

# Положение о проведении соревнований по волейболу

Мамедов Арсен 20-27 2 курс

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований по волейболу**

**I. Цели и задачи.**

Соревнования проводятся с целью популяризации игры в волейбол среди старших школьников.

**Задачи:**

- 1) Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой.
- 2) Выявление сильнейших команд по волейболу ЗЦДЮТ «Зеркальный».
- 3) Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

**II. Сроки и место проведения соревнований.**

Соревнования проводятся \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. на стадионе (волейбольная площадка) ЗЦДЮТ «Зеркальный».

**III. Руководство соревнованиями.**

Общее руководство соревнованиями осуществляется спортивным комитетом ЗЦДЮТ «Зеркальный». Непосредственное проведение соревнований возлагается на состав физруков и совет физоргов. Главный судья соревнований \_\_\_\_\_.

**IV. Участники соревнований.**

К соревнованиям допускаются ребята, прибывающие в ЗЦДЮТ «Зеркальный». Состав команды *6 человек* + 6 запасных участников. В соревнованиях принимает участие *старшая возрастная группа*: \_\_\_\_\_ и младше (на момент соревнований не старше 16 лет).

Команда вожатых, воспитателей, тренеров и педагогов - выступает и соревнуется с детской командой-победительницей в соревнованиях по волейболу.

От отряда допускается не более одной команды. Каждая команда должна иметь спортивную форму (желательно единую). Капитаны должны иметь отличительный знак.

Команду – участницу спортивных игр по волейболу всегда сопровождает тренер (вожатый).

**V. Программа соревнований.**

Соревнования по волейболу проходят по упрощенным правилам. Продолжительность игры 2 тайма до 25 очков, третий тайм до 15-ти очков, при счете 8:\_ одной из команд происходит смена полей. Игра продолжается до двух побед одной из команд.

Финальные игры – 4 тайма до 25 очков. 5 тайм до 15 очков, при счете 8:\_ одной из команд происходит смена полей. Игра продолжается до трех побед одной из команд.

**VI. Условия зачета. Определение победителей.**

Предварительные игры проводятся в подгруппах (в зависимости от количества заявившихся команд) по круговой системе. Финальные игры по волейболу проходят по олимпийской системе зачета.

Команде присуждается техническое поражение в случаях:

- опоздание на игру более чем на 15 минут;
- неявка на игру без предупреждения и уважительной причины;
- наличие в команде участника, не соответствующего определенной возрастной группе или не являющегося зеркаленком;
- при нахождении на поле менее трех игроков;

**VII. Награждение.**

Команды, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях по волейболу, награждаются грамотами и ценными призами.

### ***VIII. Подача заявок.***

Подача заявок на участие в соревнованиях по волейболу осуществляется за 2 дня до начала спартакиады на первенство ЗЦДЮТ «Зеркальный» главному судье соревнований в кабинет старшего вожатого.

### **Краткие правила игры в волейбол: Жеребьевка**

Перед матчем судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьевка.

Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов команд. Победитель жеребьевки выбирает ЛЮБОЕ ИЗ ДВУХ: 1) право подавать или принимать подачу или 2) сторону площадки.

Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

#### **Мяч “в площадке”**

Мяч считается “в площадке”, когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии.

#### **Мяч “за”**

Мяч считается “за” когда:

- 1) часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
- 2) он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;
- 3) он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент; 4) он полностью пересекает плоскость под сеткой.

#### **Удары (касания) команды**

Команде дано право максимум на 3 удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку “ЧЕТЫРЕ УДАРА”. Ударами команды считаются не только преднамеренные удары игроков, но, также, неумышленные соприкосновения с мячом. Игрок не может ударить мяч два раза подряд (*исключая игру на блоке*).

#### **Характеристики удара (касания)**

- 1 Мяч может касаться любой части тела;
- 2 Мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении.

#### **Мяч, касающийся сетки**

При переходе через сетку мяч может касаться ее.

#### **Игрок у сетки**

#### **Перенос рук через сетку**

1. При блокировании, блокирующий может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии, что он не мешает игре соперника, до или во время нападающего удара последнего.

2. Игроку разрешено переносить руку через сетку после атакующего удара, при условии, что сам удар был выполнен в пределах его собственного игрового пространства.

#### **Проникновение под сеткой**

Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии, что это не мешает его игре.

