

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра общеобразовательных дисциплин и IT-технологий

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

*«Б1.Д.В.Э.Э.1.2 Спортивные игры»*

Уровень высшего образования БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

43.03.02 Туризм

(код и наименование направления подготовки)

Технология и организация услуг на предприятиях индустрии туризма  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Кумертау 2024

Составитель Марин И.А.Марина

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры  
общеобразовательных дисциплин и IT-технологий

Методические указания являются приложением к рабочей программе по дисциплине  
«Спортивные игры»

## Содержание

1 Общие вопросы теории спортивных игр, влияние игровой деятельности на организм человека.....	
2 Баскетбол.....	
2.1 Правила игры в баскетбол .....	
2.2 Алгоритм обучения различным техническим приемам в баскетболе.....	
3 Волейбол .....	
3.1 Правила игры в волейбол .....	
3.2 Алгоритм обучения различным техническим приемам в волейболе .....	
4 МИНИ-ФУТБОЛ .....	
4.1 Правила игры в мини-футбол .....	
4.2 Алгоритм обучения различным техническим приемам в мини-футболе	

## **1 ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ ИГР, ВЛИЯНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Действия игроков в спортивных играх отличаются большим разнообразием, сложностью и изобретательностью. Они требуют высокого физического и психического напряжения обусловленного необходимостью превзойти соперника со своей стороны прилагающего все силы, чтобы добиться превосходства

Спортивная игра – это ситуационный вид спорта, где ведущая роль принадлежит сенсомоторным механизмам. Ведущую роль в этом комплексе играет зрение игрока. Двигательная реакция на определенные ситуации является результатом избирательного внимания и оперативного мышления игрока, обеспечивающего приспособление к постоянным изменениям обстановки в игре. Важная роль отводится тактическому мышлению – решению сложного комплекса игровых комбинаций, выбору оптимального решения из многих возможных.

Существенной предпосылкой результативности игровой деятельности является волевая реакция игрока, от которой, в частности зависит способность к длительной концентрации внимания в игре, выбор оптимального решения и управление своими действиями при его реализации.

На эффективность игровых действий существенное влияние оказывает способность к экстраполяции (предугадыванию). Скорость полета мячей при ударах велика. Поэтому отразить мяч без опережающего реагирования невозможно. И здесь исключительно важную роль играют степень концентрации внимания, её стабильно высокий уровень.

В процессе занятий спортивными играми в значительной степени совершенствуется острота зрительных, кинестетических, вестибулярных и слуховых восприятий. Это ведет к формированию обостренных ощущений предмета игры – «чувства мяча», «чувства площадки».

Спортивные игры предъявляют высокие требования и к обеспечению обменных процессов в организме. Энергетически наиболее нагрузочными являются баскетбол, хоккей, гандбол и футбол, уровень обменных реакций в которых повышается по сравнению с основным в 10–15 раз. Такую нагрузку принято относить к субмаксимальной, при которой осуществляется анаэробный способ выработки энергии. Это ведет к образованию значительного кислородного долга и повышению уровня молочной кислоты в крови, частота пульса достигает 180–200 уд/мин, легочная вентиляция – 80–130 л/мин, потребление кислорода возрастает до 3,5–4 л/мин.

Богатство содержания игр расширяет двигательный потенциал человека. Располагая двигательными навыками, человек приобретает возможность, в любой жизненной ситуации, найти эффективное и адекватное двигательное решение. Важность этого обстоятельства трудно переоценить для подготовки к трудовой, военной или другой формы деятельности студента.

Увлеченность ходом игры, эмоциональность, творческий характер игровой деятельности участников помогают играющим снять нервное напряжение от

повседневной деятельности и таким образом устранить негативное влияние стресса.

Игровая деятельность более всего оказывает воздействие на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Прерывисто-переменный характер действий в игре не вызывает перенапряжения в деятельности этих систем. Напротив, оказывает тонизирующее и укрепляющее влияние, что позволяет использовать игры как средство активной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Скоростной характер игрового соревнования требует быстроты восприятия, точности двигательных реакций, хорошей координации движений, что не может не сказываться положительно на сохранении и поддержании функциональной дееспособности центральной нервной системы и двигательной сферы занимающихся.

Наконец, систематическое участие в течение года в играх на свежем воздухе закаливает организм, делает его устойчивым к неблагоприятным влияниям погодных условий и тем самым снижает подверженность простудным заболеваниям.

