**Задание для обучающихся с применением дистанционных**

**образовательных технологий и электронного обучения**

Дата 08.04.2020г.

Группа ЭМ 18

Учебная дисциплина « Физическая культура »

Тема занятия «Волейбол»

Форма очная

Содержание занятия:

1. **Перемещения и основные стойки в волейболе (** *теоретическая подготовка):*

Фундаментальными элементами в волейболе являются стойка игрока, перемещения на площадке и исходное положение.  
Стойка в волейболе  это положение игрока, из которого ему будетудобно начинать перемещения по площадке, выходить в исходноеположение и совершать технические действия. Именно техническийэлемент, который будет выполнять волейболист, являетсяопределяющим при выборе удобной стойки.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

***Стартовые стойки***. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

***Устойчивая стойка*** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

***Основная стойка*** - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед,согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем

***Неустойчивая стойка****-* обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

* во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;
* начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;
* независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед - влево – вправо - назад;
* наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.  
Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

***Ходьба*** - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

***Бег***характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

***Скачок***- это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

2. Задание - **Изучить изложенный материал, ответить на вопросы письменно!**

3. **Домашнее задание:** вопросы для контроля знаний (ответить письменно):

1. Перечислить подводящие упражнения для перемещения в стойке волейболиста?
2. Перечислить три типа стартовых стоек игрока?
3. В чём заключается особенность стартовых стоек?
4. Как игрок осуществляет перемещение по площадке (три фазы перемещения, перечислить)?

4. Форма отчета : ФИО, группу, тему, заполненный документ в формате MS Word .

5. Срок выполнения задания 10.04.2020

6. Получатель отчета [sergeevicnikita85@gmail.com](mailto:sergeevicnikita85@gmail.com) Педагог-Николаев Н.С