

Учебная дисциплина «Физическая культура»

19.03.2020г.

Задание группе 115/116

1. Завести рабочую тетрадь «Физическая культура (дистанционное обучение) ФИ студента, № группы.
2. Законспектировать учебный материал по теме **Волейбол, подготовиться к контрольным вопросам.**

Тема раздела СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тема урока «ВОЛЕЙБОЛ»

Волейбол — командная спортивная игра с мячом на площадке 9 x 18 м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,43 м для мужских и 2,24 для женских команд. Цель игры: ударами руками по мячу направить его в сторону соперника и приземлить там. Выигрывает команда, победившая в трех партиях, каждая из которых играется до 25 очков при двух очках преимущества одной из команд. В случае равенств очков или преимущества в одно очко игра продолжается.

4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками

С помощью передачи создаются условия для атакующего удара. Различают следующие способы передачи: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении. По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, над собой, назад. По длине: длинные — через зону, короткие — из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие — более 2 м, средние — до 2 м, низкие — до 1 м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяет скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке — до 0,5 м и удаленные от сетки — более 0,5 м.

В технику передачи входят: исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча — вылет. В исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (разноименная сильнейшей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены.

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные

4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом общий центр тяжести тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. При передаче в прыжке руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук. При передаче в прыжке на короткое расстояние после имитации атакующего удара точка встречи рук с мячом повышается еще больше и передача выполняется за счет короткого движения кистей. Применяют также передачу в прыжке одной рукой.

При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника.

Контрольные вопросы

1. С какой целью используют передачу мяча?
2. Какие бывают передачи по направлению?
3. Какие бывают передачи по длине?
4. Какие бывают передачи по высоте?
5. Из каких элементов состоит техника передачи?
6. В чем состоит суть техники передачи мяча двумя руками сверху?
7. Каково исходное положение волейболиста при передаче мяча двумя руками сверху?
8. Чем характеризуется ударное движение при передаче?
9. Какие пальцы принимают на себя большую нагрузку при передаче?