## **2 БАСКЕТБОЛ**

### **2.1 Правила игры в баскетбол**

Нарушения в баскетболе:

1. Аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
2. Пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
3. Нарушения ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
4. Прыжок с места с мячом в руке;
5. Три секунды — игрок нападения находится в «трехсекундной» (прямоугольная зона под кольцом) зоне соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
6. Пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстаётся с мячом в течение пяти секунд;
7. Плотнo опекаемый игрок не начинает ведение, не отдаёт передачу и не делает бросок по кольцу в течение пяти секунд при активной защитной стойке соперника.
8. Восемь секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;
9. Двадцать четыре секунды — команда владела мячом более 24 с и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 с сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца.
10. Нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко — штрафной бросок, 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии) и 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии, с расстояния 6 м 75 см и более. Победу одерживает команда, набравшая к концу игры наибольшее количество очков.

Фол – это несоблюдение правил, вызванное персональ-ным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником; технический; обоюдный; неспортивный; дисквалифицирующий. Игрок, получивший 5 персональных или технических фолов, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче.

## **2.2 Алгоритм обучения различным техническим приемам в баскетболе**

### *Ловля мяча двумя руками*

Ловля мяча – это прием, с помощью которого игрок овладевает мячом. В подготовительной фазе игрок вытягивает руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образует как бы воронку, размером несколько больше, чем обхват мяча.

В момент соприкосновения с мячом в основной фазе игрок охватывает его пальцами (а не ладонями), сближая кисти, руки сгибаются в локтевых суставах, подтягивает кисти с мячом к груди. Сгибая руки, игрок гасит силу удара летящего мяча.

Типичные ошибки:

1. При ловле мяча новичок располагает руки ладонями кверху.
2. Игрок, охватывая мяч, касается его не пальцами, а ладонями.
3. Отсутствует уступающее движение, гасящее силу удара мяча.

Алгоритм (методика) обучения:

1. Имитация ловли.
2. Стоя в устойчивой стойке (одна нога впереди), перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, вытянуть руки вперед и взять мяч из рук партнера, вернуться в исходное положение.
3. Подбросить мяч над собой поймать и принять стойку игрока кисти с мячом перед грудью. Добиваться беззвучной ловли.
4. Ловля мяча после передачи партнера.

### *Передача мяча двумя руками от груди в баскетболе.*

Приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения игры. Передача двумя руками от груди позволяет направлять мяч на близкое и среднее расстояние.

В исходном положении кисти рук с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, который удерживается на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением (вниз-на себя) мяч подтягивается к груди и посылается вперед резким выпрямлением рук, дополняя его движением кистей. В начале замаха кругообразным движением игрок сгибает ноги, а в момент выпрямления рук их разгибает. После передачи мяч летит к партнеру с обратным вращением.

Типичные ошибки:

1. Высоко поднимаются локти.
2. Мяч в руках движется не по кругу, а останавливается у груди и выталкивается вперед, разворачивая кисти ладонями вперед.
3. В передаче не участвуют ноги.
4. Мяч не имеет обратного вращения в полете.

Алгоритм обучения:

1. Взять мяч и вытянуть руки вперед. Несколько раз опустить и поднять мяч движением в лучезапястном суставе.
2. Исходное положение то же. Выполнить круговые движения мячом вперед за счет движения кистями вниз вверх и незначительного сгибания разгибания рук в локтевых суставах.
3. То же, сгибая-разгибая ноги.
4. Выполнить передачу партнеру с полным выпрямлением рук и ног слитным движением.

*Ведение мяча в баскетболе*

Ведение мяча – это прием, с помощью которого игрок перемещается с мячом по площадке. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой или поочередно правой и левой рукой вниз-вперед преимущественно за счет разгибания в локтевом и лучезапястном суставах. Игрок толкает мяч вниз, сопровождая его кистью как можно дальше. После того, как мяч коснулся пола, рука остается на месте, ждет отскочивший мяч и вместе с ним возвращается обратно для нового толчка. Туловище при этом чуть наклонено вперед. При ведении на месте траектория отскока мяча близка к вертикальной. В случае ведения по прямой количество шагов в 2–3 раза больше числа касаний мяча рукой. Если игрок осуществляет ведение с большой скоростью, отскок мяча выше, а угол отскока от поверхности площадки меньше.