Переход на площадку соперника через среднюю линию:

- 1) разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) или кистью (кистями) при условии, что какая-нибудь часть переносимой стопы (стоп) или кисти (кистей) касается средней линии или находится прямо над ней.
- 2) запрещено касаться площадки соперника любой другой частью тела.
- 3) Игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры.

#### Соприкосновение с сеткой

1. Соприкосновение с сеткой или антенной не является ошибкой, исключая, когда игрок касается их во время игрового действия мячом, или это мешает игре. Некоторые игровые действия с мячом могут включать в себя такие действия, в которых игрок фактически не касается мяча.

2. После того как игрок ударил мяч, он может касаться стоек, шнуров или любого другого предмета за пределами общей длины сетки, при условии, что это не мешает игре.

3. Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, то это не является ошибкой.

#### Подача

1. Судья разрешает подачу после проверки того, что подающий владеет мячом и команды готовы играть.

2. Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он будет подброшен или выпущен с руки (рук).

3. Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи.

4. В момент удара по мячу при подаче или прыжка (подача в прыжке), подающий не должен касаться ни игровой площадки (включая лицевую линию), ни поверхности за пределами зоны подачи. После удара подающий игрок может входить или приземляться за пределами зоны подачи или на игровой площадке.

5. Подающий должен нанести удар по мячу в течение 8 секунд после свистка первого судьи на подачу.

6. подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

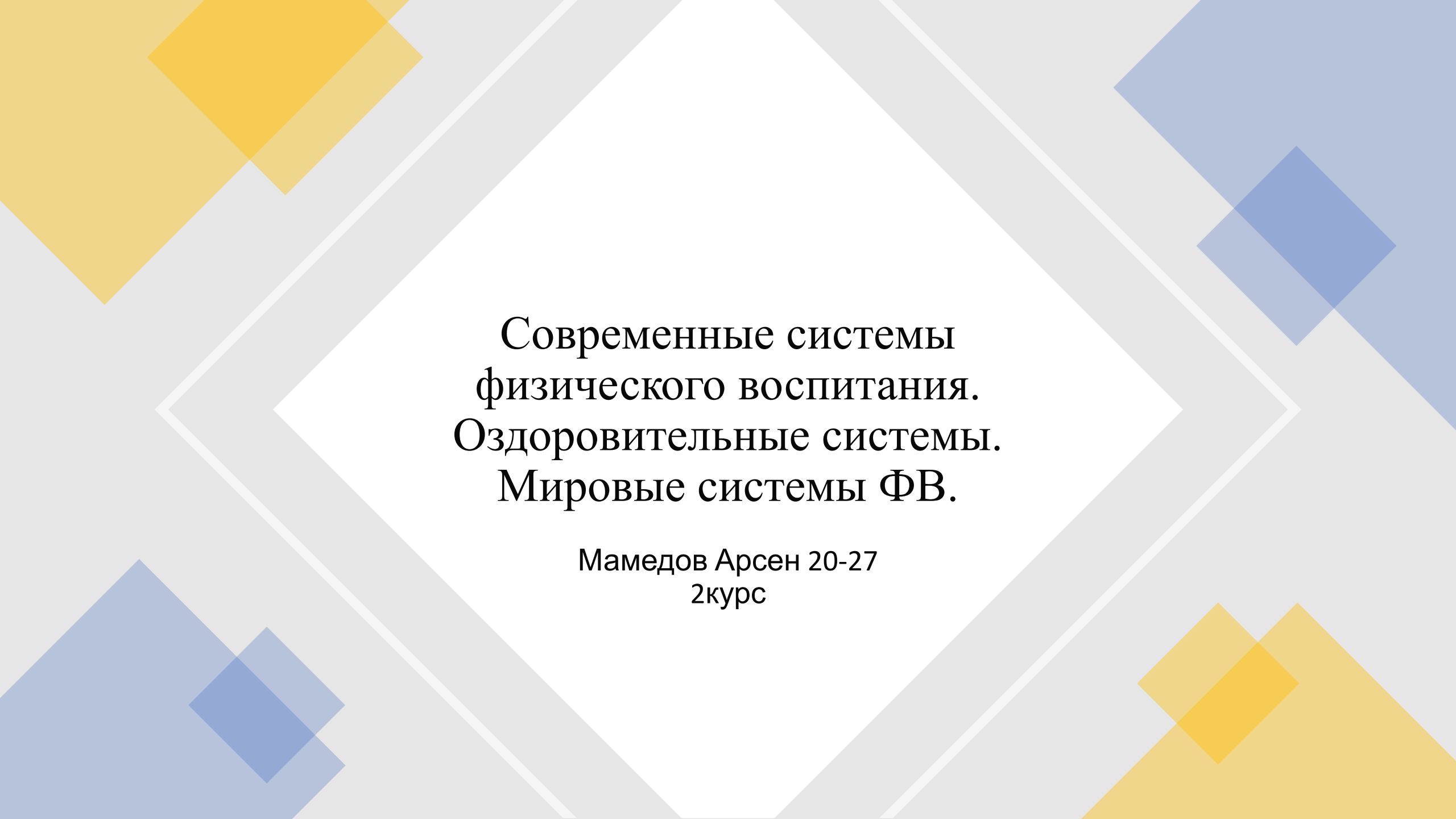
#### Ограничения при атакующем ударе

1. При прыжке стопа (стопы) игрока не должны ни касаться, ни переходить за линию нападения.

2. После удара игрок может приземляться в пределах передней зоны.

3. Игрок задней линии может, также, завершить атакующий удар из передней зоны, если в момент касания любая часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

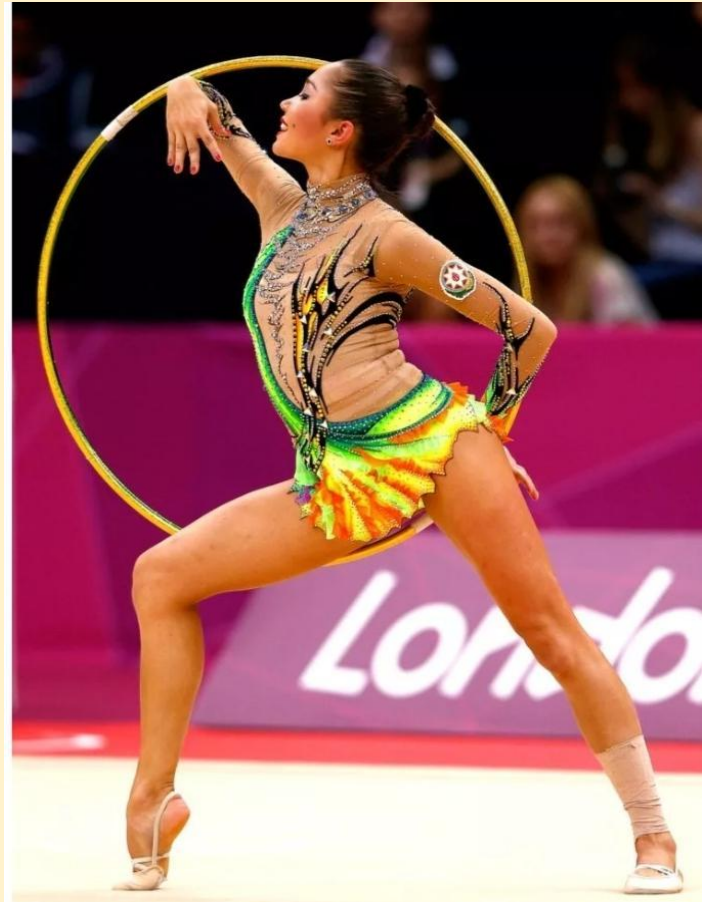
4. Игроку не разрешено выполнять атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

