

Группа: ООП 3/1
Дата проведения: 12.04.2023 г.
Специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании
Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура
Тема занятия: Групповые и
Цели занятия:

Дидактическая: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья;

Воспитательная: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Вид занятия: практическое занятие

Домашнее задание

1.Изучите теорию.

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). На площадке присутствуют **две команды**, каждая из которых включает **шесть игроков**.

Волейбольное поле имеет прямоугольную форму стандартным размером 18 на 9 метров, оно разделено сеткой. Каждой команде присуща своя сторона поля, в рамках которой они и проводят игру. У каждого из игроков есть своя игровая зона, и в течение игры он перемещается в «чужую» зону по часовой стрелке.

Все **действия с мячом** производятся только руками, в крайнем случае можно отбить мяч головой. Касаться мяча следует отрывисто. Задержка (подбрасывание, пронос, толчок, бросок...) мяча во время удара не допускается. Отскок мяча допускается в любую сторону.

Игра идет до победы в трёх партиях. Каждая партия ведется до 25 очков. Кроме пятой (решающей), которая ведется до 15 очков. По одному очку присуждают в случае если мяч при ударе коснулся пола (земли) на стороне команды-соперника; когда игроком команды-соперника был совершен бросок в аут или в сетку; когда игрок-противник совершил заступ при подаче мяча за линию; при четвертом и далее касании мяча игроком команды-соперника; когда происходит двойное касание мяча одним и тем же игроком.

Тактика в волейболе включает в себя индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча.

К тактическим действиям без мяча относятся предугадывания игровых ситуаций, выбор места, перемещения по площадке, активность игроков и др.

К тактическим действиям с мячом относятся прием и передача мяча, направляющие и блокирующие удары, отвлекающие маневры.

Остановимся на индивидуальных тактических действиях.

Игрок должен на основе действий соперника предугадывать возможные игровые ситуации. В зависимости от движения соперника игрок должен своевременно и точно осуществить выход к мячу.

К индивидуальным тактическим действиям с мячом и без мяча относят:

Перемещение по площадке и выбор места. Игрок должен занять такую позицию, при которой ему хорошо будут видны партнеры и траектория движения мяча. Игрок должен быстро реагировать на необходимость смены места.

Выбор тактики подачи мяча. Перед подачей игрок должен решить каким способом и в каком направлении будет осуществляться подача.

Выбор тактики передачи мяча. Игрок, принимающий мяч должен определить, сможет ли он произвести нападающий удар на сторону соперника, либо ему необходимо передать мяч партнеру по команде. Игрок должен четко определить высоту и траекторию передачи, просчитав при этом наилучший вариант для того, чтобы после передачи партнер смог выполнить нападающий удар и завершить блокирование. Игроки одной команды могут выполнить только две передачи подряд.

Выбор тактики нападающего удара. Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Все действия (усилия) волейболиста в этот момент сконцентрированы на достижение следующих целей: нахождение оптимальной точки для толчка, оценке направления полета мяча и совершение максимально высокого прыжка.

В зависимости от развития атаки, от действий команды и, в целом, игровой обстановки существуют разные способы выполнения нападающего удара. На

практике широко распространено разделение на такие основные группы: нападающие удары «по ходу» разбега и нападающие удары «с поворотом», при которых траектория полета мяча после удара находится под углом к направлению разбега игрока. Кроме того, различают боковые и обманные удары, удары «с переводом».

2. Посмотрите видео о нападающем ударе.

<https://www.youtube.com/watch?v=raGDDMgpXCU>

По вопросам обращаться на почту

yulichka.kosova.1998@mail.ru

В письме обязательно указать фамилию, группу