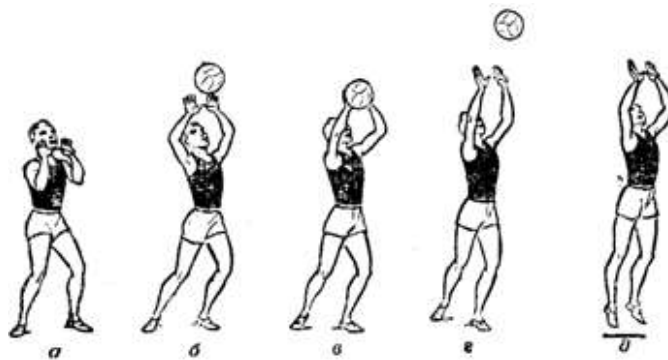


Группа	111
Дата	08.11.2021
Время	09.10-10.00
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Полозова Елена Алексеевна
Электронная почта	malishok2626@gmail.com тел. 89188750062
Основная литература	1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник – Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/919382 2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник – Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/926242
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>Актуальность овладения навыками</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"> 1. Повысить свой статус в команде. 2. Завоевать большее уважение и признание среди игроков. 3. Улучшить самооценку, повысить уверенность в себе и своих

	<p>способностях.</p> <p>Как результат, игра будет приносить еще больше удовольствия и радости, повышать настроение, положительно сказываться на самочувствии и здоровье.</p> <p>Техника выполнения упражнения</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"> 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. <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>Советы по выполнению приема</p> <ul style="list-style-type: none"> • не задерживайте руками подолгу мяч; • старайтесь снизить скорость вращения мяча; • не производите резких движений; • держите кисти поближе друг к другу, не расставляйте слишком широко; • пасуйте пальцами, а не ладонями, что поможет лучше контролировать траекторию его движения.
Контрольный тест	Описать технику выполнения упражнения.

Дата 08.11.2021

Подпись преподавателя Полозова Е.А.

Группа	111
Дата	09.11.2021
Время	10.10-11.00
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Полозова Елена Алексеевна
Электронная почта	malishok2626@gmail.com тел. 89188750062
Основная литература	1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник–Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/919382 2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура

	(СПО).Учебник –Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/926242
Тема	Техника передачи мяча сверху над собой
Задание	<p>ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ НАД СОБОЙ</p> <p>Выполняя передачу над собой необходимо встречать мяч над собой, кисти рук располагаются параллельно полу. Движение на встречу мячу происходит последовательным разгибанием ног, туловища и рук. Это движение должно выполняться по возможности слитно. Во время передачи мяч ложится на подушечки первых фаланг пальцев. Пальцы напоминают «пружинки», которые при соприкосновении с мячом гасят его скорость. Сопровождая движения мяча ноги, туловище и руки выпрямляются вверх, придавая полету мяча вертикальное направление. После выполнения передачи вернуться в исходное положение.</p> <p>Упражнения по обучению</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Верхняя передача над собой по неподвижному мячу. Студенты располагаются в парах напротив друг друга, один на скамейке: руки вытянуты вперед, мяч удерживается кончиками пальцев; второй находится под мячом в исходном положении для верхней передачи, выбивая мяч из рук первого, выполняет верхнюю передачу над собой, первый ловит мяч. При выполнении передачи кисти рук одновременно с одинаковым усилием воздействуют на мяч. 2) То же с заданием послать мяч на определенную высоту. Необходимо дифференцировать усилия в момент выполнения передачи. Чем выше выполняется передача, тем активнее разгибаются руки и ноги. 3) Бросок мяча двумя руками снизу над собой, верхняя передача над собой. Важно начинать встречу с мячом в оптимальной по высоте точке. 4) Бросок мяча двумя руками снизу вперед-вверх, в сторону-вверх, верхняя передача над собой после перемещения. 5) Передача мяча двумя руками сверху над собой (5-10 передач). 6) Передача мяча двумя руками сверху над собой на различную высоту. 7) Выполняется удар мяча в пол с высоким отскоком, перемещение под мяч, выполняется верхняя передача над собой после отскока. 8) Передача мяча двумя руками сверху над собой с продвижением вперед. Передача выполняется чуть вперед и повыше, студент выполняет 1-2 шага вперед, принимает стойку, выполняет передачу и т.д. (5-8 передач). 9) Передача мяча двумя руками сверху над собой. Высота передачи 2-3 метра, пока мяч в воздухе нужно успеть выполнить два хлопка ладонями за спиной, а затем выполнить передачу над собой.

	<p>Ошибки при обучении</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Неправильное исходное положение перед приемом мяча и передач; руки вынесены несвоевременно, ноги не согнуты в коленных суставах. 2) Отсутствует фаза амортизации («задержка мяча»). 3) Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. 4) Кисти не сопровождают мяч. 5) Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног. 6) Несвоевременный выход к мячу.
Контрольный тест	Описать 3 упражнения по обучению передачи мяча сверху над собой

Дата 09.11.2021

Подпись преподавателя Полозова Е.А.

