**18.11.2021г. Учебная группа 3ТМ**

 **Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

 **ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 2. Волейбол**

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

Практическое занятие №5

**Цели занятия:**

**- образовательная:** ознакомить с техникой специальных подготовительных упражнениям волейболиста, обучить технике и тактике игры в защите и нападении.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

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

**Задачи занятия:** отработать технику специальных подготовительных упражнений волейболиста, отработать технику и тактику игры в защите и нападении.

**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. Подготовительные упражнения волейболиста

Подготовительные упражнения для обучения стой­кам и перемещениям включают: ходьбу выпадами, в по­луприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках; пробегание отрезков 15—20 м с ускоре­нием; чередование ходьбы и бега; передвижения разно­образными способами в различных направлениях по зрительным и звуковым сигналам; бег из различных ис­ходных положений лицом или спиной вперед, боком при­ставными шагами; ускорения; бег с прыжками; эстафе­ты, включающие бег, прыжки, кувырки, падения и т. д.

## Подводящие упражнения

1. В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого—принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара — принять низкую стойку.

2. Передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед.

3. То же, что упр. 2, но остановка выпадом.

4. В парах. Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет его движения как бы в зеркальном отображении.

5. То же, что упр. 4 около сетки.

6. Броски и ловля мяча в колоннах с выходом под мяч и принятием средней стойки.

7. По сигналу тренера — поднятая вверх рука, зани­мающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; рука в сторону — ус­корение вперед, принять низкую стойку; рука вперед — поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом; рука за голову — продвижение прыжками правым боком впе­ред и т. п.

8. В парах. Один игрок набрасывает мяч, другой, вы­полняя выпад влево, вперед, ловит его.

9. Мячи установлены в держателях над сеткой. Зани­мающиеся продвигаются вдоль сетки и касаются мячей.

10. Бег по кругу, ловля мяча и бросок двумя руками за голову.

11. Занимающиеся выстраиваются на линиях нападе­ния лицом к сетке. По сигналу устремляются к сетке и выполняют остановку прыжком на левую (правую) ногу, не переступая среднюю линию.

12. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к дру­гу на расстоянии 4 м; один бросает мяч за голову друго­му, тот разворачивается, бежит к месту падения мяча и ловит его.

13. Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Во­дящий из зоны 6 бросает мяч в зону 2; из колонны за­нимающиеся поочередно перемещаются к сетке и ловят мяч, затем возвращают его водящему, а сами перемеща­ются в конец колонны.

14. То же, что упр. 13, но занимающиеся располага­ются в зоне 5, а водящий бросает мяч в зону 4.

15. Занимающиеся построены в колонну в зоне 4 в 3 м от сетки: поочередно бросают мяч партнеру, стоящему в зоне 3, и, выбегая к сетке, прыгают вверх; из зоны 3 мяч возвращают следующему игроку, стоящему в ко­лонне.

16. То же, что упр. 15, но колонна занимающихся рас­положена в зоне 2.

17. Занимающиеся располагаются около сетки лицом к ней. По сигналу перемещаются спиной вперед к линии нападения и принимают стойку как при игре в защите.

18. Занимающиеся перемещаются прыжками вдоль сетки и имитируют блокирование.

## Специальные упражнения

1. Перемещение шагом вперед, в стороны, назад, вы­полняя передачи мяча над собой.

2. То же, что упр. 1, но перемещаются бегом.

3. Занимающиеся построены в колонну в зоне 6. Преподаватель из зоны 4 бросает мяч в зону 3, куда вы­ходит учащийся и передачей возвращает ему мяч.

4. То же, что упр. 3, но преподаватель бросает мяч из зоны 2.

5. В парах. Один игрок выполняет передачи в раз­личных направлениях, другой после перемещения пере­дачей возвращает ему мяч.

6. В парах. Один занимающийся передает мяч тихим ударом, другой, перемещаясь вперед, в стороны, возвра­щает ему мяч передачей двумя руками снизу.

7. Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Преподаватель из зоны 6 посылает мяч в зону 2, куда по­очередно выходят учащиеся, которые передают мяч в зо­ну 3.

8. То же, что упр. 7, но занимающиеся построены в зоне 5, а преподаватель посылает мяч в зону 4.

9. Перемещение занимающихся в противоположную колонну после встречной передачи мяча.

10. Перемещение приставными шагами вдоль сетки и выбивание мячей из держателей.

11. Из зоны 4 выход к сетке, прыжок и имитация на­падающего удара.

12. Выход вперед и прием нападающих ударов.

13. Индивидуальные и групповые упражнения с пере­мещением по площадке и выполнением игровых приемов.

**2. Техника и тактика игры в волейбол**

Тактика [волейбола](https://helperia.ru/a/volejbol) - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия.

В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

## Техника волейбола - это доведение до автоматизма движений спортсмена в волейболе

Особое место в технике волейбола игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.

### Передача

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, что линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

### Подача

**Подача** - это способ введения мяча в игру. В современном волеболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение.
2. Правильно подбросить мяч.
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой.
4. Удар должен производиться твердой кистью, закреплен-ной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

### Нападающий удар

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует в партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгать как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

### Блок

Блок - это основной защитный прием. Волейбольная техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

## Тактика волейбола

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

Тактика волейбола тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла.

С учетом своих возможностей каждая команда избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

### Тактика подачи

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

### Тактика передач

Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определённом месте, возможность разбега для прыжка, тактика передач в таких случаях состоится в том, чтобы создать эти наиболее удобные условия для нападающего удара.

Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление. с этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

### Тактика обмана

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоится на использовании такой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

### Тактика защиты

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

**Блокирование**

Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

**Приём мяча с подачи и от нападающего удара**

Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь прежде всего надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место.

**Страховка**

Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. 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.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Тактика волейбола является одним из самых важных компонентов по пути к достижению успеха.

3. Посмотреть игры в волейбол любого уровня.

**Домашнее задание:**

1. Написать технику прямого нападающего удара с места в волейболе.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя oktyabr70n@mail.ru до 22.11.2021г.