

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
«БОРСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Презентация на тему:  
«Волейбол»**

**Выполнила:  
студентка 2 курса  
группы П-21**

**Специальность:  
Повар – кондитер**

**Ущина М.А**

**Городской округ город Бор  
2020**

# ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.



# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- ▶ Родина волейбола США. Изобретателем волейбола считается Вильям Дж. Морган.
- ▶ 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через нее баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет»



# ПРАВИЛА ИГРЫ

- ▶ Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.
- ▶ Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.
- ▶ В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.
- ▶ В пятой партии требуется набрать не 25, а 15очков.



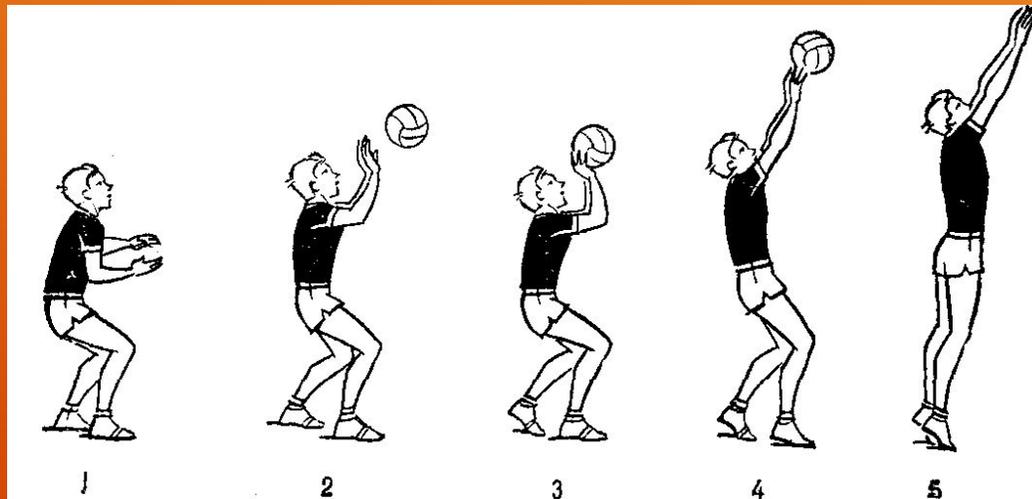
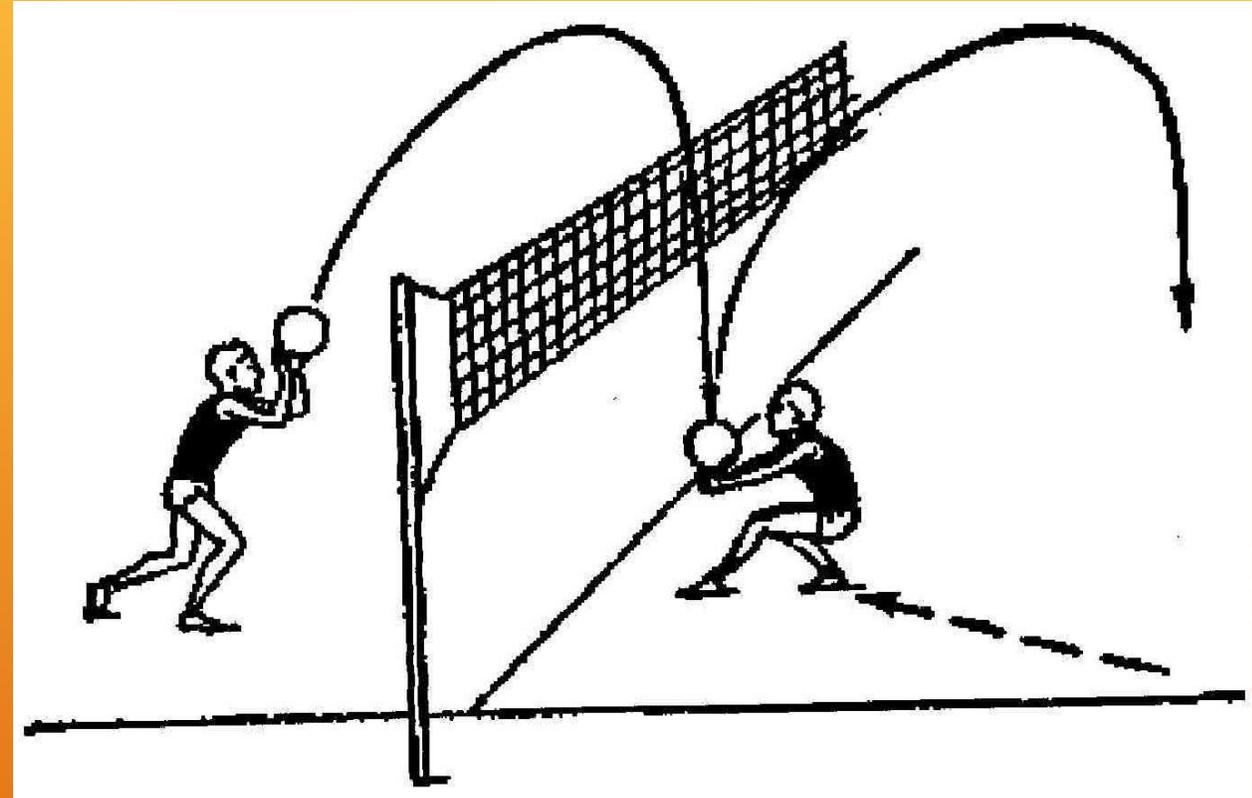
# ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВОЛЕЙБОЛА:

