

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

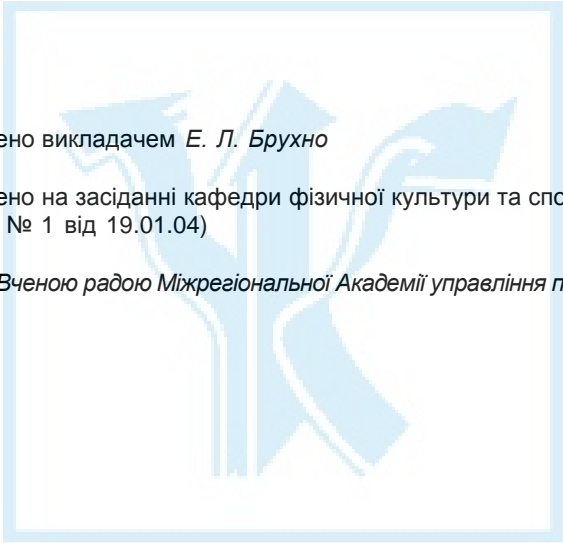
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
дисципліни**

**“СПОРТИВНІ ІГРИ  
З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”**

**(для бакалаврів спеціальностей  
“Фізичне виховання” та “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2005



Підготовлено викладачем *Е. Л. Брухно*

Затверджено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту  
(протокол № 1 від 19.01.04)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Брухно Е. Л.** Навчальна програма дисципліни “Спортивні ігри з методикою викладання” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання” та “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2005. — 32 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Спортивні ігри з методикою викладання”, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, контрольні питання, практичні вимоги, а також список рекомендованої літератури.

© Міжрегіональна Академія  
управління персоналом (МАУП), 2005

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Програмний матеріал підібраний з огляду на напрям майбутньої професійної діяльності спеціалістів. Здобуті знання сприятимуть формуванню стійкого інтересу до спортивних ігор, озброять студентів комплексом необхідних теоретичних знань, практичних умінь і професійно-педагогічних навичок, потрібних для самостійної організаційної, тренерсько-педагогічної, наукової і виховної роботи в школах, вищих навчальних закладах та інших ланках системи фізичного виховання.

На лекційних заняттях студенти отримують основні відомості про історію розвитку спортивних ігор, методику навчання та удосконалення технічних і тактичних елементів нападу і захисту, правила проведення змагань і суддівства, досягнення клубних і збірних команд України. На практичних заняттях студенти засвоять вправи з фізичної, техніко-тактичної підготовки, зможуть застосувати та закріпити знання, здобуті під час лекційних занять.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен *знати*:

- спеціально-розвивальні вправи, методику складання комплексів вправ;
- методику навчання техніко-тактичних дій в нападі та захисті;
- правила гри та жестикулювання суддів;

*уміти*:

- виконати основні технічні прийоми, володіти методикою їх навчання;
- виконати основні дії в нападі та захисті, володіти методикою їх навчання;
- скласти комплекси вправ для навчання технічних і тактичних елементів гри;
- скласти план навчально-тренувального заняття;
- самостійно провести заняття зі спортивних ігор;
- заповнити протокол гри.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**вивчення дисципліни**

**“СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”**

№ пор.	Назва теми
1	Історія розвитку спортивних ігор
2	Баскетбол
2.1	Технічна підготовка баскетболіста
2.2	Тактична підготовка баскетболіста
3	Волейбол
3.1	Технічна підготовка волейболіста
3.2	Тактична підготовка волейболіста
4	Гандбол
4.1	Технічна підготовка гандболіста
4.2	Тактична підготовка гандболіста
5	Футбол
5.1	Технічна підготовка футболіста
5.2	Тактична підготовка футболіста
6	Різнопланова підготовка в ігрових видах спорту
7	Методика викладання спортивних ігор в різних формах організації занять

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**  
**до вивчення дисципліни**

**“СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”**

**Тема 1. Історія розвитку спортивних ігор**

Виникнення обраних видів спортивних ігор. Перші правила, їх еволюція. Характеристика ігор. Вимоги до ігрових майданчиків та спортивного інвентарю. Види змагань і способи їх проведення. Організація проведення змагань: оргкомітет, положення про змагання, програма змагань, кошторис змагань. Розвиток спортивних ігор за кордоном та в Україні. Участь українських команд у міжнародних змаганнях.

*Література [6; 11; 15; 16; 44]*

## **Тема 2. Баскетбол**

Правила гри. Ігрові амплуа гравців. Суддівство.

*Література [15; 17; 21; 23]*

### **Тема 2.1. Технічна підготовка баскетболіста**

Технічна підготовка та її значення. Техніка нападу. Техніка пересувань. Сійка, ходьба, біг (по прямій, зі зміною напрямку та швидкості, боком, спиною вперед), стрибки (поштовхом однією та двома ногами), зупинки (кроком, стрибком), повороти (на місці і в русі). Техніка володіння м'ячем. Ловіння (однією, двома руками; середньо-, низько- та високолетячих). Передача (двома від грудей, двома зверху; однією від плеча, однією зверху ("гаком"), однією знизу; приховані передачі). Ведення: способи, різновиди, умови застосування. Кидки в кошик (однією від плеча на місці та в русі, однією в стрибку, однією зверху ("гаком"), однією знизу). Фінти: без м'яча (імітуванням ловіння м'яча, повороту, пересування, зупинки чи уповільнення руху), з м'ячем (імітуванням передачі, кидка у кошик, проходу).

