

Студенты группы ДП11-21 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