Доп1 **Задание для прохождения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы спортивной направленности Волейбол дистанционно в период с 20.04. – 30.04 2020г для группы первого года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведения занятия по расписанию | 20,21,22,23,24,27,28,29,30.04.2020г  **Темы уроков: Волейбол.** |
| Тема занятия | **№ 165. 166.167.168.169.170.171.172.173. Техническая подготовка. Игра с заданием. Игра с заданием. Контрольные игры испытания. Контрольные игры испытания. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка.** |
| Учебные вопросы | 1. Самостоятельно разучить, выполнять комплексы упражнений |
| Техническая подготовка игроков – многолетний процесс. Она решает важную задачу совершенствования техники, как способа выполнения игровых приемов. Эффективность техники выполнения игровых приемов во многом определяет конечный результат, поскольку мяч в соответствии с правилами игры обрабатывается короткими касаниями, и каждая техническая ошибка игроков приносит очко команде соперника. Техническую подготовку делят также на два этапа: этап начального обучения технике игровых приемов и этап дальнейшего спортивного совершенствования технического мастерства игроков . В рамках второго макро этапа спортивного совершенствования на двух последних малых этапах доминирует технико-тактическая подготовка, в процессе которой одновременно совершенствуются оба вида подготовки.  Техническая подготовка волейболистов на этапе спортивногосовершенствования решает свои специфические задачи. Вопреки стойкому убеждению в том, что ресурсы в технической подготовке  игроков высокого класса уже исчерпаны, огромное преимущество еще можно получить за счет совершенствования техники игровых приемов, поскольку даже лучшие исполнители не выполняют многие условия эффективности движений.  C:\Users\дамский угодни\Desktop\s1200 (1).jpg  **Игры на развитие силы**  Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается  борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома». C:\Users\дамский угодни\Desktop\22-228160_animated-tug-of-war-clipart-clipartfest-tug-of.png  **Быстрота** – требует выполнения двигательных действий в минимальное для конкретной ситуации время. Быстрота, как известно, – комплексное качество, которое составляют быстрота реакции, быстрота (отдельного) движения и частота движения (число движений в единицу времени). Для волейболистов особенно важна быстрота реакции и быстрота отдельного движения. Упражнения, игры, эстафеты, развивающие быстроту, не следует выполнять в состоянии утомления. Поэтому их лучше включать в первой половине занятия при небольшом количестве повторений. C:\Users\дамский угодни\Desktop\444526.jpg  C:\Users\дамский угодни\Desktop\015.jpg  **Техническая подготовка игроков** – многолетний процесс. Она решает важную задачу совершенствования техники, как способа выполнения игровых приемов. Эффективность техники выполнения игровых приемов во многом определяет конечный результат, поскольку мяч в соответствии с правилами игры обрабатывается короткими касаниями, и каждая техническая ошибка игроков приносит очко команде соперника. Техническую подготовку делят также на два этапа: этап начального обучения технике игровых приемов и этап дальнейшего спортивного совершенствования технического мастерства игроков . В рамках второго макро этапа спортивного совершенствования на двух последних малых этапах доминирует технико-тактическая подготовка, в процессе которой одновременно совершенствуются оба вида подготовки.  Техническая подготовка волейболистов на этапе спортивногосовершенствования решает свои специфические задачи. Вопреки стойкому убеждению в том, что ресурсы в технической подготовке  игроков высокого класса уже исчерпаны, огромное преимущество еще можно получить за счет совершенствования техники игровых приемов, поскольку даже лучшие исполнители не выполняют многие условия эффективности движений.  C:\Users\дамский угодни\Desktop\img0.jpg   Общая физическая подготовка волейболистов должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Разностороннее воздействие на организм, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Дело в том. Что ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия, выполняемые в состязаниях по данному виду спорта. Перенос может быть как положительным/ когда подготовительное упражнение прямо или косвенно способствует повышению результативности в соревновательном упражнении/, так и отрицательным /когда не неадекватно подобранное подготовительное упражнение оказывает тормозящее влияние на результаты в избранном виде спорта. Естественно, что общую физическую подготовку необходимо строить, так, чтобы в полной мере использовать или нивелировать опасность отрицательного переноса. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения предназначаются для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. В игровой деятельности волейболиста все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Использование целенаправленных упражнений даёт возможность ликвидировать определённые недостатки в физическом развитии. C:\Users\дамский угодни\Desktop\1492438169_17571.jpg  **Развитие силы.