Техніка захисту. Техніка пересувань (сійка, ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти). Техніка оволодіння м'ячем (виривання, вибивання, відбивання, перехоплення, накривання, підбирання м'яча, що відскочив): способи, різновиди, умови застосування.

*Література [10; 11; 17; 18; 20–23; 25]*

### **Тема 2.2. Тактична підготовка баскетболіста**

Тактична підготовка та її значення. Тактика нападу. Індивідуальні дії гравця: без м'яча, з м'ячем. Групові дії: взаємодія двох гравців (заслін, наведення, "двійка", "віддай і вийди на вільне місце"; способи, різновиди закінчення комбінацій, умови застосування); взаємодія трьох гравців ("трикутник", "трійка", "мала вісімка", "перехресний вихід", "здвосний заслін", "наведення на двох"). Командні дії: стрімкий напад — швидкий прорив (фази, варіанти завершення); позиційний напад (система

нападу через центрального) — відкритий напад; напад проти певних систем захисту (проти зонного захисту, особистого пресингу, зонного пресингу, змішаного захисту), комбінації при введенні м'яча в гру. Тактика захисту. Індивідуальні дії: проти нападника без м'яча та з м'ячем. Групові дії: взаємодія двох гравців (перемикання, відступання і прослизання, групове відбирання м'яча); взаємодія трьох гравців; взаємодія в чисельній меншості; боротьба за відскок. Командні дії: концентрований захист — система особистого захисту, система зонного захисту (варіанти, позитивні і негативні боки зонного захисту); розосереджений захист — особистий пресинг, зонний пресинг (переваги та недоліки цих систем захисту); активний захист на своїй половині майданчика; особисто-зонний пресинг; захист проти стрімкого нападу.

*Література* [10; 11; 17–25]

### **Тема 3. Волейбол**

Правила гри. Ігрові амплуа гравців. Суддівство.

*Література* [11; 15; 28; 34]

#### **Тема 3.1. Технічна підготовка волейболіста**

Технічна підготовка та її значення. Техніка захисту. Сійка, пересування, передача двома руками знизу, падіння вперед на руки з перекатом на груди, падіння вперед-вбік перекидом через плече, блокування нападного удару, приймання м'яча, що відскочив від сітки. Техніка нападу. Сійка, передача двома руками зверху (різновиди, способи, умови застосування), атакуючий розбіг і стрибок, прямий нападний удар, обводний удар, скидання м'яча в першу лінію суперника (різновиди, способи, умови застосування), атака з другої лінії. Техніка подач. Верхня пряма подача, нижня пряма подача. Верхня і нижня бокова подача.

*Література* [10; 27–32; 34; 35]

### **Тема 3.2. Тактична підготовка волейболіста**

Тактична підготовка та її значення. Тактика захисту. Індивідуальні дії: страхування блокуючого. Командні дії: “кутом вперед”, “кутом назад”. Блокування. Тактика нападу. Індивідуальні дії: прихована передача (за спину або в лінію захисту). Групові дії: обмін зонами, атака першим і другим темпом, атака з другої лінії, комбінації “хрест”, “хвиля”, “ешелон”.

*Література* [6; 10; 11; 26; 29; 31]

### **Тема 4. Гандбол**

Правила гри. Ігрові амплуа гравців. Суддівство.

*Література* [11; 15; 38–41]

#### **Тема 4.1. Технічна підготовка гандболіста**

Технічна підготовка та її значення. Техніка нападу. Сійка, пересування (ходьба та біг по прямій, зі зміною швидкості та напрямку, приставним і перехресним кроком), зупинка (стрибком, кроком), повороти (на місці, в русі). Передача м'яча. Передача двома руками на місці і в русі. Передача однією рукою на місці і в русі, в опорному та безопорному положенні. Передача з відскоком від підлоги. Передача зігнутою рукою зверху, збоку; прямою рукою знизу, збоку, зверху. Передачі при зустрічному русі. Вкидання м'яча з-за бокової лінії. Ловіння м'яча. Ловіння на місці і в русі двома руками та однією з підтримуванням. Ловіння м'яча, що летить (на різній висоті та з різних боків) та котиться. Ловіння м'яча при зустрічному русі. Ведення м'яча. Ведення на місці правою та лівою рукою; поперемінно. Ведення в русі кроком та бігом. Ведення зі зміною напрямку та швидкості, з обведенням стійок. Кидки м'яча. Кидки зігнутою рукою зверху, збоку (“хльост”); прямою рукою знизу, збоку, зверху в опорному та безопорному положенні, кистьовий кидок. Кидок з переводом. Кидки в русі (зліва направо, в парі) вздовж лінії воріт в опорному положенні. 7-метровий штрафний кидок, вільний кидок, кутовий кидок. Кидок після ведення. Відво-

лікаючі дії (фінти). Передача не дивлячись на партнера. Передача у бік, протилежний руху. Одно- і двокроковий фінт. Техніка захисту. Стійка, пересування захисника, вихід на атакуючого гравця. Блокування кидків суперника. Відбір м'яча. Вибір зручного моменту для відбіру. Перехоплення в момент передачі. Вибивання м'яча у ведучого (ближчою до супротивника рукою). Техніка гри воротаря. Стійка воротаря. Пересування в воротах приставним кроком і стрибком. Затримування м'яча рукою, ногою, тулубом. Підстраховування руками та ногами. Затримування і відбивання м'яча, що летить на різній висоті із різних боків і м'яча, що котиться. Передача м'яча на вихід партнеру у відрив.