Группа	111
Дата	13.11.2021
Время	10.10-11.00
Наименование УД/МДК/УП/П П	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Полозова Елена Алексеевна
Электронная почта	malishok2626@gmail.com тел. 89188750062
Основная литература	1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник – Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/919382 2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник – Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/926242
Тема	Виды подач в волейболе
Задание	<p>Какие бывают виды подач в волейболе?</p> <p>Ударить мяч в волейболе можно несколькими способами. На сегодняшний день существуют такие самые распространенные виды подач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нижняя прямая • Верхняя прямая

- Силовая
- Крученая

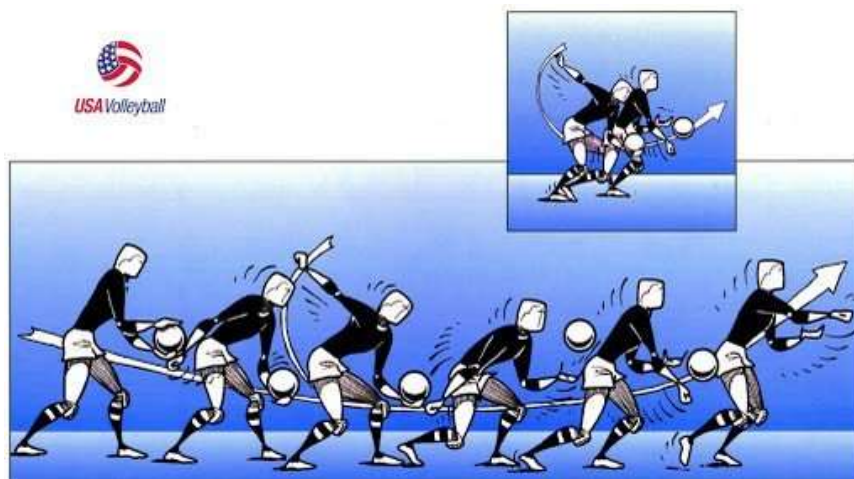
Выполнить подачу сможет каждый и для этого не обязательно быть высоким и мускулистым. Всё, что нужно — это практика, к тому же, для тренировки подачи не нужен партнёр, просто возьмите мячи станьте у лицевой линии и начинайте усовершенствовать свою технику и мастерство. Обучение начинается с самой простой — нижней подачи, которую запросто выполняют даже дети. Затем нужно научиться выполнять верхнюю подачу, ну, а следующим этапом станет силовая, с помощью которой можно зарабатывать много очков.

Итак, разберёмся с каждым видом подач отдельно.

Нижняя прямая подача

Подача снизу является первым типом подачи, которую человек изучает, когда начинает играть в волейбол. Выполнить такую подачу не сложно: в ней не нужно прикладывать много силы и подбрасывать высоко мяч, что значительно облегчает задачу.

Как выполнить нижнюю прямую подачу? Тренеры и учителя по физической культуре обычно объясняют выполнение данного технического элемента так — подойдите к лицевой линии, правша ставит левую ногу вперёд, правая чуть сзади — мяч в левой руке (для левши наоборот). Затем нужно подбросить мяч перед собой, чтобы он подлетел вверх примерно на 20-30 см, а в это время бьющая рука (в нашем случае права) выполняет движение вниз назад и обратным движением бьёт ладонью или кулаком по центру мяча.



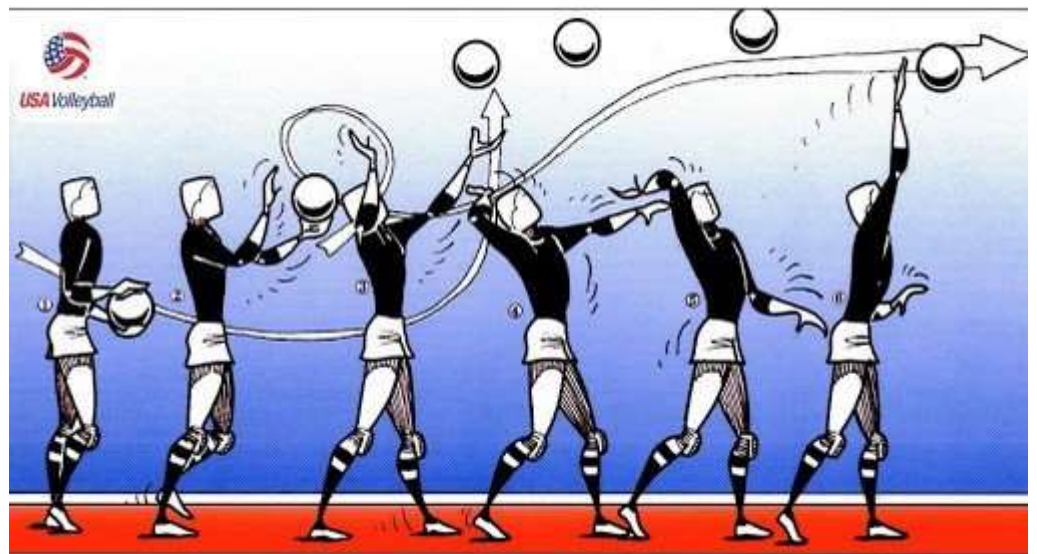
При выполнении нижней подачи новичкам рекомендуется слегка подсесть, чтобы не послать мяч в потолок. Каждому ученику необходимо научиться рассчитывать силу удара, дабы избежать не перебивания через сетку или направление игрового снаряда далеко за пределы поля. Зачастую, такой вид подачи позволяет начинающему волейболисту выполнить точную подачу, в то место, куда целился. Для меткого выстрела, сразу перед ударом, направляйте носок нерабочей ноги в место последующего адреса мяча.

