

**Дистанционное задание по учебной дисциплине ФК. Физическая культура для группы 19601 Швея**

**Тема: Волейбол**

В результате выполнения задания обучающийся должен освоить следующие дидактические единицы:

У 1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 31 : роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Техника игры в волейбол**

Техника игры включает в себя основные приемы: стойки, передвижения, передачи, подачи, нападающие удары, отвлекающие действия, блокировка, страховка. Каждый прием имеет несколько способов выполнения.

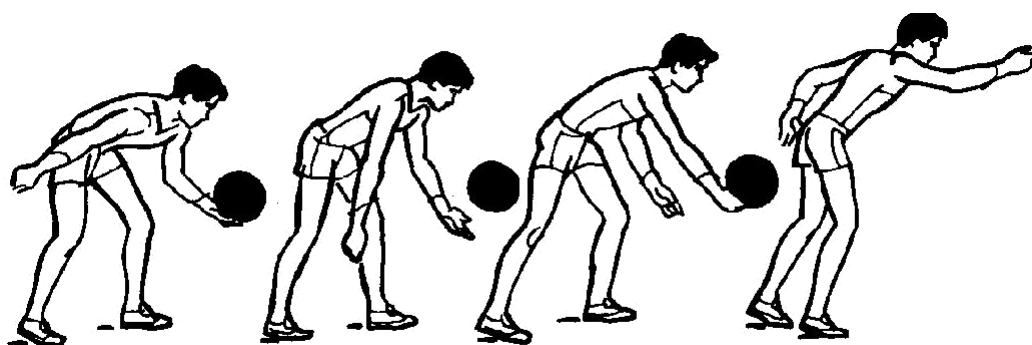
**Стойка в волейболе**

Различие стоек зависит от степени согнутости ног – средняя, высокая и низкая. Ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч, левая нога несколько выставлена вперед, туловище слегка наклонено вперед, кисти рук перед грудью, свободно опустив локти, пальцы рук обращены кверху, большими пальцами к себе. Нельзя сгибать руки в лучезапястном суставе и опускать кисти вперед вниз.

## Стойки волейболиста



Чтобы не было повреждений кистей важно правильно принимать мяч



## Нижние подачи в волейболе

Нижние подачи - положительным качеством нижних подач является простота их выполнения.

Нижняя прямая подача – игрок стоит в высокой стойке, лицом к сетке, центр тяжести смещен к сзади стоящей ноге, которая должна быть обязательно одноименной с ударяющей рукой; рука, проводящая удар, отведена назад в положение замаха; другая рука, согнутая в локтевом суставе, держит мяч перед собой на уровне или несколько ниже.

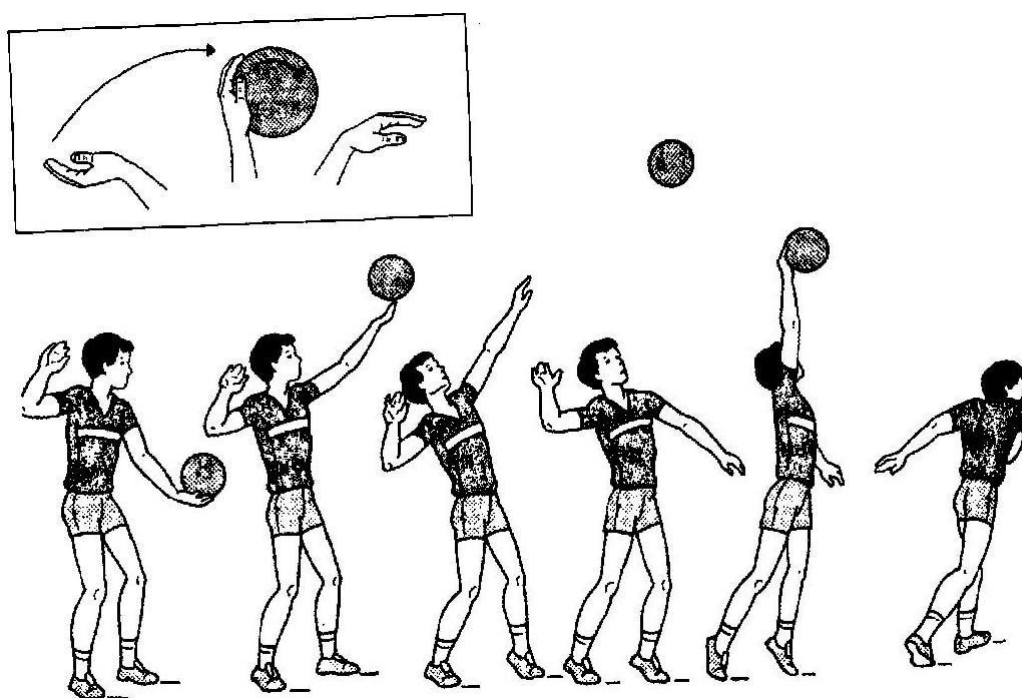
Подбросив мяч на высоту 30 см. вверх, игрок маховым движением ударяющей руки производит удар основанием ладони (не пальцами) по мячу. Вместе с движением ударяющей руки разгибается сзади стоящая нога и центр тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу.