Типичные ошибки:

1. Отсутствует сопровождение мяча кистью.
2. Вместо толчка новичок осуществляет удар по мячу.
3. При ведении в движении игрок очень часто касается мяча рукой (иногда под каждый шаг).
4. Игрок допускает пронос мяча (как бы ловит мяч одной рукой и снова толкает).

Алгоритм обучения:

1. В исходном положении правая рука игрока сверху на мяче. Толкнуть мяч в пол, сопровождая мяч кистью до полного выпрямления руки, поймать мяч в исходном положении двумя руками.
2. То же, но кисть выпрямленной после толчка руки встречает мяч после отскока от пола и сопровождает мяч до исходного положения.
3. То же, но без ловли. Выполнять ведение на месте.
4. Ведение с продвижением по прямой шагом.
5. Ведение с продвижением по прямой бегом.

*Бросок одной рукой сверху в движении*

Чаще всего этот бросок используется для атаки из-под щита после ведения мяча и может выполняться способом от плеча или сверху. При броске правой рукой игрок ловит мяч под правую ногу, шаг при этом длинный. Следующий шаг – короткий, стопорящий. Игрок отталкивается почти вертикально вверх. При отталкивании мяч выносят над головой и переключают на кисть правой руки. В высшей точке прыжка игрок бросает мяч за счет выпрямления руки. В

заклучи-тельной части кисть выталкивает мяч мягким движением (мяч при этом получает обратное вращение). Приземляется игрок на левую толчковую или на обе ноги.

Типичные ошибки:

1. Размахивание мячом в стороны перед выносом вверх.
2. Отсутствие стопорящего движения на втором шаге, игрок выполняет прыжок в длину.
3. Приземление после броска на маховую ногу.

Алгоритм обучения:

1. Игрок стоит справа от щита, правая нога впереди. После шага левой выполнить толчок левой вверх – имитация броска по кольцу с отскоком от щита.
2. То же с броском мяча в кольцо.
3. Стойка игрока – левая нога впереди. Шаг правой, шаг левой – имитация броска.
4. То же поймав мяч, подброшенный помощником, под правую ногу.
5. То же, выполняя предварительно передвижения к щиту шагом (бегом).

*Приемы борьбы за овладение мячом в баскетболе (выбивание, перехват) и методика обучения вырыванию; характеристика остановок в баскетболе, методика обучения остановке прыжком*

*Выбивание мяча.* Является основным приемом защиты. Подразделяется на выбивание из рук и выбивание при ведении. Выбивание мяча из рук нападающего игрока осуществляется быстрым движением кисти открытой ладони с плотно сжатыми пальцами снизу вверх или сверху вниз. Выбивание при ведении проводится в момент нахождения мяча между рукой нападающего и поверхностью площадки.

*Перехват мяча при ведении.* Для успеха применения данного способа перехвата осуществить его необходимо своевременно и быстро. Если нападающий игрок ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий выходит на мяч, защитнику следует опередить соперника на пути к мячу за счет максимальной скорости передвижения. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом необходимо перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

Обучение вырыванию мяча:

1. Показать прием: захватить мяч, который держит игрок, одной рукой сверху, другой рукой снизу и резким движением на себя вырвать мяч.
2. Имитация приема вырывания.
3. Выполнение приема с пассивным сопротивлением соперника.
4. Выполнение приема с активным сопротивлением соперника.
5. При выполнении приема вырывания добавить скручивание туловища в сторону, подтягивая мяч к туловищу за счет сгибания рук.

*Остановки.* Сущность двигательной задачи при осуществлении остановки – погасить инерцию движения игрока и принять положение, позволяющее быстро



начать последующие действия. Различают остановки шагом и прыжком. При остановке шагом игрок, не нарушая ритма бега, делает широкий шаг, ставя ногу с пятки, затем сгибая ее и выставляя другую вперед недалеко от опорной, гасит инерцию и удерживает туловище над опорой. При остановке прыжком игрок отталкивается одной ногой и выполняет небольшой «стелющийся» прыжок вперед. Во время полета согнутые ноги опережают туловище и ставятся впереди одновременно, первоначально касаясь пола пятками. Приземляясь, игрок принимает стойку: плечи над толчковой ногой, при этом маховая нога опережает туловище и выполняет стопорящее действие.

