**Задание для прохождения о дополнительной, общеразвивающей, общеобразовательной программы спортивной направленности Волейбол дистанционно в период с 20.04. – 29.04. 2020г для группы второго года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведения занятия по расписанию | 20,21, 22,27,28,29,04.2020г  **Темы уроков: Волейбол** |
| Тема занятия | **№119,120,121,122,123,124. Техническая подготовка, Техническая подготовка, Общая физическая подготовка, Техническая подготовка, Техническая подготовка, Специальная физическая подготовка.** |
| Учебные вопросы | 1. Самостоятельно разучить, выполнять приёмы 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**  **Общая физическая подготовка** направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый 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 |
|  |
| Вопросы контроля | Самостоятельно выполнять приёмы, подачу мяча. |
|  |  |
|  |  |
| Информационные ресурсы | **Так же всю информацию можно получить в глобальной сети Интернет** <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/osnovy-obschey-i-fizicheskoy-podgotovki>  **https://infourok.ru/** |
| Дата предоставления отчёта | 29.04. 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.** |