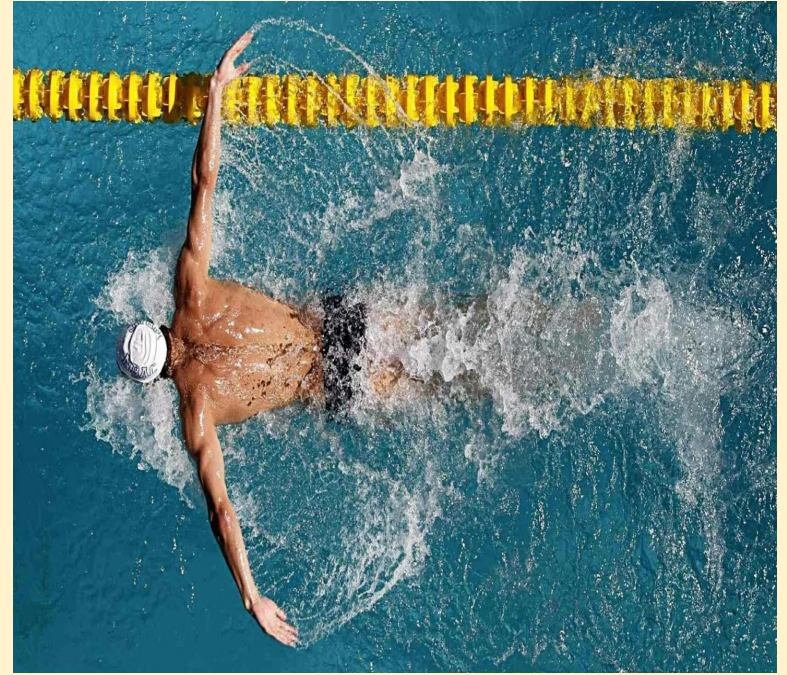


Современные системы  
физического воспитания.  
Оздоровительные системы.  
Мировые системы ФВ.

Мамедов Арсен 20-27  
2курс

- Система физического воспитания –это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие , теоретико-методические , программно-нормативные и организационные основы , обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.







## Оздоровительные системы

- это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

К ним можно отнести ритмическую (аэробную) гимнастику, шейпинг, степ-аэробику, слайд-аэробику, велоаэробику, аквааэробику, атлетическую гимнастику, йогу, пилатес и др.



# Системы физического воспитания в мире

- Определение физическому воспитанию как отдельному учебному предмету дал итальянский ученый, историк и врач Иероним Меркуалис . Меркуалис утверждал, что общее развитие человека зависит от физического развития. физическое воспитание - это залог и надежная охрана здоровья. Так же Меркуалис первым из ученых предложил идею возобновить античные Олимпийские игры. Он многое сделал для возрождения греческой гимнастики, соединил спорт с медициной.

Занимаясь спортом, человек одновременно выполняет несколько важных задач - считал директор Лондонской школы Ричард Малкастер. Малкастер первым начал школьную реформу по введению физической культуры как отдельного предмета в Англии.

Ян Амос Коменский - чешский мыслитель-гуманист, основоположник преподавания физической культуры в учебных учреждениях. Он внес физическую культуру в список обязательных дисциплин и кружков дополнительной подготовки.

Джон Локк - английский педагог и просветитель, автор теории о формировании человека, гармонично развитого интеллектуально и физически. В 1693 году трактат «Мысли о воспитании» привнес новые мысли в педагогику.

- Локк сделал акцент на практическом применении физкультурных и спортивных упражнений. По мнению философа, спорт и физкультура необходимы для подготовки человека к тяжелому ритму жизни. Теория Локка об активном отдыхе подтверждена временем и популярна по сей день. Локк считал, что физическая активность – это не безделье, а избавление тела и духа утомления.

Конечная цель воспитания, по Локку, - здоровый дух в здоровом теле. Именно такими мыслитель видел истинных английских джентльменов: «вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». Поэтому воспитание молодого поколения складывалось из полезных привычек, к которым относились и ежедневные физические упражнения. Физическое и нравственное развитие дается ребенку одновременно в течение жизни. Только тогда разум и воля будут по-настоящему крепки. Цель физического воспитания заключается в том, чтобы из тела получилось орудие, подвластное духу, достойному разумного существа.

Жан-Жак Руссо - писатель и педагог, последователь Локка. Руссо продолжил идеи Локка о пользе активного отдыха. Он утверждал, что физические нагрузки делают человека сильнее и оберегают его от болезней. Физическое воспитание неразрывно связано с умственным и нравственным прогрессом личности. Именно физическому развитию отводится роль формирования готовности ребенка стать разумным и готовым к ответственности, способным к добродетели.

- Иоганн Генрих Песталоцци. Песталоцци верил, что все пороки молодежи можно исправить, если ввести в школьную систему уроки физического воспитания. Так же он считал, что физическое воспитание развивает моральные и духовные способности людей. Ребенок рождается с естественной потребностью двигаться. И первое, что делает взрослый, развивая ребенка – это стимулирует физическое развитие, укрепляет тело малыша, учит ползать, сидеть и ходить. С возрастом физическая активность подвергается искусственному ограничению, что, считает Песталоцци, губительно для человека. На идее обеспечить учащимся физическую активность, Песталоцци разрабатывает систему школьной «элементарной гимнастики». В программу вошли военные и строевые упражнения, подвижные игры, туристические походы.

