План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: ТГ-3

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 15. | 06.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 3 мин.  ОФП: 1.Подьем ног с упора лежа 20 повторений  2. Упражнение ножницы 20 повторений  3. Упражнение скалолаз 20 повторений  4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 20 повторений  5. V-образное скручивание 20 повторений  СФП:  Совершенствование приемов нападающего удара.  Совершенствование блока  Совершенствование блока с перемещением.  Теоретическая подготовка: Просмотр х.фильма «Тренер» 2014.) Сделать анализ фильма. | 10 мин  20мин  15мин  90 мин  Итого:135 мин. |
| 16. | 07.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. .  ОФП:  1.Имитация бега 45 сек.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.  3.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.  3.Планка боковая на локте (Левым боком) 45 сек  4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.  5.Упражнение полуберпи 45 сек.  6.Прыжки из упора присяд 45 сек  СФП:  1. Совершенствование приемов мяча снизу,  Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.  Совершенствование приема подачи.  Теоретическая подготовка: Викторина. Прилагается↓ | 10 мин.  35мин.  45 мин.  45 мин  Итого: 135м |
| 17. | 09.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3мин.  ОФП:  1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,  2. Упражнения со стулом  3. Пресс 3х15  4. Работа с резиновым эспандером (жгут)  СФП:  1.Соверщшенствование блока  2. Совершенствование прямой верхней подачи  3.Совершенствование нападающего удара  Теоретическая подготовка: Составить кроссворд на тему «Мир волейбола». | 15 мин.  40 мин  .  35 мин.  45 мин.  Итого:135 мин. |
| 18. | 10.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.  ОФП: 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.  2. мостик  3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15  4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15  5.Скручивание 3х15  СФП:  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Судейские жесты. Повторяем. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 15 мин  40 мин.  35 мин.  45 мин.  Итого:135 мин. |
| 19. | 11.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.  Учим волейбольную разминку: ссылка  https://youtu.be/BCnfrIvturI  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  Теоретическая подготовка: Выучить или придумать небольшое стихотворение на тему «Волейбол». | 15мин  55мин  30мин  35мин  Итого:135 мин |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: ТГ-1