Нижняя боковая передача – игрок в высокой стойке стоит боком к сетке; ступни ног расставлены на ширину плеч параллельно лицевой линии площадки; ударяющая рука для замаха свободно отводится вниз – в сторону;

ладонь обращена вперед-вверх; рука с мячом держит его на уровне пояса; туловище несколько наклонено вперед.

Подбросив мяч на 50-70 см., игрок с началом опускания мяча посылает ударяющую руку вперед-вверх, перенося одновременно центр тяжести на ногу, стоящую впереди по движению, и ударяет ладонью по мячу, рука после удара свободно продолжает движение.

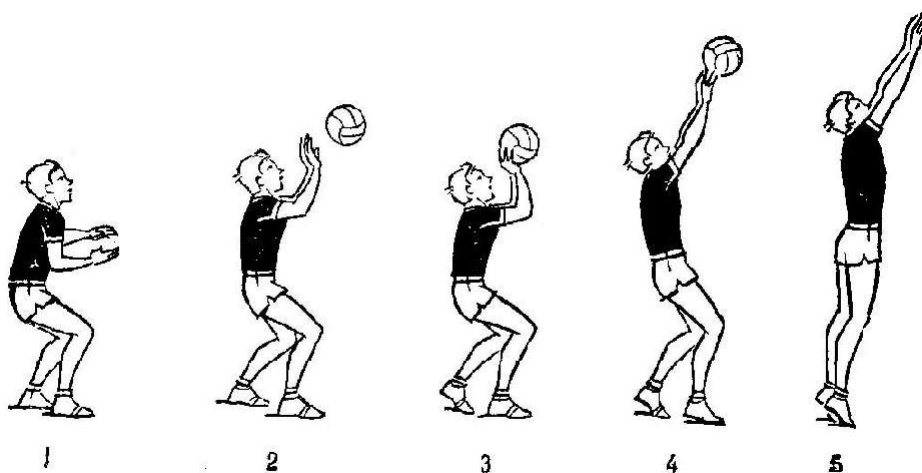
### Верхние подачи в волейболе



Верхняя прямая подача – игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке, рука держит мяч на уровне груди; ударяющая рука опущена вниз-вперед. При подбрасывании мяча вверх туловище отклоняется назад, центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу, ударяющая рука вскидывается вверх, локоть отводится в сторону-назад, а плечо назад, кисть поднимается над головой.

С одновременным разгибанием сзади стоящей ноги, движением туловища вперед и руки кистью вперед-вверх производится удар по мячу. Ценность этой подачи - сочетание высокой точности и самые широкие возможности для придания различной скорости полету мяча).

### Передача мяча в волейболе



Передача мяча – прием игры, с помощью которого создают условия для взаимодействия команды.

Способы передач:

Двумя руками в опоре,

Двумя руками в прыжке,

Одной рукой в прыжке.

