**08.04.2020г. -** **Сформировать знания о волейболе.**

**Изучить изложенный материал, ответить на вопросы.**

**теоретическая подготовленность:**

Информация (которую занимающиеся должны знать)

**История**

Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895 г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см веревку, а позже – через сетку. За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране, а так же олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоевывали золотые олимпийские награды.

Эта игра доступна детям и взрослым. В нее можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость,

целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

**Основные правила игры**

Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18\*9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратить его обратно, не нарушая правил. Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 см для мужчин, 2,24 см – для женщин.

Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков(с разницей в два очка). Решающая, третья(пятая) партия продолжается до 15 очков. Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко. Игроки на площадке образуют две линии: переднюю и заднюю. Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

**Техника безопасности**

Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:

в начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки. Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов. Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед. При приеме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах. Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги. После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.

**Основные приемы игры**

В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока. Стойка – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед. При перемещениях используются приставные шаги, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние. Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с дальней к направлению движения ноги. Бег применяют при сравнительно больших перемещения, а прыжки – при выполнении нападающих ударов и блокирования. Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и др.); бег «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приемов игры. Передача мяча сверху двумя руками является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение. Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придается нужное направление.

Прием мяча снизу над собой. Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приема игрок занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь». Мяч принимается на нижнюю часть предплечья («манжеты») с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Нижняя прямая подача. Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки. Все подачи разделяются на нижние и верхние. При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, а при нижних – ниже уровня головы. Если подающий стоит лицом к сетке – подача прямая, если боком – боковая. Самой простой подачей для начинающих волейболистов является нижняя прямая. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает правой ногой шаг вперед. Передача сверху за голову в опорном положении. Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги, прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх-назад, выполнить передачу.

Прямой нападающий удар – один из самых распространенных приемов в технике волейбола. Он состоит из разбега (с одного, двух, трех шагов), прыжка, удара и приземления. В последнем шаге разбега нога ставится вперед на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперед-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх-назад, левая опускается вдоль туловища. Удар по мячу выполняется напряженной ладонью (кисть накладывается на мяч сзади-сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги.

**Задания**: сделать доклад о российском выдающемся волейболисте или команде.

**08.04.2020г.- Тематические тесты для студентов 1-го курса. Волейбол.**

**Инструкция по выполнению задания**

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Логически обосновывайте сделанный вами выбор, а не старайтесь угадывать.

**1.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в:**

* Японии
* США
* Германии
* Канаде

**2.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону:**

* 2
* 3
* 5
* 6

**3.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?**

* Ромб
* Трапецию
* Круг
* треугольник

**4.Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

* в 1956 году
* в 1958 году
* в 1957 году
* в 1959 году

**5."Либеро" в волейболе - это:**

* Капитан команды
* Игрок нападения
* Игрок защиты
* запасной игрок

**6.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

* По указанию тренера
* Произвольно
* Против часовой стрелки
* По часовой стрелке

**7.Ошибками в волейболе считают**

* Мяч соприкасается с любой частью тела
* "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
* Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
* "Три удара касания"

**8.Волейбольная площадка имеет размеры:**

* 19м на 9м
* 20м на 10м
* 18м на 8м
* 18м на 9м

**9.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

* 5 сек
* 8 сек
* 10 сек
* 6 сек

**10.Команда в волейболе состоит из … игроков.**

* 12
* 6
* 14
* 10

**11.Волейбольная площадка условно делится на …… деятельности.**

* 5 зон
* 4 зоны
* 6 зон
* 8 зон

**12.Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…**

* трех партиях
* в двух партиях
* четырёх партиях
* в пяти партиях

**13.Переход в волейболе между игроками делают …**

* по часовой стрелке
* по чётным и нечётным зонам
* по диагонали
* против часовой стрелки

***(13правильных ответов-оценка «5», 12- оценка «4», 10-11- оценка «3»)***