

Группа	423
Дата	10.11.2021
Время	09.10-10.00
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Полозова Елена Алексеевна
Электронная почта	<a href="mailto:malishok2626@gmail.com">malishok2626@gmail.com</a> тел. 89188750062
Основная литература	1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник – Москва КноРус 2018г. <a href="https://www.book.ru/book/919382">https://www.book.ru/book/919382</a> 2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник – Москва КноРус 2018г. <a href="https://www.book.ru/book/926242">https://www.book.ru/book/926242</a>
Тема	Передача мяча сверху над собой
Задание	<p>Одним из непростых приемов в волейболе является верхняя передача. Для ее выполнения требуются ловкость, технические навыки и умения, внимательность и координация движения. Приложив усилия на тренировках, игрок сможет научиться приему верхняя передача в волейболе, повысив свой уровень владения мячом и улучшив качество игры.</p> <p>Чтобы овладеть нужными навыками следует внимательно ознакомиться с конкретными упражнениями. Регулярные тренировки на специализированных площадках помогут стать опытным игроком.</p> <p><b>Актуальность овладения навыками</b></p> <p>Передача сверху в волейболе выполняется связующим (пасующим, разводящим, «третьим номером») – игроком, который во многом определяет ход игры. Он располагается под сеткой и выжидает, когда сможет дать пас на атакующий удар.</p>  <p>От мастерства во многом зависит исход матча, поэтому на такую позицию ставят самых ловких и сильных игроков, способных быстро реагировать на изменения в ходе матча. Овладение навыками позволит человеку:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повысить свой статус в команде.</li> <li>2. Завоевать большее уважение и признание среди игроков.</li> <li>3. Улучшить самооценку, повысить уверенность в себе и своих</li> </ol>

	<p>способностях.</p> <p>Как результат, игра будет приносить еще больше удовольствия и радости, повышать настроение, положительно сказываться на самочувствии и здоровье.</p> <p><b>Техника выполнения упражнения</b></p> <p>Основа правильного выполнения упражнения – своевременный выход к мячу и исходное положение человека. Передача мяча сверху – прием, для овладения которым потребуются упорство и труд.</p> <p>Однако все будет вознаграждено радостью и удовлетворением от отличной игры. Техника верхней передачи в волейболе предусматривает усвоение таких правил:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходная позиция. Чуть согнутые в коленях ноги. Пальцы растопырены и образуют треугольник. Руки согнуты в локтях.</li> <li>2. Контакт. Прыжок и отработка корпусом. Прием мяча пальцами. Зрительный контакт с мячом.</li> <li>3. Пасс. Разгибаем локти и отбиваем. Все проходит беззвучно и мягко.</li> </ol> <p>Тренировки обычно выполняются двумя игроками, один из которых может быть мастером. При отработке приема важно добиться того, чтобы верхняя передача мяча была точной, что зависит от слаженной работы ног, корпуса и рук. Для этого визуальный контакт должен быть постоянным.</p> <p><b>Советы по выполнению приема</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не задерживайте руками подолгу мяч;</li> <li>• старайтесь снизить скорость вращения мяча;</li> <li>• не производите резких движений;</li> <li>• держите кисти поближе друг к другу, не расставляйте слишком широко;</li> <li>• пасуйте пальцами, а не ладонями, что поможет лучше контролировать траекторию его движения.</li> </ul>
Контрольный тест	Описать технику выполнения упражнения.

Дата 10.11.2021

Подпись преподавателя Полозова Е.А.