Обучение остановке прыжком:

1. Показ остановки прыжком.
2. Принять правостороннюю стойку (левая нога впереди), вес тела перенести назади стоящую (правую) ногу. Из указанного исходного положения выполнить продвижение прыжками на правой с отталкиванием не вверх, а вперед. Обратнo вернуться прыжками на левой.
3. Из правосторонней стойки выполнить шаг правой – прыжок вперед на обе ноги. Обратнo выполнить с другой ноги.
4. Остановка прыжком после нескольких шагов.
5. То же после медленного бега.
6. То же на высокой скорости.

### **3 ВОЛЕЙБОЛ**

#### **3.1 Правила игры в волейбол**

Нарушения в волейболе:

При подаче

- Игрок заступил ногой на площадку.
- Игрок подбросил и поймал мяч или не коснулся мяча.
- Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.
- подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.
- По истечении 8 с после свистка судьи мяч передается команде соперников.

При розыгрыше

- Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).
- Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны.
- Заступ игроком задней линии при подаче или трёхметровой линии – при атаке.
- Двойное касание или задержка мяча.
- Переход центральной линии стопой полностью (фиксируется по проекции стопы на площадку).

Нарушения регламента

- Нарушение расстановки.
- Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2

очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков. Каждая из двух ко-манд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одно-временно могут находиться 6.

Начальная расстановка игроков указывает порядок пере-хода участников по площадке, он должен сохраниться в тече-ние всей партии.

### **3.2 Алгоритм обучения различным техническим приёмам в волейболе**

#### *Передача мяча двумя руками сверху*

Техника передачи состоит из трех фаз: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной фазе игрок перемещается к месту встречи с мячом шагом или бегом и принимает исходное по-ложение (рабочую позу) для передачи. Если мяч направлен точно на игрока, то он сразу принимает исходное положение. При перемещении к мячу игрок выбирает место так, чтобы мяч опускался ему на голову или чуть впереди. Перед ударом по мячу игрок находится в положении основной или устойчи-вой стойки, руки согнуты в локтевых суставах, локти расположены вперед-в стороны, кисти перед лицом напряжены, пальцы разведены и образуют воронку.

В основной фазе ноги и руки разгибаются, осуществляет-ся удар по мячу пальцами. Удар по мячу происходит в тот момент, когда ноги и руки почти полностью выпрямлены. Основная нагрузка при амортизации в момент встречи с мя-чом происходит на большие и указательные пальцы. Кисти в лучезапястных суставах находятся в положении разгибания. После вылета мяча игрок чуть задерживает руки в разогнутом положении.

В заключительной фазе игрок опускает руки.

Типичные ошибки:

1. Игрок неточно выходит под мяч.
2. Выполняется передача на прямых ногах.
3. Локти сильно сведены или широко расставлены.
4. Пальцы вместе и не образуют воронку.
5. Несогласованные действия в работе рук и ног.
6. Плохая амортизация.
7. В заключительной части передачи руки не задержива-ются, а выполняют бросковое движение вперед-вниз.

Алгоритм (методика) обучения передаче:

1. Изучить положение игрока в рабочей позе.
2. Имитация передачи на месте.
3. Изучение положения кистей и пальцев рук при встрече с мячом.
4. Передача подвешенного на удочке мяча.
5. Передача с набрасывания партнёра или преподавателя.

#### *Верхняя прямая подача*

Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии ша-га. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на шири-ну стопы. При этом тело развернуто вправо. Вес

тела равно-мерно распределен на обе ноги. Левая рука с мячом согнута в локтевом суставе и вынесена вперед. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

В подготовительной фазе игрок осуществляет подброс мяча, перенос веса тела на сзади стоящую ногу и производит замах бьющей рукой. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. При этом угол сгибания в локтевом суставе (плечо – предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.

В рабочей фазе происходит перенос веса тела на впереди стоящую ногу и осуществляется удар по мячу. При ударе правая рука движется вперед, разгибаясь в локтевом, а при встрече с мячом – и в лучезапястном суставе. Рука встречается с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно 80°). Удар по мячу выполняют кистью с сомкнутыми пальцами сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх. В заключительной фазе при выполнении силовой подачи происходит сопровождение мяча кистью, и игрок входит в площадку.

Типичные ошибки:

1. Неточный подброс мяча.
2. Рука мало отводится при замахе.
3. В ударном действии не участвуют ноги.
4. При ударе по мячу рука сильно согнута в локтевом суставе.
5. Игрок неточно наносит удар по мячу.
6. Удар осуществляется расслабленной кистью.

