

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский
региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	325
Дата	8.11.21 г.
Время	10.10-11.00
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	1.Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура (СПО) Учебник–Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/919382
Тема: 17-18	Волейбол. Техника нижней прямой подачи в в/в.
Задание	<p>Подача – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру.</p> <p>Подача – это основа психологии всей команды, выстраиваемая каждым игроком в отдельности и всей командой в целом мастерством выполнения данного элемента. Если подача сильная, точная и устойчивая, то можно говорить о хорошей технической подготовке игрока в целом.</p> <p>Подача – наиважнейший момент игры, не дающий игрокам противостоящей команды согласовывать и реализовать свои действия и преимущественные моменты, а, следовательно, и выполнить заранее оговоренный план данной игры.</p> <p>Подача – как средство нападения. Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.</p> <p>Сегодня преимущественно используется верхняя прямая подача в волейболе, потому что: во-первых подающий хорошо видит площадку, а, следовательно, и расстановку сил соперника; во-вторых, при условии владения техникой игры, подающий игрок попадает мячом в определенного, намеченного им самим игрока, и нарушить план игры противника; в-третьих, верхняя прямая подача бывает и силовой, а это уже затрудняет прием мяча противником.</p> <p>Верхняя прямая подача в волейболе может осуществляться</p>

	<p>четырьмя способами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) согнутой рукой с высоки подбросом мяча; 2) с отведением плеча и руки в сторону; 3) с забрасыванием мяча за голову; 4) подача прямой рукой. <p>Качество и сила подачи зависят от того, где находится мяч перед моментом удара по нему рукой. Поэтому особое внимание необходимо уделять технике подачи мяча</p>
Контрольный тест	Опишите ошибки в технике выполнения нижней прямой подачи:

Дата: 8.11.21г.

Подпись

Панфилова Н.В.

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	325
Дата	9.11.21 г.
Время	8.10-9.00
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	1.Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура (СПО) Учебник–Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/919382
Тема: 19-20	Волейбол. Техника нижней прямой подачи в в/в.
Задание	<p>Подача – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру.</p> <p>Подача – это основа психологии всей команды, выстраиваемая каждым игроком в отдельности и всей командой в целом мастерством выполнения данного элемента. Если подача сильная, точная и устойчивая, то можно говорить о хорошей технической подготовке игрока в целом.</p> <p>Подача – наиважнейший момент игры, не дающий игрокам противостоящей команды согласовывать и реализовать свои действия и преимущественные моменты, а, следовательно, и выполнить заранее оговоренный план данной игры.</p> <p>Подача – как средство нападения. Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую</p>

	<p>сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.</p> <p>Сегодня преимущественно используется верхняя прямая подача в волейболе, потому что: во-первых подающий хорошо видит площадку, а, следовательно, и расстановку сил соперника; во-вторых, при условии владения техникой игры, подающий игрок попадает мячом в определенного, намеченного им самим игрока, и нарушить план игры противника; в-третьих, верхняя прямая подача бывает и силовой, а это уже затрудняет прием мяча противником.</p> <p>Верхняя прямая подача в волейболе может осуществляться четырьмя способами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) согнутой рукой с высоки подбросом мяча; 2) с отведением плеча и руки в сторону; 3) с забрасыванием мяча за голову; 4) подача прямой рукой. <p>Качество и сила подачи зависят от того, где находится мяч перед моментом удара по нему рукой. Поэтому особое внимание необходимо уделять технике подачи мяча</p>
Контрольный тест	Выполнение подачи на точность.

Дата: 9.11.21г.

Подпись

Панфилова Н.В.

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	325
Дата	13.11.21 г.
Время	10.10-11.00
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru

Основная литература	1.Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура (СПО) Учебник–Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/919382
Тема: 21-22	Волейбол. Техника нижней прямой подачи в в/в.
Задание	<p>Подача – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру.</p> <p>Подача – это основа психологии всей команды, выстраиваемая каждым игроком в отдельности и всей командой в целом мастерством выполнения данного элемента. Если подача сильная, точная и устойчивая, то можно говорить о хорошей технической подготовке игрока в целом.</p> <p>Подача – наиважнейший момент игры, не дающий игрокам противостоящей команды согласовывать и реализовать свои действия и преимущественные моменты, а, следовательно, и выполнить заранее оговоренный план данной игры.</p> <p>Подача – как средство нападения. Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.</p>
Контрольный тест	Выполнение подачи на точность.

Дата: 13.11.21г.

Подпись

Панфилова Н.В.