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 14 | 60.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.  ОФП: 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.  2. мостик  3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15  4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15  5.Скручивание 3х15  СФП:  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Судейские жесты. Повторяем. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 10 мин  15мин  15мин  50 мин  Итого  90 мин. |
| 15 | 07.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. Бег на месте 3мин.  ОФП:  1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,  2. Упражнения со стулом  3. Пресс 3х15  4. Работа с резиновым эспандером (жгут)  СФП:  1.Соверщшенствование блока  2. Совершенствование прямой верхней подачи  3.Совершенствование нападающего удара  Теоретическая подготовка: Составить кроссворд на тему «Мир волейбола». | 10 мин.  35мин.  25 мин.  20 мин.  Итого: 90мин. |
| 16 | 09.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. .  ОФП:  1.Имитация бега 45 сек.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.  3.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.  3.Планка боковая на локте (Левым боком) 45 сек  4.Планка боковая на локте (правым) 45 сек.  5.Упражнение полуберпи 45 сек.  6.Прыжки из упора присяд 45 сек  СФП:  1. Совершенствование приемов мяча снизу,  Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.  Совершенствование приема подачи.  Теоретическая подготовка: Викторина. Прилагается↓ | 10 мин  30 мин  .  30мин.  20 мин.  Итого:  90мин. |
| 17 | 10.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 3 мин.  ОФП: 1.Подьем ног с упора лежа 20 повторений  2. Упражнение ножницы 20 повторений  3. Упражнение скалолаз 20 повторений  4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 20 повторений  5. V-образное скручивание 20 повторений  СФП:  Совершенствование приемов нападающего удара.  Совершенствование блока  Совершенствование блока с перемещением.  Теоретическая подготовка: Просмотр х.фильма «Тренер» 2014.) Сделать анализ фильма. | 10  30  30  20 |
| 18 | 11.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.  Учим волейбольную разминку №2: ссылка  https://youtu.be/BCnfrIvturI  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  Теоретическая подготовка: Выучить или придумать небольшое стихотворение на тему «Волейбол». | 10  40  20  20  итого:  90мин |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 13. | 06.04.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. .  ОФП:  1.Имитация бега 30 сек.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 30 сек.  3.Бег на месте , за хлест голени 30 сек.  3.Планка боковая на локте (Левым боком) 30 сек  4.Планка боковая на локте (правым) 30 сек.  5.Упражнение полуберпи 30 сек.  6.Прыжки вверх из упора присяд 30 сек  СФП:  1. Совершенствование приемов мяча снизу,  Совершенствование приемов мяча снизу с перемещением.  Совершенствование приема подачи.  Теоретическая подготовка: Викторина. Прилагается↓ | 10 мин.  35мин.  30 мин.  15 мин.  Итого: 90мин. |
| 14 | 08.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. Бег на месте 3 мин.  ОФП: 1.Подьем ног с упора лежа 15 повторений  2. Упражнение ножницы 15 повторений  3. Упражнение скалолаз 15 повторений  4. Скручивание в упоре лежа с поднятыми ногами согнутыми в коленях ( 90 градусов) 15 повторений  5. V-образное скручивание 15 повторений  СФП:  Совершенствование приемов нападающего удара.  Совершенствование блока  Совершенствование блока с перемещением.  Теоретическая подготовка: Просмотр х.фильма «Тренер» 2014.) Сделать анализ фильма. | 10  15  15  50  Итого90 |
| 15. | 10.04.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.  ОФП: 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.  2. мостик  3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х10  4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15  5.Скручивание 3х10  СФП:  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Судейские жесты. Повторяем. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 10  35  25  20  итого:  90мин |
| 16. | 11.04.2020г. | Комплекс ОРУ. Разминка на все группы мышц.  Учим волейбольную разминку №2: ссылка  https://youtu.be/BCnfrIvturI  Упражнение на гибкость и растяжку. Выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты.  Теоретическая подготовка: Выучить или придумать небольшое стихотворение на тему «Волейбол». | 15  35  15  25  итого:  90мин |

**ВИКТОРИНА «Мир волейбола»**

1. Размер волейбольной площадки?

А) 8 х16м

*Б) 9х18м*

В) 10х20м

Г) 12х24м

2. Высота волейбольной сетки для мужчин?

А) 240 см

Б) 242 см

*В) 243 см*

Г) 245 см

3. Высота волейбольной сетки для женщин?

А) 220см

Б) 223см

*В) 224 см*

Г) 225см

4. Максимальная окружность волейбольного мяча?

А) 64 см

Б) 65 см

В) 66 см

*Г) 67 см*

5. Максимальный вес волейбольного мяча?

А) 260 гр

Б) 270 гр

*В) 280 гр*

Г) 300 гр

6. Максимальный состав игроков команды в волейболе?

А) 10

Б) 12

*В) 14*

Г) 16

7. Максимальное количество замен в партии?

А) 3

Б) 4

*В) 6*

Г) 8

8. Команде дано право на максимальное количество ударов (без блокирования) . Сколько?

А) 1

Б) 2

*В) 3*

Г) 4

9. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

*А) 1*

Б) 2

В) 3

Г) Бесконечно

10. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?

А) 3 секунды

Б) 5 секунд

*В) 8 секунд*

Г) 10 секунд

11. Сколько времени дается на перерыв между партиями?

А) 30 сек.

Б) 1 мин.

*В) 3 мин.*

Г) 5 мин.

12. Игрок либеро является……

А) игроком нападения

Б) подающим игроком

*В) игроком защиты*

13. Диагональным игроком является …..

А) нападающий игрок второго темпа, атакующий с краев сетки

*Б) игрок, атакующий с задней линии*

В) нападающий игрок первого темпа, атакующий с третьей зоны

14. Волейбол, в переводе с английского это - ……..

А) «мяч над сеткой»

Б) «игра в мяч руками»

*В) «парящий мяч»*