

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/358298>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ 5

1.1. Общее понятие нижней прямой подачи в волейболе 5

1.2. Особенности обучения нижней прямой подаче мяча в волейболе 8

1.3. Средства и методы обучения нижней прямой подаче мяча в волейболе 12

ГЛАВА II. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧЕ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 17

2.1.Общеразвивающие упражнения 17

2.2. Подводящие упражнения 19

2.3.Специальные упражнения 20

2.4. Типичные ошибки при обучении нижней прямой подачи мяча и пути их устранения 21

ВЫВОДЫ 23

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 24

В каждой спортивной дисциплине есть технические и тактические элементы. Они помогают раскрыть навыки игроков. Тактика в волейболе означает правильное использование техники и организации игроков для достижения успеха в борьбе с соперником. Чтобы освоить тактику подачи, на первом этапе обучения игроки должны направлять мяч в определенную зону площадки с определенной силой. В дальнейшем задача усложняется, и игроков учат сочетать силу своей подачи с точностью различных способов подачи. Рекомендуется учить все подачи, но одна или две из них должны быть полностью освоены игроком. Игроки должны уметь направлять выбранную ими подачу в любую область и уметь удлинять или укорачивать траекторию полета мяча.

Самый важный аспект в обучении подаче - всегда стремиться к последовательности в игре.

Основными тактическими действиями при подаче являются:

чередование сильных и слабых подач;

подача игрокам команды соперника с плохими навыками приема;

подача основному атакующему игроку;

подача игроку, который сделал ход и вступил в игру;

подача главному нападающему;

подача связующему, идущему с задней линии;

подача между игроками;

подача в труднодоступной для приема зоне площадки.

Нижняя прямая подача в волейболе - это первый шаг на пути к совершенству. Подача - это первое фундаментальное игровое движение, которому обучают начинающих игроков. Существуют различные виды подачи: силовая подача мяча, планирующая подача и нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача используется новичками и любителями в волейболе, поскольку она не требует от игрока больших физических и технических усилий.

Нижняя прямая подача позволяет игрокам видеть свою площадку и более точно посылать мяч через сетку. С помощью обучения игроки быстро совершенствуют нижнюю подачу и могут уверенно применять ее в своей игре.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика: учебник / М.М. Боген. - Москва: Лань, 2013. - 224 с.

2.Волейбол: энциклопедия / составители В. Л. Свиридов. - Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2016. -

624 с.

- 3.Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 192 с.
- 4.Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход : монография / В.П. Губа, 2012. – 384 с.
- 5.Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.
- 6.Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - М.: Академия, 2012. – 264 с.
- 7.Загорский, Б.И. Физическая культура / Б.И. Загорский, И.П. Залетаев. – М.: Высшая школа, 2012. – 95 с.
- 8.Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева [и др.]. – 3-е изд., перераб. – М.: Омега-Л, 2013. – 443 с.
- 9.Максименко, И.Г Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И.Г.Максименко, А.В. Воронков, Л.В. Жилина // Теория и практика физ. культуры. – № 1. – 2016. – С. 11-14.
- 10.Межман, И. Ф. Научись играть в волейбол: учебное пособие / И. Ф. Межман. – Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. – 335 с.
- 11.Платонов, В.Н. Контроль выносливости спортсмена: Учеб.-метод. пос. / В.Н. Платонов, М.Л. Булатова. - Киев: КГИФК, 2013. - 43 с
- 12.Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: Издательство «Спорт», 2015. – 88 с.
- 13.Шакамалов, Г. М. Повышение спортивного мастерства в различных видах спорта : учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов. – Челябинск : «Библиотека А. Миллера», 2021. – 72 с.
- 14.Шакамалов, Г. М. Сложнокоординационные виды спорта: Учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 91 с.
- 15.Шулятьев, В. М. Волейбол: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. – 204 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/358298>