

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Бувалин М.Ю.

«09» октября 2023



ИНСТРУКЦИЯ № 3

техника безопасности при отработке упражнений и игре в волейбол.

I. Общие положения.

- 1) Данная инструкция является дополнением к Инструкции №2 «для учеников по Технике безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях по виду спорта (волейбол)».
- 2) При работе с мячом в спортивном зале (на площадке) необходимо быть внимательным и следить за направлением мяча. Необходимо успеть правильно принять и обработать мяч, либо вернуться во избежание получения удара по голове и во избежание травмы.

II. Во время передачи мяча Ученик должен:

- 1) после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев;
- 2) 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;
- 3) во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

III. При выполнении подачи, нападающего удара Ученик должен:

- 1) убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- 2) рассчитывать силу и точность удара в зависимости от расстояния до партнера;
- 3) выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- 4) сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

III. Во время игры:

- 1) знать правила игры и соблюдать их;
- 2) следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- 3) производить замены игроков, когда игра остановлена и тренер дал разрешение;
- 4) выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера или судьи;
- 5) передавать мяч другой команде только под сеткой.

Во время игры запрещается:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- залезать в перерывах игры на стойку (место) судьи;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

IV. После игры

По окончании партии разрешается переходить на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Главный тренер

Грибов А.С.