**Методики, применяемые в учебно-тренировочном процессе на занятиях**

**по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол).**

***Составил:***

***инструктор – методист***

***МБУ ДО ФСН «Озёры»***

***Скопинцева А.В.***

*Учебно – тренировочные занятия* – это основная форма обучения физическим упражнениям. Они базируются на использовании теоретических знаний и методических умений на применение разнообразных средств, форм обучения в спортивной подготовке обучающихся. От правильного подбора средств и методов обучения зависит воспитательно – образовательный, тренировочный результат всего занятия.

Рассмотрим методики для учебно – тренировочного процесса по игровым видам спорта.

***Методика развития быстроты*.**

Это физическое качество можно совершенствовать, подбирая упражнения, развивающие быстроту ответной реакции, способствующие возможно более быстрому выполнению движений, облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое. Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

***Методика обучения тактике игры.***

1 этап восприятие и анализ игровых ситуаций.

2 и 3 этап охватывают два направления: мышление и действие (перенос теоретического материала (макет) в игру (поле). Последовательность смены действия и состояний в обучении;

4 этап тактического совершенствования искусственное изменение задач для скорости принятия решений в игровых ситуациях.

Тренер находит и подбирает соответствующие упражнения на всех периодах подготовки футболистов. Моделирует игровые ситуации, приближенные по скорости и напряженности к соревновательной обстановке, а также ведение игры по определенной тактической схеме. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств.

Искусственное изменение стандартных и нестандартных ситуаций, решение поставленных задач с различных позиций, с изменением направления атаки, количества атакующих и т.д. Моделируя разнообразные требования и помехи, игроки обретают установку на их преодоление.

***Методика тактической подготовки юных с учетом современных тенденций.***

Данная методика предполагает использование различных средств, методов, форм организации занятий и включает в себя три взаимосвязанные части (раздела):

- теоретическая подготовка, предполагает усвоение специальных знаний по тактике.

- практическая подготовка заключается в овладении индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

Анализ игровой деятельности направлен на оценку поведения (действий) игроков в различных игровых ситуациях:

- контроль и анализ игровой деятельности;

- анализ проявления творческих способностей игроков средней линии в различных игровых ситуациях (действия в ситуациях, когда мячом владеет своя команда и когда - команда соперника).

***Методика физической подготовки.***

Акцент развития скоростно-силовых качеств, использование на данном этапе упражнений взрывного характера (прыжковые упражнения - прыжки, подскоки, выпрыгивания).

***Методика техническим действиям на начальном этапе подготовки.***

Приемы техники нападения изучают раньше, чем приемы защиты. Это овладение соответствующими защитными действиями: лишь только после того, как изучены соответствующие приемы нападения, можно изучать контрприемы - приемы защиты, направленные на противодействия соответствующему приему нападения.

***Методика интегральной подготовки .***

1. Качество игровой и соревновательной деятельности определяется комплексом факторов - активность в игровой деятельности;

- качество выполнения технико-тактических действий;

- целесообразность выполнения технико-тактических действий;

- игровое внимание,

- показатели физической, технической подготовленности и уровень развития свойств внимания.

***Методика отбора ребенка на секции игровых видов спорта.***

Этапы отбора:

- агитация,

- выявление желания и интереса к тренировочным занятиям,

- медицинский контроль;

- диагностика физических особенностей и способностей обучающегося,

- антропометрические данные;

- морфологические данные, овладение техникой и тактикой игры, трудолюбие;

- использование индивидуальных особенностей.

***Методика организации и проведения тренировочного занятия.***

- Вводная часть занятия - первоначальная организация занимающихся, общая и специальная подготовка к выполнению главных задач тренировочного занятия.

- Основная часть направлена на выполнение главных задач:

* овладение техникой и тактикой игровых действий,
* развитие двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости и др.

- Заключительная часть занятия - создаются условия для уменьшения напряженности организма. После упражнений для улучшения восстановительных процессов делается небольшой групповой анализ успехов и недостатков, то есть подводят итоги занятия.

***Методика круговой тренировки на занятиях.***

В основе лежат методы:

1. непрерывно – поточный, который заключается в выполнении заданий одного за другим, с небольшим интервалом времени. Способствует комплексному развитию двигательных качеств;

2. поточно – интервальный базируется на краткосрочном (20-40 с) выполнении простых по технике упражнений с минимальным отдыхом, что способствует развитию общей силовой выносливости;

3. интенсивно – интервальный используется с ростом уровня физической

подготовленности.

На тренировках обеспечиваются условия для постепенного перехода от коллективно – распределительных форм учебной деятельности к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу обучающихся и переход к саморегуляции и самокоррекции.

В конце каждой тренировки тренер – преподаватель дает оценку проведенному занятию.