**Задание для прохождения о дополнительной, общеразвивающей, общеобразовательной программы спортивной направленности Волейбол дистанционно в период 25.05 по 27. 05. 2020г для группы второго года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведения занятия по расписанию | 25.26.27.05.2020г  **Темы уроков: Волейбол** |
| Тема занятия | **№131. 132. 133. Тактические действия. Общая физическая подготовка. Тактические действия.** |
| Учебные вопросы | 1. Самостоятельно разучить, выполнять блок мяча. |
| **C:\Users\дамский угодни\Desktop\img0.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 макроэтапа 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**  волейболист. C:\Users\дамский угодни\Desktop\image-11.jpg  Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.  Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.  Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.  Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:  1. Разностороннее физическое развитие спортсменов.  2. Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).  3. Увеличение функциональных возможностей.  4. Укрепления здоровья.  5. Увеличение спортивной работоспособности.  6. Стимулирование процессов восстановления.  7. Расширение объема двигательных навыков. C:\Users\дамский угодни\Desktop\026.jpg  Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием. C:\Users\дамский угодни\Desktop\1492438169_17571.jpg  C:\Users\дамский угодни\Desktop\img25.jpg  Существуют две основные системы защиты в волейболе: «углом вперед» и «углом назад». Отличаются эти две системы исходным положением игрока зоны 6. При системе защиты «углом вперед» игрок зоны 6, в исходном положении, находится в районе линии нападения (см. рисунок). Поэтому, угол, образованный игроками зон 5, 6, 1 направлен в сторону средней линии, то есть вперед (отсюда и название системы защиты «углом вперед»). Тогда как при системе защиты «углом назад» игрок зоны 6, в исходном положении, находится на лицевой линии, или в метре за ней, и угол, образованный игроками зон 5, 6, и 1 направлен назад.  [taktika-igri-v-voleibol](http://voleybol-ksendzov.ru/wp-content/uploads/2012/02/Dve-sistemyi-zashhityi.jpg)Поскольку в обеих системах защиты тактические действия игроков передней линии практически не отличаются, рассмотрим защитные действия игроков задней линии, при использовании этих двух систем защиты в волейболе**,** на примере распространенного случая: нападение происходит из зоны 4, двойной [блок](http://voleybol-ksendzov.ru/blok-v-voleibole/) ставят защитники зон 2 и 3, защитник зоны 4 оттянут в район боковой линии, для приема нападающего удара в эту зону, или скидки. На рисунках показаны исходные положения игроков задней линии.  Система защиты «углом вперед».  Задача защитника зоны 5 - как можно раньше предугадать силу и направление атакующего удара и, в зависимости от этого: а) переместиться для [приема](http://voleybol-ksendzov.ru/priem-v-volejbole/) отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); б) «выйти» из-за блока (или «в дырку» в блоке), перемещаясь вдоль боковой линии, в незащищенное место площадки, для приема нападающего удара; в) переместиться в направлении зоны 6 для приема скидки.  Задача защитника зоны 1 - как можно раньше предугадать направление и силу [нападающего удара](http://voleybol-ksendzov.ru/napadayushhij-udar-v-volejbole/) и, в зависимости от этого: а) переместиться для приема отскочившего от блока мяча, в том числе в аут (за боковую и лицевую линии); б) начать перемещение вдоль боковой линии для приема нападающего удара по линии, вплоть до линии нападения; в) в случае необходимости, выполнить прием скидки в зону 2.  Задача защитника зоны 6 – принять скидки во всех направлениях.  Система защиты «углом назад».  Задача защитника зоны 5 - принять сильный нападающий удар в район боковой линии, или, если удара не последовало, принять скидку в район зоны 3 и 6, а если игрок зоны 4 участвует в блокировании, то и скидку в район зоны 4.  Задача защитника зоны 1 -  принять сильный нападающий удар в район боковой линии, или, если удара не последовало, принять скидку в район зоны 2, 3, или 6.  И, наконец, задача защитника зоны 6 - как можно раньше предугадать характер нападающего удара и, в зависимости от этого: а) принимать мячи, отскочившие от блока после нападающего удара в район лицевой линии, или за нее; б) принимать скидки, направленные в углы площадки, за игроков зон 5 и 1; в) принимать нападающие удары, направленные, примерно, в двухметровую зону от лицевой линии; г) принимать скидки, направленные в зону 6.  Рассмотренные принципы индивидуальных тактических действий игроков задней линии применимы при любых тактических комбинациях нападения, при завершении атаки из любого номера.  Разберем, далее, достоинства и недостатки двух представленных системзащиты в волейболе.  Система защиты «углом вперед».  Достоинство – надежная игра против скидок в районы зон 4, 3, 2 и 6.  Недостаток – не достаточно надежная игра против нападающих ударов и скидок в районы зон 5 и 1, в связи с тем, что, в зависимости от характера нападающего удара, защитнику необходимо двигаться в противоположных направлениях (либо к линии нападения, для приема нападающего удара, либо к лицевой линии, для приема отскоков от блока, или скидок на заднюю линию). В случае, если защитник зоны 5, или 1 неверно оценил характер нападающего удара и начал перемещение вперед, а мяч был сыгран (или отскочил от блока) в район лицевой линии, то принять такой мяч становиться практически невозможно, так как сзади никого нет. В другом случае, если защитник зоны 5, или 1 замешкался на задней линии, надеясь на отскок от блока, или скидку в район лицевой линии, то нападающий удар в район боковой линии (ближе к линии нападения) не оставляет шансов на благоприятный исход дальнейших защитных действий двух. C:\Users\дамский угодни\Desktop\img_user_file_5667fd51a251b_6.jpg**Техническая  подготовка игроков** 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 макроэтапа спортивного совершенствования на двух последних малых этапах доминирует технико-тактическая подготовка, в процессе которой одновременно совершенствуются оба вида подготовки.  Техническая подготовка волейболистов на этапе спортивного совершенствования 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.  В общем виде в технической (и физической) подготовке игроков необходимо исходить из определения: «всякое усовершенствование функций двигательного аппарата, приводящее к более эффективному выполнению двигательных задач, всегда является результатом более целесообразного и экономичного использования мышечной энергии»  C:\Users\дамский угодни\Desktop\img11 (2).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 C:\Users\дамский угодни\Desktop\img1.jpgПод тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций. Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений. Средства тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия). В психологическом аспекте тактическое действие обусловлено сложными ассоциативными процессами, связанными с восприятием специфической информации, ее хранением и переработкой. В эффективности проявления тактического действия значительная роль принадлежит антиципирующей деятельности мозга (предвосхищение раздражения). Предугадывание соревновательных ситуаций - важнейший показатель тактической деятельности волейболиста. Эффективность применения тактико-технических приемов во время соревнований при постоянно меняющейся обстановке связана не только с формированием совершенных навыков и умений. Она зависит и от способности спортсмена к своевременным и точным предварительным действиям, которые известны как выбор места или своевременный контрприем. В основе таких действий лежит способность человека предугадывать события, способность мозга управлять движениями. |
|  |
| Вопросы контроля | Самостоятельно выполнять блок мяча. |
|  |  |
|  |  |
| Информационные ресурсы | **Так же всю информацию можно получить в глобальной сети Интернет**  **http://volleyball-nauka.ru** |
| Дата предоставления отчёта | 27. 05. 2020 г  **Необходимо изучить темы самостоятельно, выполнять приём мяча различными частями тела, знать правила соревнований по Волейболу отправить по электронной почте преподавателю фото собственных занятий.** |