** Ни одно физическое упражнение немыслимо без проявления силы. В то же время сила мышц способствует проявлению быстроты и в известной степени выносливости, ловкости. Сила мышц зависит от общего состояния центральной нервной системы, деятельности коры головного мозга, физиологического поперечника мышц, биологических процессов, происходящих в работающих мышцах и степени их утомления. Большее значение для волейболистов имеет умение быстро сокращать мышцы и проявлять большую силу в минимальный отрезок времени. Для развития мышечной силы в основном применяются методы максимальных, повторных и динамических усилий, что способствует развитию способности проявлять большие мышечные усилия за счет преимущественного усовершенствования нервных процессов в воспитании воли. Подбирают специальные упражнения, в которых требуется проявлять большую и максимальную силу. Выполняют их с небольшими интервалами. Метод повторных усилий способствует в основном увеличению мышечной массы. Он заключается в непрерывном, многократном выполнении упражнений до появления усталости, разгрузка при этом может быть средней или большой. Желательно, чтобы применяемые физические упражнения имели по характеру сходства с перво мышечными усилиями, проявляемыми волейболистами в игре.  Метод динамических усилий позволяет воспитывать способность к быстрому проявлению силы. В этом случае максимального силового напряжения можно добиться при перемещении какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью.  Большинство упражнений для развития силы выполняются с отягощением:  -упражнения с отягощением/штанга, набивной мяч, мешок с песком, эспандер, сопротивление партнёра и т. Д. C:\Users\дамский угодни\Desktop\img11 (1).jpg  **Развитие быстроты.**Развитие этого качества зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованности деятельности мышц антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами. Наиболее успешно быстрота развивается в 10-12 ти летнем возрасте. Быстрота движений в определенной степени зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Если мышцы предварительно максимально растянуты, то они сокращаются быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать особое внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение также имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растяжению. Не менее важно и умение расслабляться, выполнять движение без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями. Таким образом, для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения: развивающие быстроту ответной реакции, способствующие возможности более быстрому выполнению движений, облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используют повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличения амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклоном, бег за лидером и т.  **Развитие выносливости.**Выносливость - физическое качество, необходимое всем спортсменам. Выносливость характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, или способность бороться с утомлением. Выносливость зависит от работоспособности ЦНС, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, а также от уровня технической подготовленности спортсмена, умение выполнять движения рационально, с оптимальным мышечным напряжением. Выносливость может быть общей и специальной/Озолин, Кузнецов В.В., Филин/.  Для развития выносливости необходимо продолжительное воздействие на организм. На первом этапе целесообразно использовать равномерный метод выполнения упражнений /равномерный бег небольшой интенсивности, бег в чередовании с ходьбой, ходьбу на лыжах, плавание/. В дальнейшем продолжительность выполнения упражнений в равномерном темпе постепенно увеличивается.  Для развития выносливости используются также:  Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью со скоростью с интенсивным отдыхом, серией прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т. п.  Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха. Например: повторное пробегание отрезков дистанции, серии блокирования при частом чередовании ударов и т. д. C:\Users\дамский угодни\Desktop\photo_1466893520_7.jpg  **Развитие ловкости.**Ловкость - это умение быстро выполнять сложные двигательные действия. Ловкость проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость в движении органически связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Следовательно, развитие этих качеств способствуют улучшению ловкости.  Ловкость приобретается главным образом в процессе обучения, усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Основы ловкости-подвижность двигательного навыка.  воспитывания ловкости можно условно разделить на четыре группы:  Упражнения в необходимых условиях  «зеркальные» упражнения  Упражнения на местности  Соревнования в новых условиях.  Для развития ловкости используются самые разнообразные физические упражнения: спортивные игры, гимнастические упражнения, отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий/кроссы, барьеры, бег/. Очень полезны акробатические упражнения, упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также упражнения волейболиста, выполняемые в непривычных условиях или из необходимых положений, также способствуют развитию ловкости.  C:\Users\дамский угодни\Desktop\005.jpg   |  |  | | --- | --- | |  | | |  | | |  | |  | |
|  |
| ***Домашнее задание*** | ***Самостоятельно выполнять физическую подготовку , повторить упражнение «Челночный бег»*** |
|  |  |
|  |  |
| Информационные ресурсы | **http://volleyball-nauka.ru/техническая-подготовка/ https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/09/07/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol**  **https://revolution.allbest.ru/sport/00770145\_0.html**  **Так же всю информацию можно получить в глобальной сети Интернет** |
| Дата предоставления отчёта | 30.04.2020 г  Необходимо изучить темы самостоятельно и отработать приём мяча, знать правила соревнований по Волейболу, комплекс упражнений разминки отправить по электронной почте преподавателю. |