**10.11.2021г. Учебная группа 3ТО**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 2. Волейбол**

**Тема 2.1.** **Техника и тактика игры в волейбол**

Практическое занятие №3

**Цели занятия:**

**- образовательная:** обучить упражнениям с набивными мячами, технике подач по зонам. Отработать технику приема мяча снизу в зоне 5,6,1 и передачу в зоны 4, 3, 2. Техника перемещений по площадке. Имитация нападающего удара. Учебная игра.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

-**воспитательная:** воспитывать у студентов чувство коллективизма, взаимопомощи, поддержки, организованности, слаженности действий.

**Задачи занятия:** ознакомиться с техникой упражнений с набивными мячами, технике подач по зонам. Отработать технику приема мяча снизу в зоне 5,6,1 и передачу в зоны 4, 3, 2., технику перемещений по площадке; имитацию нападающего удара.

**Мотивация:** полученные знания и умения необходимы для дальнейшего изучения учебной дисциплины, выполнения практических заданий, которые являются базовыми для изучения других разделов программы.

**Литература основная** 1.Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У// – 382с.

2. В.Д. Дашинорбаев. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд. Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ – 229 с.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» - 266с.

**Дополнительная:** 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. М.: Издательство центр «Академия» - 480с.

2. Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред.. П.Ф.Савицкого. – К.: Здоровье.

1. Стойки и перемещения. Стойка представляет собой положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения - позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук. 6 В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации волейболист использует различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок. Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствием вертикальных колебаний общего центра масс (ОЦМ)), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах. Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при передаче мяча, летящего в стороне от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу. В двойном шаге тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед и перекат с пятки на носок, вслед за чем выставляется вперед нога, стоявшая сзади, создавая стопорящий момент. Скачок от двойного шага отличается более широким шагом и наличием без опорного положения.

Примерные упражнения

1. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал: бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т.д. Эти упражнения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку.

2. Бег в максимальном темпе на отрезки 10 – 20 м, «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость.

3. Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу – ускорение, мяч брошен вверх – медленный бег, пойман – остановка, удар мяча в пол – ускорение.

4. Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал – бег в обратном направлении, двойной сигнал - бег по направлению движения, хлопок в 26 ладоши – бег влево и т.д.

**Нападающий удар**

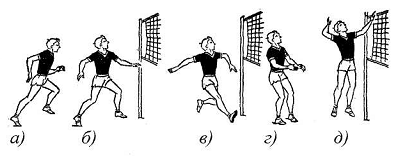
Основной и наиболее распространенный способ выполнения нападающего удара – прямой нападающий удар «по ходу», при котором направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком.

Существует также боковой нападающий удар.

Различают нападающий удар и по способу тактической реализации – удары с переводом и обманные. Каждый из них имеет определенную тактическую направленность. В зависимости от игровой обстановки, т.е. от направления и высоты передач, расположения блока и игроков защиты противника, нападающий игрок старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолеть блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону.

Если волейболист владеет только одним способом нападающего удара, его легко можно нейтрализовать, так как блокирующие игроки противника быстро приспосабливаются к манере его игры.

Нападающий удар в волейболе (рис. 2.4) наиболее сложен для обучения. Это связано с тем, что для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также научиться совмещать ряд сложных по смысловой и двигательной задаче действий, таких, как разбег, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара по летящему мячу в наивысшей точке прыжка. Поскольку все эти действия происходят в пределах 1 – 3 с и условия выполнения нападающего удара постоянно меняются (несвоевременный выход нападающего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), то понятно, почему волейболисты довольно долго овладевают этим техническим приемом.



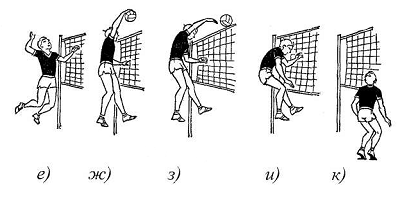


Рис. 2.4. Нападающий удар

Техника наиболее распространенного прямого нападающего удара (по ходу разбега) заключается в следующем. Определив возможное направление полета мяча, волейболист, постепенно разгоняясь, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара (см. рис. 2.4, *а*, *б*). Начало разбега и его скорость зависят от расстояния и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз – назад, волейболист выполняет наскок на выставленную вперед правую ногу (см. рис. 2.4, *в*) и, приставляя левую, приземляется на параллельно поставленные стопы, сгибает ноги (см. рис. 2.4, *г*). Маховым движением руками вперед – вверх и разгибанием ног он выполняет прыжок вверх (см. рис. 2.4, *д*). Левую руку после махового движения задерживает на уровне плеч. Правую руку, осуществляя замах, сгибает в локтевом суставе, плечо отводит назад, туловище прогибает, ноги сгибает в коленных суставах (см. рис. 2.4, *е*). Удар по мячу осуществляет сгибанием туловища и разгибанием правой руки, которая движется навстречу мячу; левую руку опускает вниз, ноги разгибает (см. рис. 2.4, *ж*). Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз (см. рис. 2.4, *з*, *и*). Волейболист приземляется на полусогнутые ноги (см. рис. 2.4, *к*).

Для того чтобы успешнее и более качественно овладеть нападающим ударом, занимающийся должен усвоить следующие положения.

Нападающему необходимо обладать мгновенной реакцией, высокой скоростью, высоким прыжком, быть ловким.

Нападающий удар включает разбег, толчок, собственно нападающий удар и приземление.

Начало разбега зависит от положения нападающего и связующего игроков, а также от траектории и скорости полета мяча. Ориентировочно обусловлено: если передача выполнена по средней траектории, то при расстоянии между игроками 3 – 5 м выходить на мяч следует в момент передачи, если расстояние 2 – 3 м – до передачи, если 6 – 8 м – после передачи.

Скорость перемещения игрока к сетке и прыжка зависит от траектории полета мяча: чем выше траектория, тем меньше скорость перемещения, и наоборот.

Волейболист корректирует свои действия по отношению к летящему мячу как при разбеге, так и при отталкивании: при высокой траектории передачи – в начале разбега, при прострельной передаче – в конце.

При напрыгивании на опору стопу выставленной вперед ноги ставят с пятки (стопорящий шаг), что позволяет увеличить высоту прыжка и препятствует чрезмерному продвижению вперед после толчка.

Перед отталкиванием от опоры стопы расположены параллельно.

От быстроты и согласованности выполнения движений при напрыгивании (мах руками вниз – назад, приставление левой (правой) ноги, мах руками вперед – вверх с одновременным отталкиванием от опоры) зависит высота прыжка, создающая предпосылки для успешного выполнения нападающего удара.

При достаточно эффективном замахе правой рукой в прыжке и прогибании туловища ноги сгибают в коленных суставах – игрок принимает положение «натянутого лука».

Удар по мячу выполняют выпрямленной рукой перед туловищем.

Сила нападающего удара зависит от энергичного сокращения мышц живота, груди и руки и последующего резкого сгибания кисти в лучезапястном суставе и опускания бьющей руки вниз.

Готовя себя к выполнению нападающего удара, занимающийся должен уметь:

* быстро реагировать на движущийся объект (время реакции в пределах 0,20 – 0,25 с);
* развивать ускорения на отрезках 3 – 5 м;
* прыгать вверх толчком обеими ногами так, чтобы серединой предплечья коснуться верхнего троса волейбольной сетки;
* стоя на полу, попадать набивным мячом (2 кг) семь раз из десяти в круг диаметром 1 м с расстояния 6 м, замахнувшись из-за головы.

В ряде методических пособий по волейболу обучение нападающему удару рекомендуется начинать с передач длиной 3 – 4 м, поскольку считают, что новичку легче согласовать свой выход с движением мяча. Опыт работы с новичками показывает, что когда обучение нападающему удару начинается вначале с места или с шага по вертикально подброшенному мячу, а затем после небольшого разбега – по мячу, летящему по средней траектории с небольшого расстояния, то эффект ощутимее.

Первоначальный разбег должен составлять не более 3 м под углом к сетке 45 – 50°. Уместно напомнить о правильном приземлении – следует избегать приземления на пятки почти выпрямленных ног (жесткое приземление), что часто приводит к травмам.

3. Посмотреть игры в волейбол любого уровня.

**Домашнее задание:**

1. Написать технику приема мяча снизу двумя руками.

2. Написать правила игры.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 11.11.2021г.