*Література [10; 11; 36–43]*

#### **Тема 4.2. Тактична підготовка гандболіста**

Тактична підготовка та її значення. Тактика нападу. Індивідуальні дії: без м'яча (вибір місця для атаки, звільнення від захисника для отримання м'яча), з м'ячем (доцільність застосування технічних прийомів — стрибків, поворотів, фінтів, передач, несподіваних кидків по воротах — залежно від ігрової ситуації). Групові дії: взаємодія двох, трьох гравців проти різної кількості захисників (рівність сторін, або більшість однієї з них) за допомогою передач, пересувань і заслонів. Узгодження дій воротаря та нападників. Гра у відриві. Командні дії: швидкий прорив (перехід) і позиційний напад. Гра проти зонного та персонального захисту. Тактика захисту. Індивідуальні дії: вибір місця, опікування гравця, вихід на перехоплення, блокування м'яча та гравця. Групові дії: підстраховування, переключення на гравця (заміна опікуна). Командні дії: персональна система захисту (на своїй половині та по всьому майданчику — пресинг), зонна система захисту (5-1, 4-2, 3-3). Тактика гри воротаря. Вибір місця залежно від позиції нападника та кута атаки. Узгодження дій воротаря та захисників.

*Література [10, 37–42]*



## **Тема 5. Футбол**

Правила гри. Ігрові амплуа гравців. Суддівство.

*Література* [15; 16; 47; 49; 51]

### **Тема 5.1. Технічна підготовка футболіста**

Технічна підготовка та її значення. Техніка нападу. Техніка пересування (ходьба та біг по прямій, зі зміною напрямку та швидкості), повороти (на місці і в русі). Техніка володіння м'ячем. Техніка зупинки м'яча, що котиться, підошвою, внутрішньою частиною ступні (на місці і в русі), зупинка м'яча, що опускається чи летить назустріч, ступнею, грудьми, стегном. Техніка ударів і передач: короткі (до 10 м), середні (до 30 м) та дальні передачі; удар внутрішньою частиною ступні, удар середньою частиною підйому, удар зовнішньою частиною ступні ("сухий лист"), удар серединою лоба (на місці і в русі); кутовий, штрафний, вільний удар, виконання пенальті (на силу, на виконання); передача м'яча (пряма, навісна, п'ятою); введення м'яча з-за бокової лінії (з місця, з кроком). Техніка ведення м'яча: носком, внутрішньою частиною ступні, серединою ступні, зовнішньою частиною підйому (по прямій, по колу, зі зміною швидкості, з ривками в різні боки); дріблінг з фінтами та обведенням. Техніка захисту. Сійка, пересування захисника. Відбирання м'яча у випаді, у підкаті, перехоплення м'яча (гра на випередження). Техніка гри воротаря. Відбивання м'яча в стрибку (кулаком, долонею за поперечку), в падінні (однією та двома руками, ногою). Зупинка м'яча, що летить вище голови, на рівні грудей, що котиться (зі страхуванням коліном). Кидок в ноги захиснику. Вільний удар. Вибивання м'яча з рук. Передача рукою.

*Література* [6; 10; 48–53]

### **Тема 5.2. Тактична підготовка футболіста**

Тактична підготовка та її значення. Схеми розташування гравців. Тактика нападу. Виконання стандартних положень (до-

машні заготовки). Використання коротких передач (“стінка”) і довгих передач (гра “на відрив”) залежно від ігрової ситуації. Запобігання положення “поза грою”. Тактика захисту. Пресинг. Побудова “стінки”, її розмір. Створення штучного положення “поза грою”. Вибір місця воротарем залежно від місця знаходження м’яча; керування захистом (при виконанні “стандартів” і по ходу гри); захист воріт під час пробиття пенальті.

*Література* [11; 46; 48–53]

### **Тема 6. Різнопланова підготовка в ігрових видах спорту**

Фізична підготовка. Завдання і характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовки. Характеристика засобів та методів, що використовуються для фізичної підготовки гравців. Розвиток фізичних якостей. Правила виконання вправ. Методи виконання вправ (рівномірний, перемінний, інтервальний, повторний, круговий, ігровий, контрольний, змагальний, метод обтяжень). Розминка. Профілактика травматизму. Контроль і самоконтроль стану спортсменів. Долікарняна допомога при травмах та ушкодженнях.

Психологічна підготовка. Психологічна характеристика гравця. Принципи і засоби психологічної підготовки. Виховання морально-вольових якостей.

Теоретична підготовка. Мета, завдання та основні форми теоретичної підготовки. Методичні прийоми для підвищення ефективності ігрової підготовки: конкретне завдання спортсмена в загальнокомандному ігровому завданні; включення в навчальну програму спеціальних завдань, спрямованих на реалізацію обраної схеми ведення гри з подоланням факторів, що збивають; проведення навчальної гри з моделюванням тактико-технічних дій майбутніх суперників; переключення з одних тактичних схем на інші по ходу гри.

*Література* [1–14; 18; 19; 23; 24; 33; 42; 45; 52]

## **Тема 7. Методика викладання спортивних ігор в різних формах організації занять**

Методика навчання. Загальна характеристика методики навчання в спортіграх. Принципи навчання (науковості, систематичності і повторності, поступовості, свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, міцності й прогресування). Рівні засвоєння матеріалу (ознайомлення, репродукції, вміння, творчості). Стадії формування рухових навичок. Методи й засоби технічної підготовки. Етапи вивчення прийому (ознайомлення з прийомом, вивчення прийому в спрощених, спеціально створених умовах; удосконалення прийому в ускладненій ситуації; закріплення прийому в процесі гри). Характеристика засобів, використаних при навчанні, закріпленні й удосконаленні рухових навичок. Методи й засоби тактичної підготовки. Тактичні вправи, їх виконання в полегшених, ускладнених умовах, в умовах, максимально наближених до змагальних. Контроль стану тактичної підготовки (методи спостережень, тести).