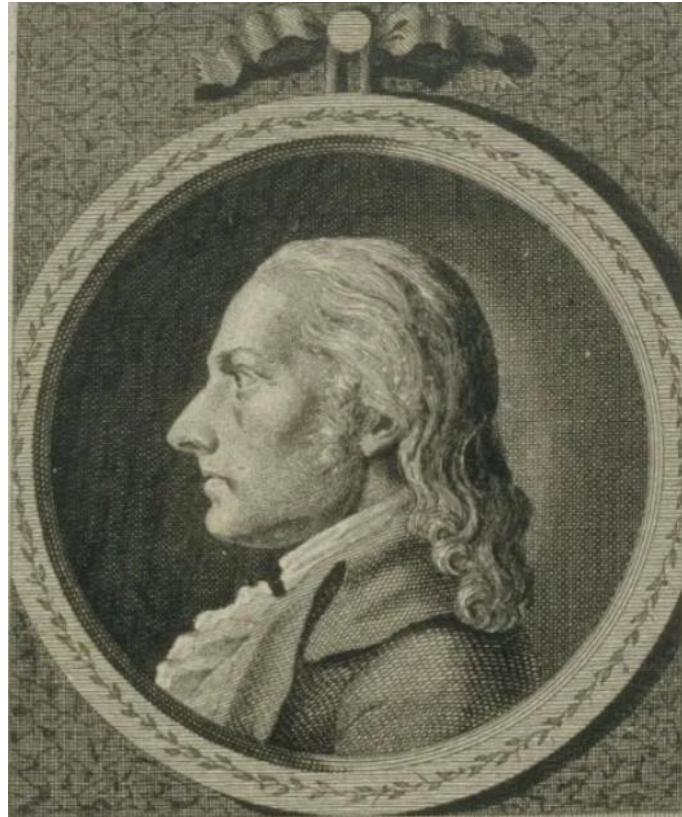
Концепции, которые строились на теориях гуманистов и просветителей, вошли в основу национальной системы физического воспитания в странах Европы и Америки в период XVIII-XIX века.

Уникальная система физического воспитания была разработана И.Б. Базедовым (1724-1790). Программа содержала «упражнения для тела и состояла из трех частей:

- 1) детские подвижные игры,
- 2) Физический труд, направленный на приобретение профессии,
- 3) военная подготовка (строевые упражнения, основы военного искусства).

Позже эта программа получила название «Гимнастика». В нее вошли пять игр, правила которых формировались до 1777 года: конные скачки, прыжки в длину, метание копья. Участниками являлись юноши и девушки, победители получали в виде наград медали, денежные призы и звание олимпийца. Вскоре игры приобрели огромную популярность, на них присутствовали тысячи зрителей, одним из которых был немецкий писатель Гёте.





GERHARD ULRICH ANTON VIETH

*öffentlicher Lehrer der Mathematik an der  
Hauptschule in Dessau.  
geboren zu Kumpjyl in der Herrschaft Jauer  
1763 d. 8 Febr.*

*gezeichnet von Kötke.*

*gestochen von Kalle. Berl. 1796.*

- Развитию физического воспитания за рубежом способствовала спортивно-игровая система. Она сформировалась в XIX веке, в Англии. В стране происходит научно-техническая революция, и, под ее влиянием, модернизируется система физического воспитания в странах Европы, Северной и Южной Америки, Японии. Физическая культура входит в обязательную программу учебных заведений. В этом важную роль сыграли системы Жорж Эбера (1885 – 1957) и Жоржа Демени.

Система гимнастики Жоржа Эбера и Жоржа Демени, французских педагогов и физиологов, считалась в Европе самой лучшей из-за учета медико-биологических особенностей каждого человека. Главным ученые считали научить воспитанников экономить свою энергию при занятии спортом, и этого можно добиться с помощью ловкости и координации упражнений. Бег, ходьба, лазанье, прыжки - все это они включил в свою программу.

Франция и другие страны Европы развили систему до высокого уровня. Для развития здорового тела и духа у молодежи, использовались восемь групп упражнений с естественным применением различных игр. Программа не требовала специальных сооружений и приспособлений. Занятия проводили на открытой местности. Гимнастическая система носила характер подготовки молодежи к физическому развитию и воспитанию.

В современном мире развитие физического воспитания включает в себя много методик и разнообразных форм. Однако концепции, указанные выше, актуальны и по сей день. В системах мыслителей прошлых веком обращаются современные специалисты, используя полезные идеи в учебно-образовательном процессе.