- ▶ **Верхняя и нижняя прямая подача.**
- ▶ **Передачи мяча сверху и снизу.**
- ▶ **Нападающий удар и др.**



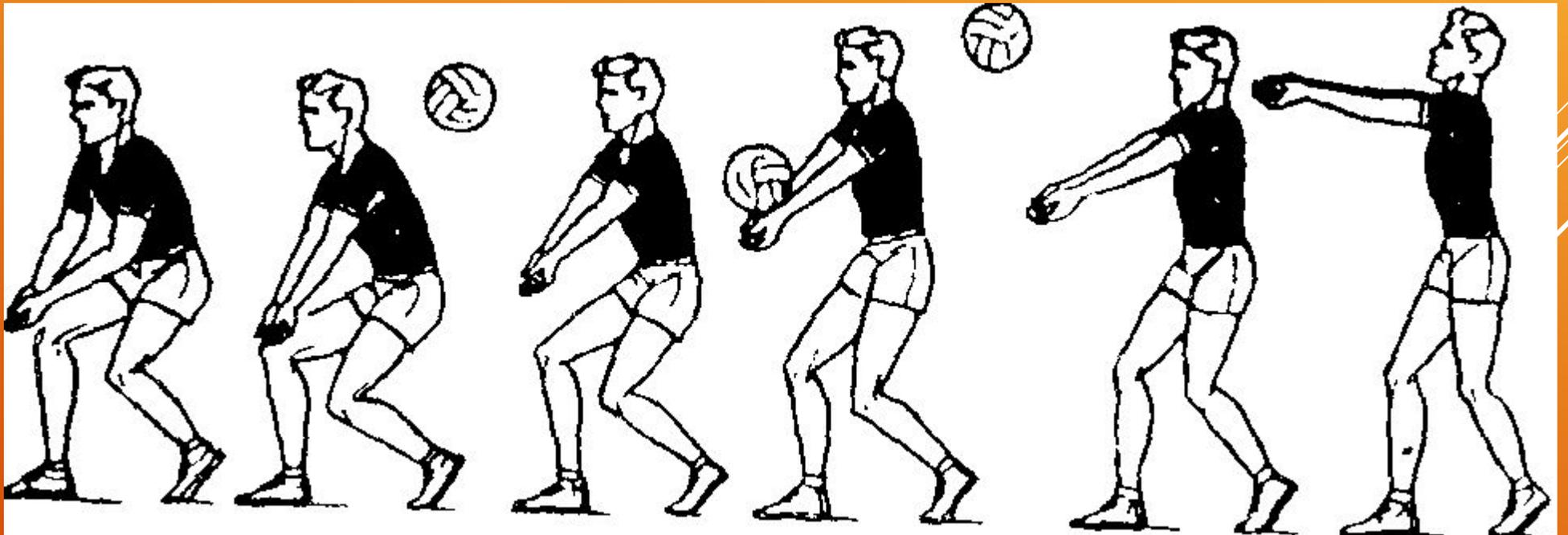
# ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ:

- ▶ **НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, туловище прямое, руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш.**



# ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ:

- ▶ **НОГИ ЧУТЬ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ; ТУЛОВИЩЕ СЛЕГКА НАКЛОНЕНО ВПЕРЕД; РУКИ ВНИЗУ, КИСТИ ВЛОЖЕНЫ ОДНА В ДРУГУЮ.**



# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- ❖ [volley4all.net › literature.html](http://volley4all.net/literature.html)
- ❖ [BestReferat.ru](http://BestReferat.ru) › Волейбол
- ❖ [libsid.ru › volleybol ... voleybol istov ... v ... zavedeniy ach](http://libsid.ru/volleybol...voleybol_istov...v...zavedeniy_ach)
- ❖ [rutracker.org › forum / viewtopic.php ...](http://rutracker.org/forum/viewtopic.php...)
- ❖ [spek.keytown.com › rasMain/](http://spek.keytown.com/rasMain/)
- ❖ [volley.ru › globals/documents/download.php...](http://volley.ru/globals/documents/download.php...) [def.kondopoga.ru](http://def.kondopoga.ru) ›  
Волейбол
- ❖ [strongsport.ru](http://strongsport.ru) › Все о волейболе