Планування і облік навчальної роботи. Види планування (перспективне, поточне, оперативне). Документація з планування (програма, навчальний план, календарний план-графік розподілу матеріалу, конспект заняття). Облік навчальної роботи (поточний, етапний, підсумковий).

Педагогічний контроль у системі навчальних занять. Види контролю (етапний, поточний, оперативний). Тести за видами підготовки. Вимоги до добору тестів. Педагогічна оцінка навчального заняття.

Форми організації занять. Шкільний урок фізкультури. Типи уроків. Тема, мета, завдання уроку. План-конспект уроку (підготовка, основна, заключна частини). Загальна та моторна щільність уроку. Пульсова крива уроку. Навчально-тренувальне заняття (тренування). Види тренувань. Мета, завдання тренування. План тренування (тоннаж, кілометраж).

*Література* [1–6; 11–14; 22; 25; 41; 48]

## **ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

Відповідно до навчального плану, студенти виконують контрольну роботу. Номер варіанта завдання для контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номера залікової книжки “3”, то студент вибирає варіант 3.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 20 сторінок формату А4. Контрольна робота має містити вступ, основну частину, висновки. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури, вказати дату виконання і поставити підпис.

Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студент допускається до іспиту (заліку).

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

### **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1**

#### **БАСКЕТБОЛ**

#### **Варіант 1**

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку стрибучості.

#### **Варіант 2**

1. Історія розвитку гри.
2. Індивідуальні технічні дії в нападі.
3. Методика навчання кидка у кошик однією рукою з місця.

### **Варіант 3**

1. Склад команди. Ігрові амплуа гравців.
2. Техніка володіння м'ячем.
3. Методика навчання атаці з подвійного кроку.

### **Варіант 4**

1. Порушення правил гри. Види покарань.
2. Види передачі м'яча. Умови застосування.
3. Методика проведення уроку з баскетболу.

### **Варіант 5**

1. Системи виявлення переможців. Ведення протоколу гри.
2. Тактика гри. Види командних взаємодій у захисті.
3. Структура тренувального заняття з баскетболу.

### **Варіант 6**

1. Методика суддівства. Знаки жестикулювання.
2. Техніка пересувань у захисті та нападі.
3. Методика навчання ведення м'яча.

### **Варіант 7**

1. Склад суддівської колегії. Функції суддів.
2. Індивідуальні технічні й тактичні дії в захисті.
3. Методика розвитку швидкості.

### **Варіант 8**

1. Положення про проведення змагань.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті.
3. Методика навчання передачі м'яча.

### **Варіант 9**

1. Правила проведення замін. Тайм-аут.
2. Види кидків у кошик. Умови їх застосування.
3. Методика розвитку сили.

## **Варіант 10**

1. Організація змагань, їх види.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку витривалості.

## *КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 2 ВОЛЕЙБОЛ*

### **Варіант 1**

1. Склад команди. Ігрові амплуа гравців.
2. Техніка володіння м'ячем.
3. Методика навчання прямого нападаючого удару.

### **Варіант 2**

1. Порушення правил гри. Види покарань.
2. Види передачі м'яча. Умови застосування.
3. Методика проведення уроку з волейболу.

### **Варіант 3**

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку стрибучості.

### **Варіант 4**

1. Історія розвитку гри.
2. Індивідуальні технічні дії в нападі.
3. Методика навчання верхньої прямої подачі.

### **Варіант 5**

1. Методика суддівства. Знаки жестикулювання.
2. Техніка пересувань у захисті та нападі.
3. Методика навчання нижньої прямої подачі.

### **Варіант 6**

1. Системи виявлення переможців. Ведення протоколу гри.
2. Тактика гри. Види командних взаємодій у захисті.
3. Структура тренувального заняття з волейболу.

### **Варіант 7**

1. Організація змагань, їх види.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку витривалості.

### **Варіант 8**

1. Правила проведення замін. Тайм-аут.
2. Види передач. Умови їх застосування.
3. Методика розвитку сили.

### **Варіант 9**

1. Положення про проведення змагань.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті.
3. Методика навчання передачі м'яча.

### **Варіант 10**

1. Склад суддівської колегії. Функції суддів.
2. Індивідуальні технічні і тактичні дії в захисті.
3. Методика розвитку швидкості.

*КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 3  
ГАНДБОЛ*

### **Варіант 1**

1. Історія розвитку гри.
2. Індивідуальні технічні дії в нападі.
3. Методика навчання кидка зігнутою рукою зверху.

## **Варіант 2**

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку стрибучості.

## **Варіант 3**

1. Порушення правил гри. Види покарань.
2. Види передачі м'яча. Умови застосування.
3. Методика проведення уроку з гандболу.

## **Варіант 4**

1. Склад команди. Ігрові амплуа гравців.
2. Техніка володіння м'ячем.
3. Методика навчання кидка після ведення.

## **Варіант 5**

1. Методика суддівства. Знаки жестикулювання.
2. Техніка пересувань у захисті та нападі.
3. Методика навчання ведення м'яча.

## **Варіант 6**

1. Системи виявлення переможців. Ведення протоколу гри.
2. Тактика гри. Види командних взаємодій у захисті.
3. Структура тренувального заняття з гандболу.

