**Задания по физической культуре для 302 группы КОМ -21**

**Развитие координации движений через игру волейбол.**

1. **Изучить теоретический материал**

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности относят к одним из ведущих качеств в подготовке спортсменов в волейболе.

**Прыжковые упражнения для развития ловкости и координации:**

1. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.

2. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

3. То же упражнение, но в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов.

4. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении, нападающих ударов и блокирования.

5. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

6. Прыжки с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе.

7. Прыжки на батуде (с имитацией отдельных технических приемов, с различными движениями в безопорном положении, с поворотами вокруг горизонтальной и вертикальной осей).

8. Игроки делятся на пары и располагаются следующим образом: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в разных начальных положениях (сидя спиной или лицом к партнеру, лежа на спине или на животе и т.д.). Первый игрок ударяет мяч в пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти под мяч и совершить передачу партнеру.

**Упражнения для совершенствования техники владения мячом в волейболе:**

1.Приём мяча сверху на высоту 10см с выпадом вперёд поочерёдно правой и левой ногой.

2.Передачи мяча сверху в стенку на уровне головы с продвижением вдоль стены.

3. В парах: сед на полу- передачи мяча сверху.

4.В парах: первый набрасывает мяч на середину площадки, второй выбегает и выполняет приём снизу и перемещается на исходную позицию (выполняют по очереди).

5.Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.

**Координационные способности в волейболе условно подразделяются на прыжки** (двигательные действия, которые чаще всего используются в приемах нападении, при блокировании, во время второй передачи мяча в прыжке от связующего игрока) и акробатические (игровые действия в защите).

**К компонентам координационных способностей волейболиста можно отнести:**

 1) Координация движений - возможность выполнять двигательные действия, распределяя их во времени и пространстве (от координации движений зависит динамичность, точность и своевременность выполнения той или иной технической задачи);

 2) Скорость и точность действий - эти компоненты определяют производительность спортсмена в течение всей игры (правильно выполнять то или иное двигательное действие - значит выполнять его точно и в соответствии с правильной техникой); скорость реакции влияет на работу с движущимся объектом, улучшается вместе с развитием скорости и зависит от гибкости нервных процессов;

3) Возможность переключать и распределять внимание - функция, обеспечиваемая общей активностью анализаторов в теле спортсмена и подвижностью нервных процессов

4) Устойчивость вестибулярных реакций является наиболее важным условием проявления координационных способностей во время игры, включая в себя внезапные остановки, ускорения, прыжки, толчки, падения. движений, в результате чего появляются ошибки в тактике и технике игры.

**2. Ответить на вопросы:**

1.Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

2.Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

3.Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?

4.Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

5.Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?

6.Сколько секунд отводится на подачу игроку?

7.Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

8.Перечислите существующие нарушения в игре волейбол.

9.Перечислите виды блоков в волейболе.