

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

Для электронного обучения

Группа	322
Дата	27.11.21 г.
Время	10.30—11.30
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: 25-26	Волейбол. Техника передача мяча снизу над собой. Передачи мяча в парах.
Задание	Передача мяча двумя руками снизу Передача мяча двумя руками снизу — элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки. Этот элемент техники игры наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью. Техника его выполнения заключается в следующем. Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним. Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом. Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое

	положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног. При приеме двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью (18—20 м/с) ниже уровня пояса, учащийся больше сгибает ноги в коленных суставах в исходном положении; ОЦТ понижается за счет увеличения сгибания ног в коленных суставах; руки, амортизируя удар, смещаются назад-вниз <i>Целесообразно включать прием мяча двумя руками снизу в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.</i>
Контрольный тест	Ответить на вопросы: 1. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо: А) ударить по мячу прямыми руками В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча С) подойти под мяч и сыграть за счет ног 2. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ... а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий. 3. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии? а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков. 4. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

Дата: 27.11.21 г. Подпись - Панфилова Н.В.