

**Группа:** ООП 3/1  
**Дата проведения:** 05.04.2023 г.  
**Специальность:** 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании  
**Дисциплина:** ОДБ.06 Физическая культура  
**Тема занятия:** Подача мяча в волейболе. Нижняя подача. Верхняя подача.

**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 материал.**

**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 (добрать 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.

Любая игра в волейбол начинается с **подачи**. Если во время подачи была допущена ошибка, например, мяч попал в сетку или улетел в аут, то команда теряет одно очко.

Подача выглядит следующим образом: игрок располагается за границами площадки перед линией подачи. Подбрасывая мяч, игрок руками направляет его в сторону площадки противника. Выполнить подачу нужно в течение 5 секунд.

Подача включает три стадии: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу.

Подбрасывание мяча производится одной рукой. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки, пальцы при этом чуть согнуты. Очень важно, чтобы удар по мячу произошел в нужной точке.

Различают верхнюю и нижнюю подачу, прямую и боковую.

### **Нижняя прямая подача**

Это основной способ подачи для начинающих игроков. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты, левая нога выставлена вперед, вес находится на правой ноге. Мяч держится в левой руке, а правая отводится назад. В момент, когда мяч подбрасывается вверх, встречным движением правой руки снизу-вперед выполняется удар по мячу. Игрок переносит массу тела на левую ногу и выполняет сопровождающее движение руки вслед за мячом.

### **Верхняя прямая подача**

Игрок стоит лицом к сетке. Вес распределен равномерно между двух ног. Игрок подбрасывает мяч вверх и немного впереди себя, прогибается, отводит плечо бьющей руки назад-вверх, выполняет замах и удар по мячу. Удар производится прямой рукой, чуть впереди себя.

### **Верхняя боковая подача мяча**

Игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях, вес на правой ноге. Мяч подбрасывается над плечом левой руки на 1 метр. Правой рукой осуществляется замах вниз-назад и наносится удар по мячу. Вес переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево.

## **Нижняя боковая подача**

Является разновидностью нижней подачи. Мяч подбрасывается так же снизу, не высоко. Важно, чтобы мяч был подброшен прямо и не крестился. Бить по мячу нужно сбоку. Такой мяч летит прямо, низко над сеткой и довольно сильно.

### **2. Посмотрите видео о видах подачи в волейболе.**

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

**По вопросам обращаться на почту**

**yulichka.kosova.1998@mail.ru**

**В письме обязательно указать фамилию, группу**