## **Варіант 7**

1. Положення про проведення змагань.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті.
3. Методика навчання передачі м'яча.

## **Варіант 8**

1. Склад суддівської колегії. Функції суддів.
2. Індивідуальні технічні і тактичні дії в захисті.
3. Методика розвитку швидкості.



### **Варіант 9**

1. Організація змагань, їх види.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку витривалості.

### **Варіант 10**

1. Правила проведення заміни. Тайм-аут.
2. Види кидків та передач. Умови їх застосування.
3. Методика розвитку сили.

*КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 4  
ФУТБОЛ*

### **Варіант 1**

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку стрибучості.

### **Варіант 2**

1. Історія розвитку гри.
2. Індивідуальні технічні дії в нападі.
3. Методика навчання удара внутрішньою частиною стопи.

### **Варіант 3**

1. Склад команди. Ігрові амплуа гравців.
2. Техніка володіння м'ячем.
3. Методика навчання зупинці внутрішньою частиною стопи.

### **Варіант 4**

1. Порухення правил гри. Види покарань.
2. Види передач м'яча. Умови застосування.
3. Методика проведення уроку з футболу.

### **Варіант 5**

1. Системи виявлення переможців. Ведення протоколу гри.
2. Тактика гри. Види командних взаємодій у захисті.
3. Структура тренувального заняття з футболу.

### **Варіант 6**

1. Методика суддівства. Знаки жестикулювання.
2. Техніка пересувань у захисті та нападі.
3. Методика навчання ведення м'яча.

### **Варіант 7**

1. Склад суддівської колегії. Функції суддів.
2. Індивідуальні технічні і тактичні дії в захисті.
3. Методика розвитку швидкості.

### **Варіант 8**

1. Положення про проведення змагань.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті.
3. Методика навчання передачі м'яча.

### **Варіант 9**

1. Правила проведення заміни. Офсайд.
2. Види ударів по м'ячу та передач. Умови їх застосування.
3. Методика розвитку сили.

### **Варіант 10**

1. Організація змагань, їх види.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку витривалості.

## **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

1. Розміри спортивного майданчика та його зон.
2. Історія виникнення та розвитку гри.
3. Вага і розміри м'яча та додаткового обладнання.
4. Тривалість гри та перерв.
5. Календар ігор.
6. Системи розіграшу.
7. Таблиця розіграшу.
8. Організація змагань.
9. Положення про проведення змагань.
10. Правила проведення змагань.
11. Склад суддівської колегії.
12. Протокол гри.
13. Склад команди.
14. Правила проведення замін.
15. Види порушення правил гри.
16. Види покарань за порушення правил гри.
17. Правила техніки безпеки під час спортивних ігор.
18. Надання долікарської допомоги при травмах та ушкодженнях.
19. Профілактика спортивного травматизму.
20. Вплив спортивних ігор на розвиток рухових якостей.
21. Формування та удосконалення рухових навичок в спортивних іграх на основі вчення І. П. Павлова.
22. Етапи навчання рухових дій та їх характеристика.
23. Навчання рухових дій і тренування в спортивних іграх з урахуванням вікових і статевих особливостей.
24. Класифікація і педагогічна характеристика засобів, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі зі спортивних ігор.
25. Методична послідовність і взаємозв'язок навчання і тренування на заняттях спортивними іграми.
26. Виховний характер навчання та тренування. Керівна роль викладача.
27. Форми проведення занять зі спортивних ігор в загальноосвітній школі.

28. Урок спортивних ігор. Освітні завдання та підбір засобів для їх вирішення.
29. Структура уроку спортивних ігор. План-конспект уроку.
30. Загальна та моторна щільність уроку.
31. Пульсова крива уроку.
32. Методи організації діяльності учнів на уроках зі спортивних ігор.
33. Календарний план-графік розподілу навчального матеріалу в загальноосвітній школі.
34. Організація позакласної роботи зі спортивних ігор в загальноосвітній школі.
35. Планування навчально-тренувальної роботи зі спортивних ігор в спортивній школі.
36. Перспективне та поурочне планування в спортивній школі.
37. Періодизація навчально-тренувальної роботи зі спортивних ігор.
38. Структура і зміст тренування в річному циклі на заняттях зі спортивних ігор.
39. Застосування дидактичних принципів навчання і тренування в спортивних іграх.
40. Загальна та спеціальна фізична підготовка в спортивних іграх.
41. Технічна підготовка в спортивних іграх.
42. Критерії технічної майстерності гравця.
43. Техніка нападу.
44. Техніка захисту.
45. Тактична підготовка в спортивних іграх.
46. Тактика нападу.
47. Тактика захисту.
48. Психологічна та морально-вольова підготовка в спортивних іграх.
49. Завдання та зміст навчально-тренувального процесу в спортивних іграх.
50. Використання допоміжного інвентарю на заняттях зі спортивних ігор.

