

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



