**16.11.2021г. Учебная группа 1СТМ**

**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 упражнениям с набивными мячами, выбору места для приема мяча, страховке партнера при приеме мяча, разбегу для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку. Игра по упрощенным правилам. Принять контрольный норматив передачи мяча в парах.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

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

**Задачи занятия:** ознакомиться с техникой упражнений с набивными мячами, выбору места для приема мяча, страховке партнера при приеме мяча, разбегу для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку. Игра по упрощенным правилам. Принять контрольный норматив передачи мяча в парах.

**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.

Образовательная: обучить упражнениям с набивными мячами; технике нижних и верхних подач; выбору места для приема мяча, страховке при приеме мяча.

1. Выполнить упражнения с набивными мячами.

1. Исходное положение приседание руки с мячом вверху подскоки вверх в приседе.

2. Исходное положение стоя на коленях, руки с мячом внизу сесть на пятки руки с мячом вверх.

3. Исходное положение стоя на коленях, руки с мячом перед собой наклон туловища назад, руки с мячом назад.

4. Исходное положение стоя на коленях, мяч справа у плеча-метание одной рукой от плеча.

5. Исходное положение на коленях-метание одной из-за головы.

6. Исходное положение на коленях – метание мяча от груди.

7. Исходное положение на одном колене – метание одной рукой из-за головы. 8. Исходное положение, стоя на одном колене – метание 2 руками из-за головы.

9. Исходное положение, сидя руки сзади в захвате за предплечье, мяч зажат стопами согнуть ноги в коленях.

10. Исходное положение, сидя ноги выпрямлены, руки с мячом за головой наклон вперед руки с мячом вперед.

11. Исходное положение, сидя колени согнуты, руки с мячом вверху-наклон назад ноги выпрямить.

12. Исходное положение, сидя ноги врозь, руки с мячом вверху круговое вращение туловища вперед вправо.

13.Исходное положение, сидя ноги вытянуты, мяч зажат стопамиподнимание ног вверх с мячом.

14. Исходное положение, сидя ноги врозь-подбрасывание мяча вверху. 15 .Исходное положение, сидя ноги выпрямлены, руки вытянуты перед собой наклон туловища назад, руки с мячом вверх.

2. Выбор места и страховка игрока.

Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать. При выполнении нападающего удара страховку осуществляют все остальные игроки, смещаясь для этого вперед, в зону наиболее вероятного направления отскока мяча от блока. При блокировании страховка может осуществляться несколькими способами. Первый способ - со специально страхующим игроком, который выходит в зону 6, а отсюда к игрокам, выполняющим 6 4 блокирование. Этот выход должен выполняться как можно раньше, с тем чтобы не мешать защитным действиям игроков в зонах 1 и 5. Второй способ - страховка всеми игроками задней лини в зависимости от зоны, в которую направлен мяч для нападающего удара противника. Так, блокирующих в зоне 4 страхует игрок зоны 5, блокирующих в зоне 2 страхует игрок зоны 1. В связи с тем что при этом способе игрок зоны оттягивается назад (к лицевой линии) для передачи мяча, летящего от блока или выше блока, его функции может выполнить игрок передней линии, не участвующий в блоке. Например, если блок осуществляется игроками 2-й и 3-й зон, то середину площадки прикрывает игрок зоны 4, не забывая, однако, прикрывать и свою зону. Второй способ значительно усиливает защитные возможности команды, так как в защитных действиях принимают участие три игрока, а не два. Однако смещение игрока передней линии, не участвующего в блоке, к центру затрудняет его действия при доигровках, когда действия в нападении начинаются после успешной игры в защите. Более эффективной формой страховки является свободная страховка постоянным игроком. Этот способ возможен лишь при наличии опытных игроков, могущих успешно определять наиболее вероятное дальнейшее развитее событий на площадке. Игрок, осуществляющий страховку, постоянно находясь на задней линии остается или переходит в зону 6 и свободно, по своему усмотрению, избирает способ действий: выходит вперед для страховки или остается у лицевой линии, смещаясь в случае необходимости в стороны для прикрытия зон 1 или 5, оставленных игроками, ушедшими страховать своих блокирующих. В этом способе наиболее уязвимым становится центр площадки, так как игроки не знают, кому его прикрывать. 65 Прикрытие центра площадки осуществляется игроком, свободно страхующим, или поручается другому игроку в зависимости от направления полета мяча от противника. Так, если при обмане в центр площадки мяч направляется из зоны 4, то для прикрытия центра выходит игрок из зоны 5, т.е. игрок идет навстречу мячу, а не вдогонку за ним. Для выполнения самостраховки игрок в воздухе после выполнения блокирования или нападающего удара старается не потерять мяч из поля зрения, но ни в коем случае не трогает его даже, если мяч находится в непосредственной близости от него. Только после приземления игрок оказывается в положении, предоставляющем ему выбор действий в перемещениях и передачах. Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

3. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку.

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2 3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади вперед вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх назад, прогибается в груди и пояснице, ноги слегка сгибает в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлений. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

**Домашнее задание:**

1. Составить комплекс (из 14 упражнений) для развития прыгучести в волейболе.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 23.11.2021г.