

МБОУ «Ершичская средняя школа»

Презентация на тему:  
« Волейбол»

Выполнила:  
Ученица 10 класса  
Андреева Альбина  
Руководитель проекта:  
Мороз Е.Н.

▣ **Цели.** Формирование положительного отношения к спорту через игру в волейбол.

▣ **Задачи:**

▣ **1.** Определить что такое волейбол.

▣ **2.** Ознакомить с первыми правилами по волейбол

▣ **3.** Рассказать об истории создания волейбола

▣ **4.** Рассказать о правильном питании волейболистов и интересных фактах о волейболе

▣ **5.** Ознакомить с техникой и обучением техническими приёмами игры в волейбол

## ▣ **Актуальность.**

- ▣ Физическая культура в цивилизованном обществе рассматривается как процесс и результат целенаправленной деятельности человека, направленной на формирование его физической, телесной природы. Физическая культура призвана удовлетворять потребности личности и общества в оздоровительной двигательной деятельности. Современный волейбол характеризуется увеличением скорости выполнения, как отдельных технических приемов, так и целых тактических комбинаций, что неизбежно повышает требования к специальной физической подготовленности игроков.

# Что такое волейбол?

- Волейбол-вид спорта, командная спортивная игра в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок команды допустил ошибку.



## История создания

- У волейбола, также как и у баскетбола, есть конкретный человек-изобретатель. Более того, изобретатели баскетбола и волейбола даже были лично знакомы друг с другом. Волейбол придумал Уильям Дж. Морган, учитель физического воспитания из города Холиоке (штат Массачусетс). В 1895 году ему пришло в голову натянуть теннисную сетку в спортзале, на двухметровой высоте, и предложить ученикам поперебрасывать через неё мяч. Изначально Морган назвал новую игру «минтонет». А с подачи профессора Альфреда Хальстеда, который увидел демонстрацию новой игры на межколледжевской конференции, она получила своё окончательное название – «волейбол».

## Первые правила по волейболу

- Площадки 18x9, а для игры женских команд- 15x7,5 м
- Место подачи- квадрат 1x1 м, примыкающий к правой части лицевой линии
- В закрытом помещении высота потолка не ниже 4,5 м
- Ширина сетки- 90 см
- Мяч в окружности 66- 69 см, вес 275- 220 см
- Высота сетки для мужчин- 240см, для женщин- 220 см
- Состав команды- шесть человек, но не менее пяти
- Игра из трех партий, причем перед третьей партией установлен перерыв 10 минут

# Рекомендации по питанию



- ▣ 7ч. утра Завтрак 1 чашка овсяной муки с обезжиренным молоком
- ▣ 1 чашка маложирного йогурта
- ▣ 1 банан
- ▣ 9 – 11ч. Тренировочное занятие 4 чашки спортивного напитка
- ▣ 11 ч 30 мин Ланч Сэндвич с тунцом
- ▣ 1 чашка арбуза
- ▣ 50г. подсоленных крендельков
- ▣ 2 чашки апельсинового сока
- ▣ 2 печенья
- ▣ 14 – 16ч. Тренировочное занятие 4 чашки спортивного напитка
- ▣ 16ч. 30 мин. Легкая закуска 1 чашка сухих хлопьев с обезжиренным молоком
- ▣ 1 чашка виноградного сока
- ▣ 18 ч 30 мин Ужин 200г. куриной грудки
- ▣ 1 чашка рисового плова
- ▣ 1 чашка брокколи
- ▣ 1 чашка салата с заправкой
- ▣ 1 ломтик кукурузного хлеба с маргарином
- ▣ 1 чашка обезжиренного молока
- ▣ 21ч. Легкая закуска 4 крекера из муки грубого помола с 1 столовой ложкой арахисового масла
- ▣ 1 персик
- ▣ Итого: 3500 ккал, 574 г углеводов (66 %), 119 г белка (13 %), 81 г жира (21 %)
- ▣



# Тренировки по волейболу

- ▣ Тренировки на любительском уровне проходят 2-3 раза в неделю под руководством тренера. Профессионалы тренируются по 2 раза в день и регулярно посещают спорт-зал.
- ▣ Волейбольная тренировка обычно состоит из четырех частей:
- ▣ Физическая разминка
- ▣ Отработка техники соло и в парах
- ▣ Групповая отработка техники: нападающий удар, прием, работа в связке, подача
- ▣ Игра



# 10 самых интересных фактов о волейболе



# Техника и обучение техническим приёмам игры





