзину	
1.5.1.	Примерные упражнения	
1.5.2.	Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления	
1.6.	Ведение мяча	
1.6.1.	Примерные упражнения	
1.6.2.	Часто встречающиеся ошибки и способы их исправления	
1.7.	Финты	
1.7.1.	Примерные упражнения	
1.8.	Сочетания технических приёмов	
2.	ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ	
2.1.	Техника перемещений	
2.1.1.	Примерные упражнения	
2.2.	Техника овладения мячом	
2.2.1.	Примерные упражнения	
II.	ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ К БАСКЕТБОЛУ	
III.	ВОЛЕЙБОЛ. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ	

ВВЕДЕНИЕ	
ВОЛЕЙБОЛ, СУТЬ ИГРЫ И ЕЁ УПРОЩЁННЫЕ ПРАВИЛА	
1. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	
1.1. Перемещения	
1.2. Верхняя передача мяча	
1.3. Передача способом снизу	
1.4. Подача	
1.4.1. Нижняя прямая подача	
1.4.2. Верхняя прямая подача	
1.5. Прямой нападающий удар	
1.6. Блокирование	
1.7. Упражнения для изучения и совершенствования техники игры	
1.7.1. Упражнения для изучения и совершенствования верхних передач	
1.7.2. Упражнения для изучения и совершенствования нижних передач	
1.7.3. Упражнения для изучения и совершенствования подач	
1.7.4. Упражнения для изучения и совершенствования прямого нападающего удара и одиночного блокирования	
2. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	
IV. ПОДВОДЯЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ К ВОЛЕЙБОЛУ ...	
ЛИТЕРАТУРА	
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	