

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Севастопольский государственный университет»
Кафедра «Физвоспитание и спорт»

ДОКЛАД
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЮНОШЕСКОГО СПОРТА»

**ТЕМА: «ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА МЕЗОЦИКЛ
В ВОЛЕЙБОЛЕ»**

Выполнил: студент группы пофк/б 18-4-з Манаков С.К.

Проверила доцент: Зверева С.Н.

Структура тренировочного процесса

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл, который состоит из ряда законченных микроциклов. Эти микроциклы могут иметь разные подцели, однако должны соответствовать общей цели всего мезоцикла.

Мезоцикл традиционно подразумевает повторение ряда микроциклов в фиксированной последовательности либо их чередование в определенном порядке. Наиболее распространенными являются втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие типы мезоциклов.

Втягивающие мезоциклы направлены на постепенную подготовку спортсмена к специальным упражнениям в следующих циклах.

Базовые мезоциклы направлены на укрепление основных систем организма атлета.

Контрольно-подготовительные мезоциклы акцентируют внимание на имеющихся спортивных ресурсах и аккумулируют их для подготовки к соревновательному этапу.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для становления спортивной формы атлета и устранения выявленных недостатков.

Соревновательные мезоциклы характеризуются обилием упражнений, типичных для этапа соревнований, и нередко чередуются с другими типами мезоциклов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы направлены на восстановление ресурсов организма и следуют после соревновательного периода.

Периодизация спортивной подготовки волейболиста.

1. Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих юных спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается. Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств, а также увеличение объема двигательных навыков и умения.

2. Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специальноподготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в волейболе.

3. Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Он применяется, прежде всего для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Учебно-тематический план по волейболу на период мезоцикла

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок. <u>Теория.</u> Основы знаний: Правила поведения в спортзале, раздевалках при посещении секции волейбола <u>Практика.</u> Правила разминки, подвижные игры с волейбольными мячами, правила заключительной части занятия.	1	03.06	03.06
2.	«История игры в волейбол». Перемещения и стойки волейболиста.	1	07.06	07.06
3.	Основы знаний: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. <u>Практика.</u> Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.	1	10.06	10.06
4.	Техника передвижений. Передача мяча сверху двумя. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте. Подвижная игра с волейбольным мячом.	1	14.06	14.06
5.	Техническая подготовка. <u>Теория.</u> Основы знаний: Правила личной гигиены спортсмена. Подача мяча. <u>Практика.</u> Сочетание способов перемещений с остановками. Передача в стенку на месте (стоя, сидя – лицом).	1	17.06	17.06
6.	Техническая подготовка. Совершенствование в технике передачи мяча в парах со сменой мест. Верхние подачи. Подвижные игры с волейбольным мячом.	1	21.06	21.06
7.	Техническая подготовка. <u>Теория.</u> Основы знаний: Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики). Действия с мячом. Подача мяча. <u>Практика.</u> Сочетание способов перемещений с прыжками.	1	24.06	24.06
8.	Техническая подготовка. Передача в стенку на месте (стоя, сидя – лицом) с изменением высоты передачи, расстояния от стены. Нижние подачи. Соревнования на точность попадания в зоны. Учебная игра в волейбол.	1	28.06	28.06
9.	Техническая подготовка. <u>Теория.</u> Действия с мячом. Подача мяча. <u>Практика.</u> Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	01.07	01.07
10.	Техническая подготовка. Верхняя прямая подача. Поддачи подряд 5 (10) попыток. Учебная игра в волейбол.	1	05.07	05.07