Алгоритм обучения:

1. Изучение исходного положения.
2. Изучение подброса мяча.
3. Изучение замаха и рабочей позы.
4. Имитация подачи.
5. Подача в стену, в занавес.
6. Подача с укороченного расстояния.
7. Подача из-за лицевой линии.

*Техника перемещения в волейболе. Техника выполнения и методика обучения скачку.*

Передвижения по площадке осуществляются ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба — игрок перемещается пригибным шагом (или в полуприседе). В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в коленном суставе. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ (общий центр тяжести) тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями передвижения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить

высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний бе-говой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивает-ся стопорящим движением вынесенной вперед ноги, анало-гичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после передвижения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как пра-вило, скачок сочетается с шагом или бегом.

Важное место в действиях волейболистов занимает такой способ перемещений как прыжки.

Эффективные действия игроков в защите обеспечиваются за счет применения в игре приема мяча в падении.

Алгоритм обучения:

1. Прыжки на левой, на правой ноге с продвижением вперед.
2. То же, но по сигналу остановиться с постановкой дру-гой ноги впереди толчковой.
3. Исходное положение – левая нога впереди. Шаг пра-вой, остановка с подскоком (она первой касается опоры).
4. Остановка скачком после продвижения шагом, бегом.

*Стойки волейболиста. Обучение основной стойке*

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20–30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределён на обе ноги, согнутые в коле-нях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в лок-тях руки вынесены перед туловищем.

При устойчивой стойке игроки выставляют одну ногу вперед (чаще разноименную сильнейшей руке).

Неустойчивая стойка – игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне. Однако в последнем случае вес тела при-ходится на переднюю часть опоры. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Приняв определенную стойку игрок может стоять непо-движно, находясь в статической стойке. Также он может дви-гаться на месте, переступая с ноги на ногу, то есть находиться в динамической стойке. Динамическая стойка позволяет ак-тивизировать деятельность мышечного аппарата ног игрока и помогает быстрее начать передвижение.

В зависимости от расположения центра тяжести тела по отношению к плоскости опоры игрок может находиться в вы-сокой, средней, низкой стойке.

Алгоритм обучения:

1. Исходное положение. – Основная стойка. На счет 1– полшага правой в сторону, 2 – присесть, согнуть руки в лок-тевых суставах, 3 – встать, 4 – исходное положение.
2. То же – влево.
3. В движении шагом принимать основную стойку по сигналу руководителя.
4. По одному сигналу принять основную стойку, по дру-гому – устойчивую (упражнение выполняется на месте, в движении шагом, бегом).

### *Работа ног при выполнении прямого нападающего удара в волейболе и методика обучения*

Целью разбега при выполнении нападающего удара является наибольшая высота прыжка. Длина разбега составляет не более 4м. Разбег может выполняться с одного, двух, трех шагов. Весь разбег с замахом составляет подготовительную фа-зу. В трехшаговом разбеге первый шаг выполняется с ноги, одноименной бьющей руке. Этот шаг короткий, выполняется н замедленном темпе. Во втором шаге увеличивается длина, скорость продвижения игрока. Третий шаг самый длинный, выполняется как приставной или как напрыгивающий. В этом шаге горизонтальная скорость продвижения преобразуется в вертикальную. Нога в последнем шаге ставится на пол с пятки, стопа максимально разогнута, нога выносится вперед по-чти разогнутой в коленном суставе. При такой жесткой по-становке ноги достигается стопорящий эффект. Другая нога приставляется к стопорящей ноге. Ноги слегка обгоняют ту-ловище. Спина прямая, руки при постановке ног на опору от-водятся вниз – назад. Отталкивание проводится перекатом с пятки на носки за счет активного движения рук вниз-вперед и разгибания ног.

Алгоритм обучения:

1. Изучение положения игрока при отталкивании.
2. Прыжок вверх с места с акцентом на работу рук.
3. Прыжок вверх после приставного шага с правой.
4. Шаг левой – приставной шаг правой – прыжок вверх.
5. Шаг левой – напрыгивающий шаг правой – прыжок вверх.
6. То же с трех шагов, начиная с правой ноги.
7. Прыжок вверх с одного напрыгивающего шага (с пра-вой ноги).

