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

Для электронного обучения

Группа	322
Дата	10.11.21 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: 19-20	Волейбол. Техника передача мяча сверху над собой.
Задание	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. 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: 1. Повысить свой статус в команде. 2. Завоевать большее уважение и признание среди игроков. 3. Улучшить самооценку, повысить уверенность в себе и своих способностях. Как результат, игра будет приносить еще больше удовольствия и радости, повышать настроение, положительно сказываться на самочувствии и здоровье. Техника выполнения упражнения Основа правильного выполнения упражнения – своевременный выход к мячу и исходное положение человека. Передача мяча сверху – прием, для овладения которым потребуются упорство и труд. Однако все будет вознаграждено радостью и удовлетворением от отличной игры. Техника верхней передачи в волейболе предусматривает усвоение таких правил: 1. Исходная позиция. Чуть согнутые в коленях ноги. Пальцы растопырены и образуют треугольник. Руки согнуты в локтях. 2. Контакт. Прыжок и отработка корпусом. Прием мяча пальцами. Зрительный контакт с мячом. 3. Пасс. Разгибаем локти и отбиваем. Все проходит беззвучно и мягко. 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.
Контрольный тест	Передача мяча сверху над собой-20 раз.

Дата: 10.11.20г.

Подпись Панфилова Н.В.