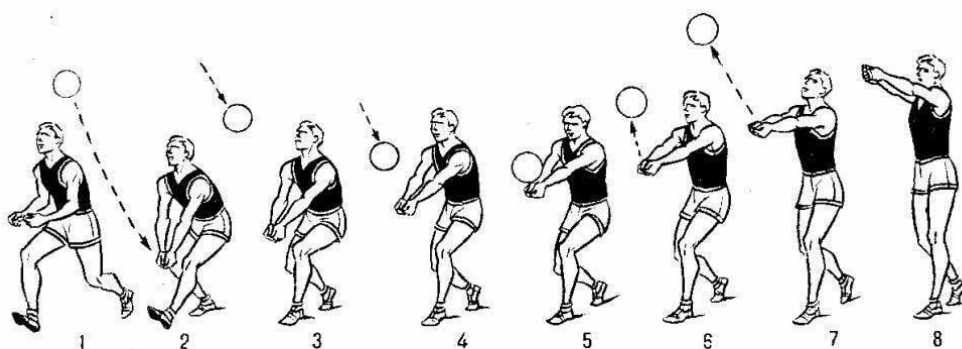
Приемы мяча:

Двумя руками снизу,

Двумя руками сверху,

Одной рукой.

### Прием мяча в волейболе двумя руками снизу



Нижняя передача двумя руками

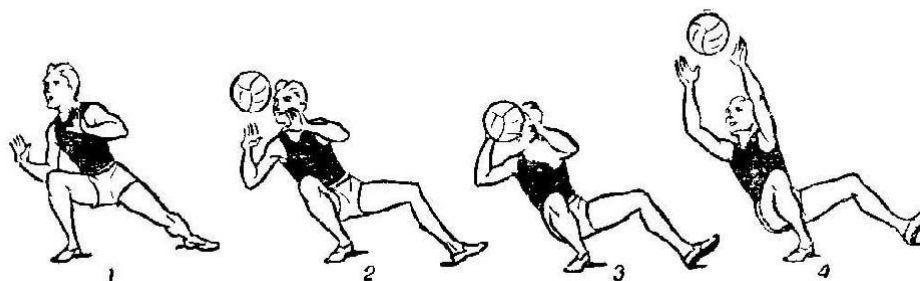
При приеме игрок принимает положение: ноги согнуты, одна впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз.

Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!), нет большого встречного движения, мяч не отбивать, руки чуть-чуть приближаются к мячу, совершается некоторое разгибание ног.

Нижняя передача двумя руками – кисти рук накладываются скрестно одна на другую в удобное положение, ладонями вверх. Накладывание кистей рук друг на друга необходимо для предупреждения двойного удара.

Нижняя передача двумя руками выполняется прямолинейным движением рук навстречу мячу или подставлением рук под него. Направления полета мяча после передачи зависит от положения рук и от высоты, на которой происходит удар по мячу.

### Прием мяча в волейболе двумя руками сверху



Большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные пальцы являются основной ударной частью, средние пальцы в меньшей степени, безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении.

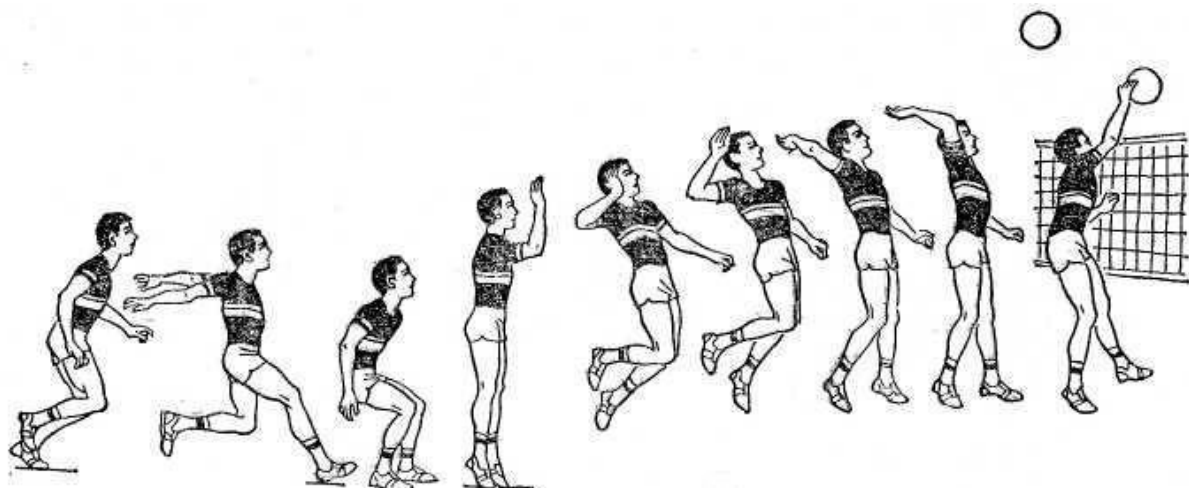
Верхняя передача двумя руками – кисти рук сближаются и располагаются на поверхности мяча в виде своеобразного ковша. Наружный край этого ковша образует ребра ладоней и мизинцы, а дно ковша – указательные и большие пальцы, причем большие пальцы направлены концами один к другому и к лицу игрока.

Направление больших пальцев вперед – неправильное. Для выполнения верхней передачи игрок выходит к мячу с таким расчетом, чтобы встретить его руками у лица, что способствует наибольшей точности полета мяча при его сопровождении руками и зрительного контроля за движением.

Встречая мяч, руки разгибаются в локтях, при этом движении кисти рук находятся в положении тыльного сгибания и в последующем сопровождают мяч до полного выпрямления рук. Сопровождение мяча из положения средней и высокой стойки может быть дополнено движением туловища и ног в нужном направлении.

### **Атака в волейболе**

Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.



Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

Разбег

Прыжок

Удар по мячу

Приземление

**Разбег**

В начале разбега с целью определения характера полета мяча игрок выполняет один-два ступающих шага в медленном темпе, затем, определив направление и скорость полета мяча, увеличивает скорость.

**Прыжок**

Выполняется беговой шаг, правой ногой на стопу с пятки, руки отвести назад, ноги сгибаются в коленях, руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются и отрываются от опоры. Одновременно со взлетом делается замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча, ноги незначительно сгибаются в коленях.

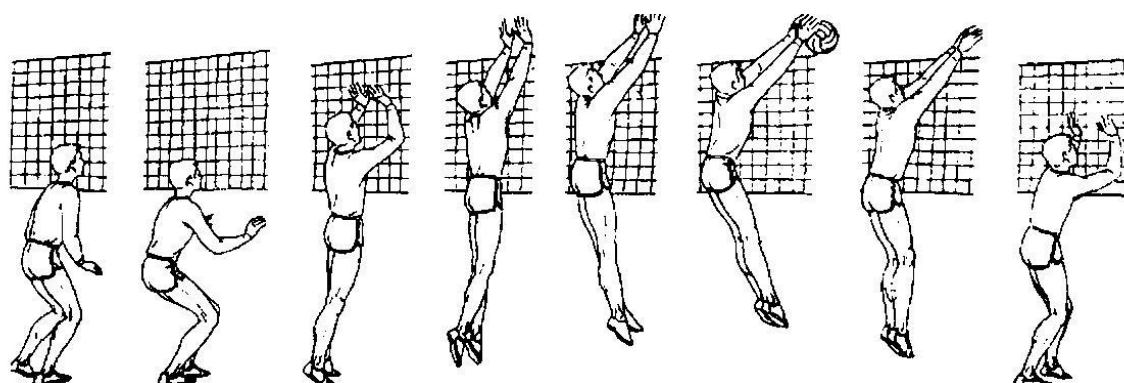
**Удар**

Правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед, далее выполняется резкий удар, при этом кисть накладывается на мяч сзади-сверху и выполняется движение кисти вниз.

**Приземление**

Игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим игровым действиям.

### **Блокирование**



Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Блокирующие находятся близко от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны.

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях, поднимает над сеткой, кисти напряжены, пальцы расставлены, кисти над сеткой. В момент удара кисти приближаются к мячу, амортизируют удар. Кисти направляют мяч вперед-вниз на площадку соперника.

### **Практическая часть**

Ответе письменно на вопросы:

1. Какие вы знаете технические приемы волейбола? Опишите кратко.
2. Какой прием является эффективным завершением атаки?
3. Из каких технических частей состоит атакующий удар?
4. Для чего необходима волейбольная стойка?
5. Какие еще разновидности волейбола вы знаете?