### *Техника выполнения прямого нападающего удара в волейболе. Обучение прямому нападающему удару*

В подготовительной фазе одновременно с толчком ног энергично выносятся вперед-вверх руки. Левая рука останав-ливает движение, когда предплечье достигнет плечевого су-става. Правая бьющая рука продолжает движение и осу-ществляет замах в такой последовательности: плечо, пред-плечье, кисть. Плечо отводится вертикально вверх, предпле-чье отводится за голову, кисть разгибается. Туловище игрока прогибается в поясничной части позвоночника, слегка пово-рачиваясь вправо, ноги сгибаются в коленях. Тело игрока принимает положение натянутого лука

В основной фазе производится удар по мячу в наивысшей точке прыжка рука, выпрямляясь, осуществляет удар по мячу напряженной с сомкнутыми пальцами кистью. Кисть накла-дывается на верхне-заднюю часть мяча и производит захле-стывающее движение. Туловище поворачивается влево. Угол при ударе по мячу между бьющей рукой и горизонталью со-ставляет 70°.

В заключительной фазе бьющая рука продолжает движе-ние к левому бедру. Приземление начинается с носков ног.

Алгоритм обучения:

1. Изучение замаха стоя на месте, имитируя работу рук при отталкивании.
2. Удар с места по мячу, поддерживаемому левой рукой.

3. То же по подброшенному мячу.
4. Удар по неподвижному мячу с разбега.
5. Нападающий удар с разбега через сетку с передачи преподавателя.

## **4 МИНИ-ФУТБОЛ**

### **4.1 Правила игры в мини-футбол**

Продолжительность игры составляет два равных периода по 20 мин «чистого времени». В матче участвуют две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, в том числе одного вратаря. Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Размер ворот составляет 3 × 2 м.

Нарушение правил и недисциплинированное поведение наказываются следующим образом:

1. Штрафной удар. Он выполняется противоположной командой, если игрок совершит любое из шести следующих нарушений, по мнению судьи – небрежно, опрометчиво или с использованием чрезмерной силы:

- ударит или попытается ударить соперника ногой;
- опрокинет или попытается опрокинуть соперника;
- прыгнет на соперника;
- атакует соперника, даже плечом;
- ударит или попытается ударить соперника рукой;
- толкнёт соперника.

Штрафной удар выполняется противоположной командой и в том случае, если игрок совершит любое из следующих нарушений:

- задержит соперника;
- плюнет в соперника;
- сыграет в подкате в попытке сыграть в мяч, когда им играет или пытается сыграть соперник (стелющийся подкат), за исключением вратаря в своей штрафной площади, и с условием, что вратарь не играет небрежно, опрометчиво или с чрезмерной силой;
- умышленно сыграет в мяч рукой, за исключением вратаря в своей штрафной площади.

Все вышеперечисленные нарушения являются командными фоломи. Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

2. Пенальти назначается, если игрок совершит любое из вышеперечисленных нарушений в своей штрафной площади, независимо от того, где находился в этот момент мяч, лишь бы он был в игре.

3. Свободный удар выполняется противоположной командой, если вратарь совершит одно из нарушений:

- после того, как освободится от мяча, владеет им, получит мяч от партнера по команде, и при этом мяча не коснётся соперник;
- коснётся или будет контролировать мяч руками после того, как получит его непосредственно после паса ногой партнера по команде; коснётся или будет контролировать мяч руками после того, как получит его непосредственно после ввода мяча из-за боковой линии партнёром по команде;

– коснётся или будет контролировать мяч руками или ногами в любой части площадки более 4 с, за исключением случая, когда он касается или контролирует мяч на половине площадки соперника.

Свободный удар, также, выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение, если, по мнению судьи, игрок:

– сыграл опасно;

– не играя мячом, будет препятствовать продвижению соперника;

– помешает вратарю ввести мяч в игру, когда мяч в руках у вратаря;

– совершит любое другое нарушение, не перечисленное в правиле 12, за которое игрок должен быть предупреждён или удалён с площадки.

Свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

#### 4. Дисциплинарные санкции

Нарушения, наказуемые предупреждением. Игрок должен быть предупреждён с показом жёлтой карточки, если он совершит следующие нарушения:

– виновен в неспортивном поведении;

– покажет несогласие с решением судьи словами или действиями;

– систематически нарушает Правила игры;

– задерживает возобновление игры;

– не соблюдает положенное расстояние, когда игра возобновляется угловым ударом, вводом мяча из-за боковой линии, штрафным или свободным ударом или броском от ворот;

– выйдет или вернётся на площадку без разрешения судьи или нарушит правила замены;

– намеренно покинет площадку без разрешения судьи.

