

Студенты группы ДС11-21 тема практического занятия: «Правила соревнований по волейболу»

:Цель занятия: 1.Ознакомиться с правилами соревнований по волейболу.
2.Способствовать развитию общей выносливости

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Место для игры, оборудование и инвентарь

Площадка. Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м и шириной 9 м. Препятствия следует удалить от ее границ не менее чем на 2,5 м (если речь идет о площадках летних) и на 1,5 м (в помещениях).

Размер площадки можно уменьшить до 15 м в длину и 7,5 м в ширину.

Площадку очерчивают линиями — короткими (они называются *лицевыми*) и длинными (*боковыми*). Лицевые и боковые линии образуют прямые углы.

Перпендикулярно к лицевой линии в 3 м от правого угла за площадкой проводят линию длиной 15 см. Такую же линию проводят вне поля от правого угла как продолжение боковой. Вместе с боковой эти линии образуют зону подачи.

Середины боковых линий соединяют прямой, называемой *средней линией*. Она делит площадку пополам. На каждой половине площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей проводят линию нападения.

Часть площадки, заключенная между линиями нападения, средней и боковыми, называется *площадью нападения*.

Линии должны иметь ширину не более 5 см и находиться в одной плоскости с площадкой.

Сетка и мяч. Поперек площадки над средней линией натягивают веревочную сетку шириной 1 м и длиной 9,5 м. Ячейки сетки представляют собой квадраты размером 10X 10 см. Сетку укрепляют при помощи троса толщиной до 5 мм или веревкой на двух стойках, расположенных в 0,5—1,5 м от боковых линий. Верхний край сетки устанавливается по различной высоте (см. табл.). Для смешанных команд (в любом соотношении) верхний край сетки устанавливают на высоте соответственно возрастной группе или по договоренности.

Участники соревнований

Возраст игроков. Участников соревнований делят на следующие возрастные группы: юношеские— 11--12, 13—14, 15—16, 17—18 лет; взрослые— 19--35 лет; старшие от 36 лет.

С разрешения врача юношей и девушек младшей возрастной группы допускают к участию в играх за команды «ближайших» по возрасту групп.

Составы команд, замены игроков. В игре участвуют две команды. В команде вместе с запасными игроками должно быть не более двенадцати человек. Основными считаются шесть игроков, которые вступают в игру в начале партии. В ходе партии команда может заменить любого основного игрока запасным.

Замена игроков и взятие перерыва по требованию капитана или тренера команды должны проводиться в моменты, когда мяч выходит из игры. Заменять игрока можно только с разрешения судьи.

Игрок, выходящий из игры или входящий в игру, должен получить соответствующее разрешение судьи.

Игрок, удаленный судьей до конца встречи, вернуться в игру в этой встрече **не** имеет права.

Если в одной из команд осталось менее шести человек и для замены использованы все запасные, игра прекращается и этой команде засчитывается в данной партии поражение.

При несчастном случае с игроком судья обязан — по заявлению капитана команды (если у команды к этому моменту уже исчерпаны все возможности замены) — прервать игру и разрешить команде замену травмированного игрока любым другим, ранее уже участвовавшим в игре. Если в команде всего 6 игроков, то в этом случае предоставляется перерыв в данной партии на 3 мин.

Костюмы игроков. Форма игроков — спортивная, произвольная, состоит из майки, трусов и тапочек. Разрешается играть в тренировочных костюмах.

Расстановка игроков. Перед каждой подачей мяча игроки обеих команд располагаются на своих сторонах площадки в две линии по три человека. Если в составе команды пять игроков, то на задней линии находятся два из них. Стоящие у сетки называются игроками передней линии (зоны), остальные — игроками задней линии (зоны). Перед подачей игроки задней линии не должны находиться впереди игроков соответствующей передней зоны (относительно сетки).

Менять расстановку игроков не разрешается до конца партии. Изменить расстановку и состав основных игроков команды могут только перед началом новой партии.

Судейство и правила ведения игры

На каждую встречу назначают одного судью. Фиксируя ошибки, он должен пояснять те из них, которые могут вызвать у игроков и зрителей сомнение.

Основные положения правил игры

Счет и результат игры. Игра состоит из трех или пяти партий. Выигравшей партию считается команда, которая первой набирает 15 очков с перевесом не менее чем в 2 очка. При счете 14: 14 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется перевеса в 2 очка. При счете 15: 15 игра продолжается до счета 17. Команда, первой выигравшая 17-е очко, выигрывает партию. В третьей или пятой (решающей) партии розыгрыш каждой подачи приносит очко любой команде, выигравшей мяч (как в теннисе). Счет в партиях может быть: 15:13; 16:14, 17:15; 17:16.

Продолжительность игры. Если из трех (пяти) партий команда выигрывает две (три), то она считается победительницей встречи.

Игра, по каким-либо причинам прерванная, но не отложенная, продолжается с того счета, с тем же расположением игроков на площадке, какие были до перерыва.

Результат игры, по каким-либо причинам отложенной, аннулируется, и счет при возобновлении игры начинается снова.

Выбор сторон. Перед началом соревнования судья проводит жеребьевку на право выбора стороны площадки или на право первой подачи. Если команда, вытянувшая жребий, выберет право первой подачи, то ее соперники получают право выбора стороны площадки.

