

Группа: ООП 3/1
Дата проведения: 15.03.2023 г.
Специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании
Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура
Тема занятия: Приемы мяча в волейболе
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.

В процессе волейбольной игры игроки производят перемещения в рамках своей стороны поля в пределах своей зоны. **Перемещения** - это способы передвижения волейболиста, необходимые для того, чтобы выполнить определенный прием на волейбольном поле. То, насколько максимально эффективно и правильно волейболист перемещается по полю, зависит конечный результат игры и победа команды.

Все движения в волейболе делятся на стойки и передвижения.

Техника перемещений состоит из стартовых стоек и непосредственных способов перемещений. Стойки бывают устойчивые, основные и неустойчивые.

Устойчивая стойка – игрок должен поставить одну ногу впереди второй ноги (обычно разноименную сильнейшей руке). Туловище необходимо немного наклонить, руки согнуть и вынести вперед.

Основная стойка – игрок должен поставить ноги на одном уровне, параллельно друг от друга находятся стопы на небольшом расстоянии. Туловище необходимо немного наклонить, руки согнуть и вынести вперед.

Неустойчивая стойка - игрок должен поставить ноги на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит или на носках, или на полных ступнях; в этой ситуации вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног.

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

В волейболе различают следующие варианты **перемещений**: приставные шаги; двойной шаг; скачок; бег; прыжки; падения.

Ходьбе в волейболе свойственно использование шага в виде пригиба, при котором игрок выносит ногу вперед и немного ее сгибает в колене, далее выполняет приставные или скрестные шаги.

Бег в волейболе осуществляется на короткие расстояния. Распространено понятие «последнего бегового шага», - он самый большой в беге. Бег должен закончиться остановкой, для этого волейболист выносит ногу вперед. Это помогает ему проводить быструю остановку или менять траекторию движения по игровому полю.

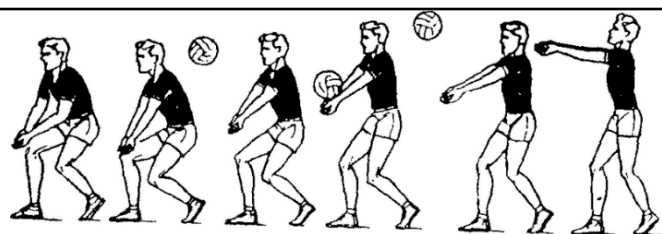
Высокий прыжок в волейболе – один из самых эффектных и эффективных элементов игры.

Чтобы выполнить **скачок**, игрок должен сделать шаг очень широко. Скачки обычно сочетают с ходьбой или бегом. Скачок способствует улучшению и ускорению выполнения перемещений на волейбольном поле.

Приём мяча – это защитное действие в волейболе, позволяющее отбить мяч, не допустив победы соперника.

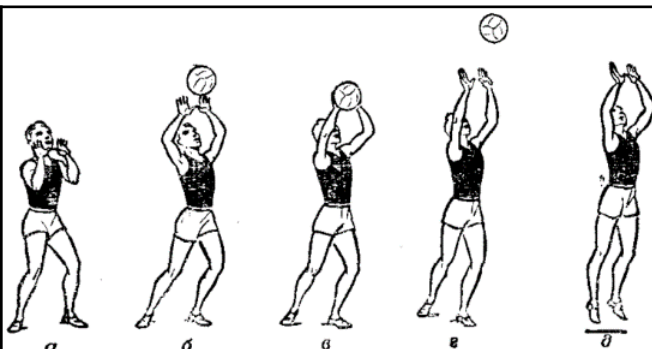
Приём мяча снизу двумя руками

В исходной стойке волейболиста — на немного согнутых в коленях ногах — развернуть кисти рук ладонями вверх, пальцами друг к другу. Принимается подача напряженными пальцами на уровне лица. Затем мяч выталкивается в нужном направлении. Во время выталкивания мяча нужно распрямить коленные, локтевые и запястные суставы.



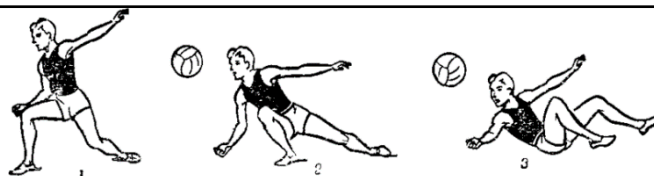
Приём мяча сверху двумя руками

Спортсмен перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Руки нужно направить параллельно полу и сомкнуть кистями, большие пальцы плотно прижать друг к другу. Мяч нужно принять движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти выпрямить.



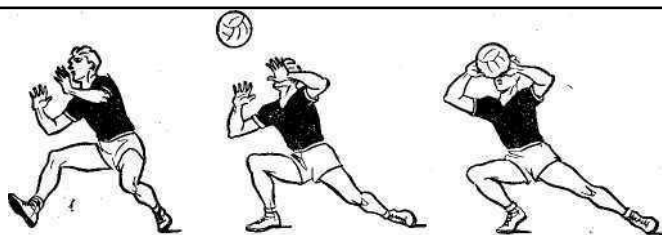
Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением

Нужно сделать глубокий выпад в сторону полёта мяча. При этом выставить вперёд ногу, которая находится со стороны мяча. Руку нужно отвести назад и при готовиться к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами. После удара происходит падение в сторону выпада — нужно подвернуть плечо и перекатиться через него.



Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением

Выполняется, когда игрок не успевает отбить мяч снизу двумя руками. Тогда он совершает рывок в направлении летящего мяча, принимает мяч сверху двумя руками, а затем неизбежно падает на ягодицы, перекатом перемещаясь на спину.



2. Посмотрите видео, выполните разминку.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

По вопросам обращаться на почту

yulichka.kosova.1998@mail.ru

В письме обязательно указать фамилию, группу.