Нижнюю подачу не стоит недооценивать, ведь даже с её помощью можно забивать голы, направляя мяч в зоны, не защищённые противником.

Верхняя прямая подача

Немного больше силы и техники требуется для совершения верхней подачи. Здесь описана базовая техника её выполнения в кратком виде, которую можно использовать для обучения начинающих волейболистов.

Станьте перед линией лицом к сетке. Опять-таки, правша ставит вперёд левую ногу, правую сзади. Мяч держите в левой руке прямо перед собой. Следующий шаг — подбросить мяч перед собой примерно на 1-1,5 метра в высоту, а бьющей рукой сделать замах (согнуть в локте и отвести назад), а затем обратным движением ударить ладонью по центру мяча.



Бросок мяча, пожалуй, самая сложная часть в этом техническом элементе. Забросив игровой снаряд слишком далеко назад, вам придётся изогнуть спину, в результате чего потенциальная сила и точность будет утрачена и мяч полетит на площадку соперника слабо, а в худшем случае вовсе будет послан либо в потолок, либо в противоположную стену (то есть на игровую площадку не упадёт). Забросив мяч далеко вперёд, мощность подачи также снизится. Вам придётся тянуться за мячом, возможен даже заступ за линию. При таком раскладе подача с большой долей вероятности будет провалена и мяч не перелетит сетку.

Некоторые волейболисты подбрасывают мяч одной рукой, но новичкам лучше всего это делать двумя. В большинстве случаев, бросок одной рукой используют уверенные в себе волейболисты, которые контролируют полёт мяча и каждый раз подбрасывают его по одному отточенному сценарию, исключая забросы вперёд или назад. Вы можете попробовать делать бросок и одной и двумя руками, посмотрите как будет получаться лучше и выберете для себя подходящий вариант.

Силовая подача в прыжке

Преимущество силовой подачи — сила и скорость. Игрок прикладывает больше усилий для удара и соответственно мяч полетит к противнику гораздо быстрее и его будет не так просто принять. Силовая подача в прыжке очень похожа на [нападающий удар в](#)

волейболе. Для её правильного выполнения нужно достаточно места, чтобы не вылететь за линию, прежде чем мяч пересечёт сетку. Игроку придётся выполнить 3-4 шага и для этого может понадобиться примерно 2,5-3 метра, а профессиональные волейболисты вообще используют длинный разбег (примерно 5 метров). Подбрасывать мяч нужно гораздо выше, чем при обычной подаче сверху. Нужно бросать мяч прямо перед собой и рассчитать так, чтобы в самый пик прыжка (в верхней его точке) был выполнен удар.



Держа мяч в нерабочей руке, сделайте шаг вперёд рабочей ногой и подбросьте мяч в воздух. Затем быстро сделайте 3-4 шага, ускоряя каждый шаг, и на последнем выполните прыжок. В тоже время, когда делаете шаги, обеими руками совершаете замах, чтобы придать импульс прыжку. На следующем этапе поднимите руки перед собой, совершите полу разворот корпуса в сторону бьющей руки. Ну и в конце совершите удар по мячу на пике прыжка. В идеале должен получиться сильный удар, после которого мяч полетит с большой скоростью. Приземлиться нужно на согнутые в коленях ноги, дабы избежать травмы и большой нагрузки на коленные суставы.

Обратите внимание, что по правилам волейбола игрок должен выполнить удар по мячу, прежде чем пересечь линию и войти на площадку. При выполнении силовых подач некоторые волейболисты склонны заступать за линию, тем самым отдают очко противоположной команде.

Крученая подача

Выполняя верхнюю подачу или силовую в прыжке, игрок может ударить по мячу таким образом, чтобы придать ему вращение (кручение в полёте). Преимущество кручёной подачи состоит в том, что мяч летит по непредсказуемой траектории и быстро падает, что усложняет приём команде соперника.

Чтобы совершить крученную подачу нужно ударить по мячу не по центральной его части, а в боковую и чуть ниже. Такой удар выполнит не каждый, только обладающий хорошей техникой игрок, хотя у некоторых новичков данный вид подачи может получаться довольно неплохо.

Бить по мячу сильно не нужно. Чтобы сделать правильную крученную подачу подбрасывайте мяч так, чтобы он практически не вращался или делал это мало раз. Бьёте не сильно твёрдой частью кисти, при этом выбирая нужную позицию в зоне подачи, чтобы мяч не перекрутился и

	вылетел за пределы поля.
Контрольный тест	Описать виды подач (кратко)

Дата 13.11.2021

Подпись преподавателя Полозова Е.А.