## БАСКЕТБОЛ

1. Аналіз техніки та методика початкового навчання зупинок.
2. Аналіз техніки та методика початкового навчання подвійного кроку.
3. Аналіз техніки та методика початкового навчання ловіння м'яча двома руками.
4. Аналіз техніки та методика початкового навчання пересування в захисній стійці.
5. Аналіз техніки та методика початкового навчання способів ведення м'яча.
6. Аналіз техніки та методика початкового навчання передачі двома руками від грудей.
7. Аналіз техніки та методика початкового навчання передачі однією рукою від плеча.
8. Аналіз техніки та методика початкового навчання кидка у кошик однією рукою зверху, з місця.
9. Аналіз техніки та методика початкового навчання кидка у кошик однією рукою зверху, в стрибку.
10. Аналіз техніки та методика початкового навчання ловіння та передачі м'яча в русі.
11. Аналіз і методика початкового навчання системи нападу "швидкий прорив" (2×1) або (2×2).
12. Аналіз і методика початкового навчання зонного захисту (2×2×1).
13. Аналіз і методика початкового навчання груповій тактичній взаємодії "наведення".
14. Аналіз і методика початкового навчання груповій тактичній взаємодії "вісімка".
15. Аналіз і методика початкового навчання персонального захисту.
16. Аналіз і методика початкового навчання постановці заслону.
17. Аналіз і методика початкового навчання індивідуальній тактичній дії "відсікання" гравця.
18. Аналіз і методика початкового навчання груповій тактичній взаємодії "перемикання".

19. Класифікація тактичних дій в нападі та захисті.
20. Класифікація техніки нападу та захисту.

## *ВОЛЕЙБОЛ*

1. Аналіз техніки та методика початкового навчання стійці та пересування гравця в захисті та нападі.
2. Аналіз техніки та методика початкового навчання зупиняючого кроку перед атакуючим стрибком.
3. Аналіз техніки та методика початкового навчання одиночного блокування.
4. Аналіз техніки та методика початкового навчання передачі м'яча двома руками зверху.
5. Аналіз техніки та методика початкового навчання групового блокування.
6. Аналіз техніки та методика початкового навчання верхньої прямої подачі.
7. Аналіз техніки та методика початкового навчання передачі двома руками знизу.
8. Аналіз техніки та методика початкового навчання прямого нападаючого удару зверху.
9. Аналіз техніки та методика початкового навчання нижньої прямої подачі.
10. Аналіз техніки та методика початкового навчання падіння після прийому.
11. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії "Хрест".
12. Послідовність навчання техніці основних прийомів у волейболі в групах початкової підготовки.
13. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії "Ешелон".
14. Класифікація тактичних дій в нападі та захисті.
15. Аналіз і методика початкового навчання командної тактичної взаємодії "Кутом вперед".
16. Класифікація техніки нападу та захисту.
17. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії "Хвиля".

18. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії “Обмін зонами”.
19. Аналіз і методика початкового навчання командної тактичної взаємодії “Кутом назад”.
20. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії під час атаки першим темпом.

## ГАНДБОЛ

1. Аналіз техніки та методика початкового навчання ловіння м'яча двома руками.
2. Аналіз техніки та методика початкового навчання ведення м'яча.
3. Аналіз техніки та методика початкового навчання кидка м'яча в русі.
4. Аналіз техніки та методика початкового навчання двокрокового фінта.
5. Аналіз техніки та методика початкового навчання кидків з лівого та правого кутів майданчика.
6. Аналіз елементів техніки та методика початкового навчання прийомів гри воротаря.
7. Аналіз техніки та методика початкового навчання кидка м'яча зігнутою рукою зверху.
8. Аналіз техніки та методика початкового навчання зустрічних передач м'яча.
9. Аналіз техніки та методика початкового навчання пересування в захисній стійці.
10. Аналіз техніки та методика початкового навчання кидка м'яча зігнутою рукою зверху з перехресного кроку.
11. Аналіз техніки та методика початкового навчання однокрокового фінта.
12. Характеристика основних кидків з опорного положення та в стрибку.
13. Характеристика індивідуальних дій в нападі та захисті.
14. Сутність і характеристика гри в гандбол.
15. Характеристика ігрових функцій гравців.
16. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії в нападі “швидкий прорив”.

17. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії “схрещування”.
18. Характеристика систем захисту в гандболі.
19. Аналіз і методика початкового навчання варіанта системи зонного захисту (5×1).
20. Аналіз і методика початкового навчання варіанта системи позиційного нападу (4×2).

## ФУТБОЛ

1. Характеристика ігрових функцій гравців у футболі.
2. Аналіз техніки та методика початкового навчання зупинки м'яча, що котиться та летить.
3. Класифікація техніки гри в нападі.
4. Аналіз техніки та методика початкового навчання прийомів введення м'яча в гру воротарем і польовим гравцем.
5. Аналіз техніки та методика початкового навчання ударів по м'ячу, що котиться та летить.
6. Класифікація техніки гри в захисті.
7. Аналіз техніки та методика початкового навчання самострахування воротарів при відбиванні м'яча з падінням.
8. Аналіз техніки та методика початкового навчання способів ведення м'яча.
9. Аналіз техніки та методика початкового навчання ударів по нерухомому м'ячу та різновидів передач.
10. Аналіз техніки та методика початкового навчання ударів м'яча головою з опорного та безопорного положення.
11. Класифікація командних тактичних дій в нападі.
12. Аналіз і методика початкового навчання групових тактичних взаємодій за схемою “трикутник” і “квадрат”.
13. Класифікація командних тактичних дій у захисті.
14. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії “стінка”.
15. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії “штучне положення поза грою”.
16. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії “забігання”.



17. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії “пас у вільну зону”.
18. Аналіз і методика початкового навчання групової тактичної взаємодії “пропускання м’яча”.
19. Аналіз і методика початкового навчання групових тактичних взаємодій для запобігання становища “поза грою”.
20. Аналіз і методика початкового навчання основних групових тактичних взаємодій при розіграванні стандартних положень.