За любое из этих нарушений, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение. Игрок должен быть предупреждён даже в том случае, если совершённое нарушение не было серьёзным.

Нарушения, наказуемые удалением с площадки. Игрок должен быть удалён с площадки показом красной карточки, если он совершит следующие нарушения:

– серьёзное нарушение правил;

– агрессивном поведении;

– плюнет в соперника или любое другое лицо;

– лишит команду соперника явной возможности забить гол, сыграв в мяч рукой (это не относится к вратарю, находящемуся в своей штрафной площади);

– лишит соперника, имеющего явную возможность забить гол и движущегося к воротам, этой возможности, совершив нарушение, наказуемое штрафным ударом или пенальти;

– использует оскорбительную, обидную или нецензурную речь;

– получит повторное предупреждение в течение одного матча

## **4.2 Алгоритм обучения различным техническим приёмам в мини-футболе**

### *Техника выполнения и методика обучения остановке мяча внутренней стороной стопы в футболе*

Наиболее простыми для исполнения являются остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Прием мяча внутренней стороной стопы. Большая площадь соприкосновения ноги с мячом делает этот прием весьма надежным. При приеме мяча, катящегося навстречу, тяжесть тела переносится на опорную ногу, другая нога разворачивается носком наружу. В момент соприкосновения с мячом нога отводится назад, уступая движению мяча.

Типичные ошибки:

- При остановке внутренней стороной стопы игрок разворачивает носок опорной ноги наружу.
- При остановке подошвой носок ноги обращается не вверх, а вперед. Мяч проскакивает под ногой.
- Нога, встречающая мяч оказывается впереди опорной. Вместо остановки получается удар.

Алгоритм обучения остановкам мяча:

1. Изучение постановки ног при остановках с использованием неподвижного мяча.
2. Партнер накатывает мяч руками игроку, останавливающему его изученным способом.
3. Игрок после удара в стенку останавливает отскочивший обратно мяч.
4. Игроки выполняют друг другу удары изученным способом после остановки мяча.

### *Методика обучения технике удара по мячу внутренней стороной стопы*

Удары по мячу ногами производятся по движущемуся (катящемуся, летящему) и неподвижному мячу чаще всего внутренней, внешней стороной стопы, серединой, внутренней, внешней стороной подъема, носком.

Большую часть ударов по мячу в футболе игроки выполняют с разбега. Подготовительная часть данного технического приема включает разбег и замах. В основной фазе игрок выполняет удар. Нога начинает движение вперед, сильно сгибаясь, отстает от движения бедра. Перед соприкосновением стопы с мячом нога жестко фиксируется в коленном и голеностопном суставе.

Послеударное движение представляет собой сопровождающее движение ноги в направлении цели.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при осуществлении коротких и средних передач мяча. Большая площадь соприкосновения ноги с мячом при ударе позволяет достичь высокой его точности. Слегка согнутая опорная нога ставится на расстоянии 15–30 см сбоку или сбоку-сзади от мяча. Замах, как правило, небольшой. При ударе по мячу стопа бьющей ноги развернута наружу, голеностопный сустав напряжен.

Алгоритм обучения ударам:

1. Изучить правильную постановку опорной ноги. Игрок выполняет разбег и ставит опорную ногу (не производя удар).



2. Игрок выполняет замах и касается центра мяча, не про-водя удара.
3. Удар с места по неподвижному мячу в стенку.
4. Удар с небольшого разбега по неподвижному мячу в стенку.
5. Выполнение упражнения в ударах в парах, в тройках, сочетая удары с остановками.
6. Удары на точность в мишень.

*Методика обучения игре вратаря в футболе (ловля и отбивание мяча)*

Овладение техникой игры вратаря должно осуществляться параллельно с развитием специальных физических качеств: акробатической ловкости, прыгучести, быстроты реакции и быстроты передвижения.

Обучение технике ловли мяча начинают с ловли низких, полуввысоких и высоких мячей без падения. Следует обращать внимание на правильную стойку игрока и правильную постановку рук при ловле мяча.

Освоив действия вратаря без падения, переходят к освоению ловли мячей с падением. Для чего используют упражнения с нарастанием степени сложности их выполнения:

1. Ловля мячей после броска рукой.
2. Ловля после тихого удара ногой.
3. Ловля мяча после сильного удара.
4. Закрепление техники ловли в учебной игре.