

Студенты группы ДС11-21 тема практического занятия: « Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу»

:Цель занятия: 1.Изучить технику безопасности на занятиях по волейболу.  
2.Способствовать развитию общей выносливости

Техника безопасности на занятиях по волейболу

***Во время передачи мяча.***

После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.

При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.

Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

***Во время подачи.***

Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.

Рассчитывать силу удара и точность удара.

Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.

Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

***Во время игры.***

Знать правила игры и соблюдать их.

Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.

Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.

Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.

Передавать мяч другой команде только через сетку.

Вам необходимо выполнить:

1.Подготовить сообщение на заданную тему.

2.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видеоролика по ссылке.

<https://youtu.be/kNkg-rvDRKU>

3.Предоставить сообщение на e-mail преподавателя: dr.djakov@yandex.ru

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591