**18.10.2021г. Учебная группа 4ТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 2. Волейбол**

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

Практическое занятие №2

**Цели занятия:**

**- образовательная:** обучить прыжковым упражнениям, разбегу для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку. Отработать технику передач мяча в парах через сетку сверху и снизу двумя руками; верхних подач на точность и силу.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

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

**Задачи занятия:** отработать технику прыжковых упражнений, разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку. Отработать технику передач мяча в парах через сетку сверху и снизу двумя руками; верхних подач на точность и силу.

1. Выполнить прыжковые упражнения (по 6 раз каждое).

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°);

2. Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами;

3. Передвижения прыжками на носках;

4. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам;

5. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди;

6. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°,180°);

7. Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги

врозь, коснуться пальцами подъёма ног);

8. Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа;

9. «Петушиный бой» (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами);

10. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге;

11. В парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях;

12. В парах, в приседе, перемещаясь прыжками в стороны, броски набивного

мяча двумя руками от груди;

13. Стоя лицом друг к другу, держать за голеностопный сустав разноименную ногу партнера рукой, другая рука на плече партнера - прыжки на одной ноге в разных направлениях;

14. В колонне (3-6 человек) взять за голеностопный сустав разноименную ногу партнера рукой, другая рука на плече партнера - прыжки на одной ноге одновременно вперед, в стороны;

15. Пружинистая ходьба со штангой на плечах;

16. Продвижение прыжками с одной ноги на другую со штангой на плечах

2. Выучить и отработать имитацию техники передач мяча в парах через сетку сверху и снизу двумя руками; верхних подач на точность и силу. Информация на сайте : http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php

3. Посмотреть игры в волейбол любого уровня.

**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. Описать технику приема мяча снизу двумя руками.

2. Описать технику передач мяча в парах.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 25.10.2021г.