После окончания первой партии команды меняются сторонами, и первую подачу в новой партии выполняет другая команда. Перед третьей партией делается 5-минутный перерыв, после которого судья снова разыгрывает право выбора стороны или право первой подачи.

В третьей партии, после того как одна команда наберет 8 очков, соперники меняются сторонами площадки без перерыва. Подачу в этом случае выполняет игрок, который подавал и до смены сторон.

Начало игры и подача. Подачу выполняют после объявления счета судьей, проводящим игру. Если игрок подал мяч до объявления счета, то такой мяч переигрывают. Подающий становится за площадкой в зоне подачи, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника. Если после подбрасывания мяча игрок промахнулся, подача повторяется. Правильной считается подача, после которой мяч пролетит над сеткой — в пределах игровой части площадки, не касаясь ее.

Переход подачи. Игрок, выполняющий подачу, продолжает подавать до тех пор, пока он или его команда не совершит ошибку. После этого право подачи мяча переходит к команде-сопернику.

Смена мест. При переходе подачи подавать начинает правый игрок передней линии. Все игроки при этом перемещаются на одно место по направлению движения часовой стрелки. Подобная смена мест происходит всякий раз, когда команда выигрывает подачу.

Удары по мячу. Мяч можно отбивать руками любым способом. Прикосновение мяча к телу выше пояса приравнивается к удару. Каждая команда должна отбить мяч со своей половины площадки на половину площадки соперника не более чем в три удара, не давая ему коснуться земли. Один и тот же игрок не имеет права прикоснуться к мячу дважды подряд (кроме случая блокирования). Касание мяча при блокировании не считается ударом.

Игра двух волейболистов. Одновременно прикосновение двух игроков одной команды к мячу считается двумя ударами. Ни один из этих игроков не имеет права на третий удар (кроме случая блокирования).

Игра от сетки. Мяч, коснувшийся сетки, остается в игре. Прикосновение игрока к сетке во время игры считается ошибкой.

При обрыве сетки независимо от того, когда он случился, мяч должен быть переигран (исключение составляет подача).

Перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника при блокировании не считается ошибкой, однако наносить удар по мячу, находящемуся на стороне противника, запрещается.

Любой игрок, коснувшийся мяча при блокировании, имеет право еще на один удар.

Переход средней линии. Не считается ошибкой, если:

— игрок наступит на среднюю линию;

— какая-либо часть тела случайно переносится над средней линией, не создавая помех противнику:

— игрок ступней (ступнями) касается площадки противника, а проекция ступни (ступней) приходится на среднюю линию.

Действия игроков задней линии (зоны). Игрокам задней линии (зоны) разрешается направлять мяч на сторону противника с площадки нападения или воображаемого продолжения ее в стороны лишь в случае, когда мяч находится ниже верхнего края сетки. Игроки задней линии, находящиеся за линией нападения или за ее воображаемым продолжением, могут отбивать мяч на сторону противника любым способом, а после удара им разрешено приземляться на площадке нападения. Блокировать мяч игрокам задней линии (зоны) не разрешается.

Выход мяча из игры. Мяч, перелетевший за боковую линию площадки, считается вышедшим из игры, если коснулся пола, стойки или другого предмета. Команда, владевшая мячом последней, считается в этом случае проигравшей очко или потерявшей право на подачу.

Для приема мяча игрокам разрешается выбегать за пределы своей площадки, а после удара — касаться посторонних предметов (в том числе и волейбольных сеток). Использование посторонних предметов для опоры при ударе считается ошибкой.

Ошибкой считается и касание летящим после удара мячом веток деревьев, потолка, свисающих с потолка предметов.

Потеря мяча. Мяч считается проигранным командой, а подающая команда теряет подачу в следующих случаях:

- мяч коснулся пола;
- команда ударила по мячу более трех раз подряд (кроме случая блокирования);
- мяч был задержан или брошен;
- мяч прикоснулся к телу игрока ниже пояса;
- игрок прикоснулся к мячу два раза подряд (за исключением случаев блокирования);
- игрок коснулся сетки;
- игрок коснулся мяча, находившегося в зоне противника;
- игрок задней линии (зоны), находясь в площади нападения, отбил на сторону противника мяч, в момент удара находившийся выше верхнего края сетки;
- мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку, коснулся какого-либо предмета вне площадки;
- игрок коснулся мяча, используя для опоры скамейку, стену и т. п.;
- при нападающем ударе или блокировании игрок воспользовался поддержкой партнеров.

Если игрок каждой из противоборствующих команд одновременно совершает ошибку (коснулся сетки и т. д.), то ошибка не засчитывается и такой мяч переигрывается.

Потеря подачи. Команда теряет право на подачу в случаях, когда:

- нарушена очередность подач;
- мяч при подаче перелетел через сетку с помощью усилий других игроков;
- мяч подан не из зоны подачи;
- выполняя подачу, игрок наступил на линию площадки либо переступил эту линию;

— мяч при подаче задел посторонние предметы.

Вам необходимо выполнить:

1. Выполнить комплекс ОРУ с помощью видеоролика по ссылке.

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

2. Предоставить фото отчет о выполнении упражнений на e-mail

преподавателя: dr.djakov@yandex.ru

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591