### **ПРАКТИЧНІ ВИМОГИ**

#### **БАСКЕТБОЛ**

1. Ведення м’яча на швидкість (20 м). Жінки — 4,0–4,4 с; чоловіки — 3,7–4,1 с.
2. Човникове ведення м’яча (4×9 м). Жінки — 11,6 с; чоловіки — 10,4 с.
3. Ведення м’яча з обведенням стійок (на техніку виконання).
4. Переда м’яча від грудей (з кроком). Час виконання — 15 с. Відстань — 6 м. Кількість передач: жінки — 25, чоловіки — 30.
5. Зупинка шагом і стрибком (на техніку виконання).
6. Атака з подвійного кроку, правим і лівим флангом (на техніку виконання).
7. Штрафні кидки: з 10 — не менше 5 влучень.

#### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. Передача двома руками зверху вперед-вгору (в баскетбольний щит або стінку). Жінки — 25 передач, чоловіки — 30 передач.
2. Передача двома руками зверху над собою, з поворотом на 90° після кожної з них, в колі діаметром 3 м. Жінки — 25 передач, чоловіки — 30 передач.

3. Передача двома руками знизу, з накидування партнера. Відстань — 9 м. Жінки — 25 передач, чоловіки — 30 передач.
4. Верхній нападаючий удар, зі свого підкидання, через сітку змагальної висоти із зон “4” та “2”, по ходу та з переводом (на влучність і техніку виконання).
5. Верхня пряма подача. З 10 спроб: жінки — 5 влучень, чоловіки — 8 влучень.
6. Нижня пряма подача. Жінки — виконати 3 подачі поспіль, чоловіки — влучити в зони “1”, “6”, “5” з чотирьох спроб.

## ГАНДБОЛ

1. Ведення м'яча на швидкість (30 м). Час виконання: жінки — 5,0–5,4 с; чоловіки — 4,7–5,0 с.
2. Високе ведення м'яча по прямій. Старт — за лицьовою лінією баскетбольного майданчика. За сигналом провести м'яч уздовж бокової лінії (26 м) із збереженням техніки ведення і впіймати його за протилежною лицьовою лінією. Дозволяється 4 удари м'яча об підлогу для жінок і 3 — для чоловіків.
3. Човникове ведення м'яча (10×4 м). Старт — за лицьовою лінією баскетбольного майданчика. За сигналом торкнутися рукою стартової лінії та рухатися з веденням м'яча до лінії волейбольного майданчика (4 м) і назад, при цьому щоразу торкатися лінії. Провести м'яч 10 разів. Час виконання: жінки — 15,6 с; чоловіки — 14,5 с.
4. Передача м'яча однією рукою зверху, на місці. Час виконання — 30 с. Відстань: для жінок — 6 м, для чоловіків — 9 м. Кількість передач: жінки — 30, чоловіки — 27.
5. Кидки м'яча на дальність і точність. Закинути м'яч у ворота (з трьох — два) без торкання ним ігрового майданчика. Відстань до воріт: для жінок — 20 м, для чоловіків — 30 м. Жінки — у русі (з розбігу), чоловіки — з місця.

## ФУТБОЛ

### *Для польових гравців.*

1. Тест на техніку ведення та спеціальну швидкість.
  - Від центральної лінії футбольного поля ведення з максимальною швидкістю (10 м) + обведення “змійкою” 5 стійок, кожна через 5 м (25 м) + удар по воротах з лінії штрафного майданчика. Оцінка: 7,5 с — 8,0 с — 8,4 с.
  - Або за 30 м від лінії штрафного майданчика ведення з максимальною швидкістю (20 м) + обведення “змійкою” 4 стійок, через 2 м кожна + удар по воротах з лінії штрафного майданчика. Оцінка: 8,3 с — 8,7 с — 9,0 с.
2. Тест на точність і силу удара. З лінії штрафного майдану виконати 5 ударів ногою у задану половину воріт (ворота можна розділити за допомогою мотузки, вертикально). Влучення зараховується, якщо м'яч пролетів за лінію воріт не менше 10 м (за воротами на відстані 10 м можна провести лінію). Оцінка за влучення: 4 р. — 3 р. — 2 р; або за влучення з 10 ударів: 8 р. — 7 р. — 6 р.

### *Для воротарів.*

3. Удар по м'ячу з рук, на дальність. Оцінка: 40 м — 43 м — 45 м.
4. Кидок м'яча на дальність однією рукою. Оцінка: 30 м — 32 м — 34 м.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена. — М.: ФиС, 1977. — 195 с.
2. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А. Теория и методика физического воспитания. — М.: Просвещение, 1990. — 284 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: ФиС, 1988. — 330 с.

4. *Деркач А. А.* Педагогическое мастерство тренера. — М.: ФиС, 1981. — 320 с.
5. *Залетаев И. П.* Физическая культура. — М.: Высш. шк., 1984. — 287 с.
6. *Ковалев В. Д.* Спортивные игры. — М.: Просвещение, 1988. — 305 с.
7. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физического воспитания. — М.: ФиС, 1976. — 560 с.
8. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимп. лит., 1999. — 318 с.
9. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. — К.: Олимп. лит., 1997. — 583 с.
10. *Портных Ю. И.* Спортивные игры. — М.: ФиС, 1975. — 336 с.
11. *Портных Ю. И.* Спортивные игры и методика преподавания. — М.: ФиС, 1986. — 320 с.
12. *Программа по физической культуре для общеобразовательных школ.* — К.: Перун, 1998. — 62 с.
13. *Романенко В. А.* Двигательные способности человека. — Донецк: УКЦентр, 1999. — 336 с.
14. *Талага Ежи.* Энциклопедия физических упражнений. — М.: ФиС, 1998. — 415 с.
15. *Энциклопедический словарь юного спортсмена.* — М.: Педагогика, 1979. — 480 с.
16. *Юрмин Ю. А.* От А до Я по стране спорта. — М.: ФиС, 1970. — 272 с.

