**15.11.2021г. Учебная группа 1ТО**

 **Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

 **ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Раздел 2. Волейбол**

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

Практическое занятие №4

**Цели занятия:**

**- образовательная:** обучить групповым тактические действиямигроков в нападении;командным тактическим действиям игроков. Учебная игра.

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

**- развивающая:** развитие физических качеств.

**Задачи занятия:** ознакомить студентов с групповыми тактическими действиямиигроков в нападении;командным тактическим действиям игроков. Учебная игра.

**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.Тактические действия в нападении**.

 **Индивидуальные тактические действия** в нападении, с одной стороны, тесно связаны с техникой, с другой, – с групповыми тактическими действиями. В них входят действия без мяча – выбор места и с мячом – при второй передаче, подаче, нападающем ударе. Общая тактическая задача при выполнении подачи – выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению. Частными тактическими задачами являются: - чередование способов подач; - подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи; - подача на основного нападающего; - подача на игрока, вступившего в игру после замены; - подача на связующего, выходящего с задней линии; - подача между игроками; - подача к боковым и лицевой линиям.

 Общей тактической задачей при выполнении первой передачи является переход от действий обороны к действиям нападения и организация начала атаки. Частной тактической задачей является выполнение точной передачи на игрока или определённое место, куда ожидается выход связующего игрока.

Общая тактическая задача при выполнении второй передачи - обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара. Частными тактическими задачами являются: - передачи точные, имеющие целью направить мяч на определённого (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока; - передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым – время на подготовку и организацию блока, приёма на стороне противника; - передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожиданности в атаку и затруднение блокирования на стороне противника.

Общая тактическая задача при выполнении нападающего удара - выиграть очко или право на подачу. Частными тактическими задачами являются: - нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч на определённое (свободное) место площадки соперника, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча, между двумя игроками для внесения разногласий в их действиях; - нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым - время на подготовку и выполнение приёма мяча на стороне соперника; - нападающие удары против блока соперника, имеющие целью ударить мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок - аут», за блок (обманы).

**Групповые тактические действия** игроков в нападении складываются из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой последовательности: первая передача – начало атаки, вторая передача – развитие атаки, нападающий удар – собственно атака. Сюда входят взаимодействия 2 – 5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. Взаимодействия осуществляются: - между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар – со связующим) при игре связующего на передней линии; - то же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар); - игроками, принимающими подачу и нападающий удар, – с нападающими.

 В игровом процессе выявлена определённая повторяемость ряда игровых ситуаций с большими и меньшими изменениями – это типичные тактические построения в нападении, наиболее часто используемые в игровом процессе. Такие типичные построения принято называть «комбинациями», под которыми понимаются взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки. В зависимости от количества игроков, принимающих участие в атаке в групповых тактических действиях нападения, комбинации делятся на: - одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнёра; - двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи. Групповые взаимодействия (комбинации) имеют определённые названия, например «Волна», «Эшелон», «Крест». В каждой команде все комбинации закодированы по-своему, имеют свои жесты и т.д. В организации групповых нападающих действий основная роль принадлежит связующему (пасующему) игроку, которого метко называют диспетчером команды.

**Командные тактические действия** игроков в нападении включают три системы: первая – со второй передачи игрока передней линии, вторая – со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, третья – с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара. Нападение со второй передачи игрока передней линии – самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков передача может выполняться из зон 2, 3, 4. В завершении атакующих действий участвуют только два нападающих передней линии. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков, выход связующего игрока может осуществляться из любой тыловой зоны площадки: 1, 5, 6. В последние годы в атаку активно подключаются игроки задней линии, расширяя арсенал тактических комбинаций в нападении. Нападение с первой передачи или с передачи в прыжке – сложный, но эффективный способ организации завершающих действий. Обычно он применяется в тех случаях, когда соперник вынужден действовать с малой вероятностью выигрыша. Откидка – это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара. Таким образом, можно считать, что командные действия в нападении осуществляются преимущественно по двум системам – с передач игроком передней линии и с выходом к сетке из тыловых зон.

**2. Выполнить специальные физические упражнения для развития быстроты.**

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] х 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз х 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.

4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение

максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.

7. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

8. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. Дозировка: 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов. При снижении скорости

ударов выполнение упражнения следует прекратить.

9. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах. Дозировка: 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд. Такие фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении.

10. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с

последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется с разными вариациями ударов в течение 3 минут.

**Литература основная**

1.Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У//. 2009. – 382с.

2. В.Д. Дашинорбаев. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд. Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2009. – 229 с.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» 2000.- 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»,2003.- 480с.

2. Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред.. П.Ф.Савицкого. – К.: Здоровье, 2009.

 **Домашнее задание:**

1. Написать технику приема мяча снизу двумя руками.

Выполненное домашнее задание или набрать и прислать на электронный адрес преподавателя oktyabr70n@mail.ru до 17.11.2021г.