

## Практическое занятие № 38 (2 часа)

Дата: 23.03.2020

Дисциплина: Физическая культура

Специальность: 35.02.08. Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

Группа: 17

Тема: Техника верхней прямой подачи на точность

Цель: Освоение студентами техники выполнения верхней прямой подачи

Прочтите технику выполнения верхней прямой подачи и закрепите пройденный материал работая с мячом. Видео-отчёт можно прислать на мою почту [gaionova@yandex.ru](mailto:gaionova@yandex.ru) , либо в сообщении в любом мессенджере по номеру телефона 89376570602 либо в контакте <https://vk.com/id90758367>

Перед каждой подачей игроку нужно успокоиться, почеканить мяч, чтобы прочувствовать его, и без спешки выйти на место для подачи — за 1-2 шага от лицевой линии. После свистка судьи у подающего есть 8 секунд для выполнения подачи.

Элементы подачи:

**Займите позицию.** Если вы правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Вес тела должен быть перенесен на опорную ногу. На правую — если вы правша, на левую — если левша. Ноги на ширине плеч. Выпрямите корпус на одну линию с ногами. Вы должны смотреть ровно на площадку — таким образом мы задаем направление мячу.

**Подготовьте мяч для удара.** Вытягиваем прямую руку с мячом вперед примерно на уровень подбородка. Держим зрительный контакт с мячом. Бьющая рука заведена за спину и согнута под углом 45 градусов. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.

**Важно! Не делать лишних движений при замахе! Чем больше таких движений, тем больше вероятность ошибки. Кисть не оттопырена, а продолжает руку перпендикулярно полу!**

**Прицельтесь.** Оцените ситуацию на площадке: какие места наиболее уязвимые, куда стоит бить, а куда нет. Старайтесь не бить бездумно.

**Подбросьте мяч.** Оптимальной высотой считается 30-40 см., но у каждого игрока своя удобная высота подброса. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и чуть вперед. Он не должен крутиться вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перевернуться и улететь вовсе не туда, куда планировалось. Всегда подбрасывайте мяч в одну и ту же точку.

**Размахнитесь.** Легкое движение бьющей рукой назад. Выгибаем корпус, как при нападающем ударе. Не оттопыриваем кисть! Не приседаем! Движение делается на выпрямленных ногах. Перенесите вес тела на выставленную вперед ногу. Вдохните.

Удар должен быть хлестким и выпрямленной рукой. При ударе рука не должны быть отведена в сторону — из-за этого теряется контроль над мячом.

Удар приходится в момент, когда мяч находится в самой высокой точке, до которой игрок может достать выпрямленной рукой.

**Распространенной ошибкой является приседание при ударе. Со стороны кажется что у приседающих игроков получается эффективная подача, но она крайне не стабильна. Приседая, подающий добавляет ненужную амплитуду при замахе. Из-за этого сложнее поймать нужный момент, и удар по мячу наносится либо слишком рано- тогда полет мяча непредсказуем, либо поздно-такая подача идёт в сетку. Поэтому не приседайте при подаче, иначе потом будет тяжело переучиться**