### *Баскетбол*

17. *Артюх В. У.* Баскетбол. — Львов, 1996. — 140 с.
18. *Бабушкин В. З.* Техничко-тактическая подготовка баскетболистов. — К.: Здоровья, 1976. — 70 с.
19. *Гомельский А. Я.* Будни баскетболиста. — М.: ФиС, 1974. — 99 с.
20. *Колос В. М.* Баскетбол: теория, практика. — Минск: Польша, 1989. — 165 с.
21. *Корягин В. М.* Баскетбол. — К.: Выща шк., 1989. — 232 с.

22. *Линдеберг Р.* Баскетбол: игра и обучение. — М.: ФиС, 1981. — 277 с.
23. *Мазола Р. С.* Індивідуальне тренування баскетболістів. — Львів, 1993. — 89 с.
24. *Родионов А. В.* Психологические основы подготовки баскетболистов. — К.: Здоровья, 1989. — 134 с.
25. *Семашко Н. В.* Баскетбол. — М.: ФиС, 1976. — 264 с.

### *Волейбол*

26. *Амалин М. Е.* Тактика волейбола. — М.: ФиС, 1962. — 163 с.
27. *Железняк Ю. Д.* Волейбол в школе. — М.: ФиС, 1989. — 198 с.
28. *Железняк Ю. Д.* Юный волейболист. — М.: ФиС, 1988. — 192 с.
29. *Затворницкий Ю. Г.* Методические рекомендации по моделированию учебно-тренировочного процесса юных волейболистов. — К.: Здоровья, 1987. — 19 с.
30. *Зедзенидзе В. Й.* Методика тренировки волейболисток в защитных действиях. — Л., 1975. — 187 с.
31. *Ивойлов А. В.* Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. — М.: ФиС, 1981. — 314 с.
32. *Пермяков Е. И.* Направленность тренировочных воздействий в волейболе // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 2. — С. 28–30.
33. *Фомин Е. В.* Взаимосвязь физических качеств в структуре физической подготовленности волейболистов // Теория и практика физической культуры. — 1984. — № 7. — С. 10–12.
34. *Фурманов В. Г.* Студенческий волейбол. — Минск: Высшейш. шк., 1983. — 198 с.
35. *Халко В. Е.* Волейбол — юным. — К.: Здоровья, 1987. — 120 с.

### *Гандбол*

36. *Гусак А. Е.* Методические указания к обучению техническим действиям в гандболе и планы практических занятий. — Запорожье: Изд-во ЗГУ, 1991. — 21 с.
37. *Евтушенко А. Н.* Тренировка гандболиста. — М.: ФиС, 1975. — 208 с.
38. *Игнатьева В. Я.* Гандбол. — М.: Физкультура, образование и наука, 1996. — 315 с.
39. *Ивахин Е. И.* Ручной мяч 7: 7. — М.: ФиС, 1962. — 135 с.
40. *Клусов Н. П.* Гандбол. — М.: ФиС, 1977. — 135 с.
41. *Клусов Н. П.* Ручной мяч в школе. — М.: Просвещение, 1978. — 175 с.
42. *Латышкевич Л. А.* Техническая и тактическая подготовка гандболистов. — К.: Здоровья, 1981. — 175 с.
43. *Ративнидзе А. Л.* Игра гандбольного вратаря. — М.: ФиС, 1981. — 203 с.
44. *Турчин И. Е.* Стратегия игры. — К.: Молодь, 1988. — 176 с.
45. *Цапенко В. А.* Методика воспитания специальных физических качеств у вратарей высокой квалификации по ручному мячу. — М.: Комитет по физ. культ. и спорту при СМ СССР, 1984. — 31 с.

### Футбол

46. *Акимов А. И.* Игра футбольного вратаря. — М.: ФиС, 1977. — 130 с.
47. *Андреев С. Н.* Футбол — твоя игра. — М.: Просвещение, 1989. — 144 с.
48. *Вихров К. Л.* Футбол в школе. — К.: Рад. шк., 1990. — 189 с.
49. *Казаков Л. Н.* Футбол. — М.: ФиС. — 256 с.
50. *Романенко А. Н.* Тренировка футболистов. — К.: Здоровья, 1984. — 264 с.
51. *Романенко А. Н.* Книга тренера по футболу. — К.: Здоровья, 1988. — 256 с.

52. *Соломонко В. В.* Техніко-тактична підготовка футболістів за ігровими функціями (посадами) у команді. — К.: Олімп. літ., 1995. — 44 с.
53. *Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С.* Футбол. — М.: ФИС, 1988. — 207 с.



## ЗМІСТ

Пояснювальна записка .....	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Спортивні ігри з методикою викладання” .....	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Спортивні ігри з методикою викладання” .....	4
Вказівки до виконання контрольної роботи .....	12
Завдання для контрольних робіт .....	12
Контрольні питання .....	19
Практичні вимоги .....	25
Список рекомендованої літератури .....	27

Відповідальний за випуск *Н. Г. Потапенко*  
Редактор *О. В. Лисицька*  
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

Зам. № ВКЦ-2196

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП