

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обусловленные спецификой волейбола как игрового вида спорта.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в спортивном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах — передачах, приёме, подачах, нападающих ударах или блокировании, — которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и экипировки (особое внимание уделяется наличию наколенников), оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, приставными и скрестными шагами, имитацию перемещений волейболиста в защитной стойке, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп с особым вниманием к плечевому поясу, лучезапястным суставам, пальцам рук и голеностопным суставам. Специальная разминка предусматривает упражнения с мячом: передачи сверху и снизу в парах, над собой, у стены; подбрасывание и ловля мяча в различных положениях; имитация нападающего удара без прыжка и с прыжком невысокой интенсивности.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на точности контакта с мячом и своевременности перемещений, создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняя положение рук при передаче, точку контакта с мячом, работу ног и корпуса, типичные ошибки и способы их предупреждения.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники игры: верхней и нижней передач, приёма мяча снизу и сверху, различных видов подач, нападающего удара и блокирования, составляющих технический арсенал волейболиста.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную технику верхней передачи с характерным положением кистей и пальцев, нижней передачи с правильным положением предплечий, учатся выполнять подачи с соблюдением биомеханически эффективной структуры движения. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники в упрощённых условиях у стены, с подбрасыванием мяча партнёром, с места, затем они совершенствуются в условиях, приближённых к игровым, с увеличением скорости и точности полёта мяча.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий: увеличивается дистанция между партнёрами, вводятся элементы перемещения перед

выполнением технического действия, повышается требование к точности направления мяча в заданную зону. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством игровых упражнений: розыгрыша мяча в тройках и четвёрках через сетку, упражнений с организацией атаки из различных зон, учебных игр с тактическими ограничениями (обязательная вторая передача, атака только из определённых зон, запрет на определённые виды подач для усложнения приёма).

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, определяющих успешность игры в волейбол: прыгучести для эффективного нападения и блокирования, координации для точных передач и своевременных перемещений, скоростной выносливости для поддержания высокого уровня игры на протяжении всего матча, гибкости плечевого пояса для выполнения подач и нападающих ударов.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, мышц плечевого пояса, спины, передней и задней поверхности бедра, икроножных мышц, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и профилактике отсроченных болезненных ощущений. Особое внимание уделяется растягиванию мышц, участвующих в выполнении нападающего удара и подачи.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе соревновательных упражнений и учебных игр, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся в освоении технических элементов, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее индивидуальную работу с мячом (передачи над собой, у стены, жонглирование для развития чувства мяча), упражнения на укрепление мышц пальцев и кистей рук, развитие гибкости плечевого пояса, укрепление мышц кора и ног, прыжковые упражнения, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из спортивного зала завершает тренировочное занятие.