**Задание для прохождения о дополнительной, общеразвивающей, общеобразовательной программы спортивной направленности Волейбол дистанционно в период с 23.03. – 20.04. 2020г для группы второго года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведения занятия по расписанию | 23,24, 25,30,31,03.2020г 01,06,07,08,13,14,15.04.2020г  **Темы уроков: Волейбол** |
| Тема занятия | **№119,120,121,122,123,124. Тактическая подготовка, Тактические действия, Общая физическая подготовка, Тактические действия, Тактические действия , Специальная физическая подготовка, Тактика защиты, Техническая подготовка, Техническая подготовка, Техническая подготовка, Специальная физическая подготовка, Тактическая подготовка.** |
| Учебные вопросы | 1. Самостоятельно разучить, выполнять приёмы мяча. |
| Техническая C:\Users\дамский угодни\Desktop\slide_10.jpgи тактически подготовка условно может быть подразделена: на начальную подготовку (обучение технике движений) и подготовку, связанную с совершенствованием технико-тактического мастерства. При этом нужно сказать, что овладение техникой игры и совершенствование технического мастерства идут параллельно с развитием физических способностей волейболиста. Под 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. C:\Users\дамский угодни\Desktop\img26.jpg  Тактика нападения осуществляется с помощью таких движений, как подача, передача, удары. Подача заключается в введении мяча на поле таким образом, чтобы затруднить его прием соперником. Для атаки требуется вывести человека в такую зону, с которой будет трудно отразить или принять мяч. Производится несколько видов передач:   * простые; * с переменой мест; * для атакующего удара с первого паса; * в прыжках.   Обманные действия ориентированы на передвижение соперника и его невнимательность. Когда члены команды расставлены неправильно, на поле образовываются свободные места. Или один из команды переместился в другую часть поля, и место оказалось свободным на время. Эти места используются в качестве цели для нападения.  <http://scsw.ru/wp-content/uploads/2017/10/879879.jpg>  Игра в защите  В четком взаимодействии заключается успешная тактика защиты. Первое, что делают спортсмены, защищая свою сторону – это блокирование. Оно бывает групповым, когда задействованы несколько человек, и одиночным.  Игроки задней линии нацелены на передачу вперед таким образом, чтобы смягчить бросок и максимально правильно подать мяч, для дальнейшей атаки. Тактика в волейболе выражается в том, что приходится рассчитывать не только силу, направление мяча, но и продумывать траекторию. При броске нужно:   * выбрать место; * учесть возможное чередование подач; * предположить возможные дальнейшие пасы; * учесть возможный пас навстречу связующему.   **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  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. 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. C:\Users\дамский угодни\Desktop\img11 (3).jpg  **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\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** |
|  |
| 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 | 16.04. 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.** |