**19.11.2021г. Учебная группа 2ТЭМ**

 **Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

 **ОГСЭ. 05 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, тройках сверху и снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.

**- 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, тройках сверху и снизу двумя руками

**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. 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.

 Информация на сайте: <http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php>

3. Разбег для нападающего удара.

**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. Описать технику передач мяча в парах.

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