План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: ТГ-3

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 5. | 23.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, перед зеркаломТеоретическая подготовка: Первая помощь при растяжении связки коленного сустава. http://bolivspine.com/bolezni/bolezni-sustavov/pervaya-pomoshh-pri-rastyazhenii-svyazok-kolennogo-sustava-i-posleduyushhee-lechenie.html | 10 мин45мин45мин35 минИтого:135 мин. |
| 6. | 24.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Укрепление голеностопа.3х50 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами2. Комплекс упражнения приседание.25х3 полный присяд3х25 полуприсяд, 3х20 выпад в правую сторону, 3х20 в левую сторону, 3х20 выпад назад, 3х20 выпад вперед.СФП:1.Поднимание ног с упора лежа.2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.Теоретическая подготовка: Викторина.(Прилагается) | 10 мин.35мин.45 мин.45 минИтого: 135м |
| 7. | 26.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11716861063650272043&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Имитация бега на месте 5-7 мин.2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назадСФП:1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).2.Пресс 3х12Теоретическая подготовка: ОПП при вывихе пальцев.https://1travmpunkt.com/vyvihi/ruk/palca/okazanie-pomoshhi.html | 30 мин.55 мин.50 мин.Итого:135 мин. |
| 8. | 27.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х12.2.Планка на локтях 3х30сек.3. планка на прямых руках 2х30 секСФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике. http://дюсш-жемчужина-алтая.рф/wp-content/uploads/2017/01/Anketa-dlya-sportsmenov.pdf | 30 мин.55 мин.50 мин.Итого:135 мин. |
| 9. | 28.03.2020г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1ОФП.1.Приседание 3х122.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.СФП1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Составить кроссворд на тему волейбол. | 15мин45мин40мин35минИтого:135 мин |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: ТГ-1

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 4. | 23.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, перед зеркаломТеоретическая подготовка: Первая помощь при растяжении связки коленного сустава. http://bolivspine.com/bolezni/bolezni-sustavov/pervaya-pomoshh-pri-rastyazhenii-svyazok-kolennogo-sustava-i-posleduyushhee-lechenie.html | 10 мин30мин30мин 20минИтого90 мин. |
| 5. | 24.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд3х25 полуприсяд, 3х15 выпад в правую сторону, 3х15 в левую сторону, 3х15 выпад назад, 3х15 выпад вперед.СФП:1.Поднимание ног с упора лежа.2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х25сек3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.Теоретическая подготовка: Викторина.(Прилагается) | 10 мин.35мин.30 мин.15 мин.Итого: 90мин. |
| 6. | 26.03.2019г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11716861063650272043&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Имитация бега на месте 5-7 мин.2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назадСФП:1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).2.Пресс 3х12Теоретическая подготовка: ОПП при вывихе пальцев.https://1travmpunkt.com/vyvihi/ruk/palca/okazanie-pomoshhi.html | 1030 мин.30мин.20 мин.Итого:90мин. |
| 7. | 27.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.2.Планка на локтях 3х25сек.3. планка на прямых руках 2х25 секСФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике. http://дюсш-жемчужина-алтая.рф/wp-content/uploads/2017/01/Anketa-dlya-sportsmenov.pdf | 10303020 |
| 8. | 28.03.2020г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1ОФП.1.Приседание 3х102.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.СФП1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Составить кроссворд на тему волейбол. | 15253515 итого:90мин |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 5. | 23.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд3х25 полуприсяд, 3х15 выпад в правую сторону, 3х15 в левую сторону, 3х15 выпад назад, 3х15 выпад вперед.СФП:1.Поднимание ног с упора лежа.2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х25сек3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.Теоретическая подготовка: Викторина.(Прилагается) | 10 мин.35мин.30 мин.15 мин.Итого: 90мин. |
| 6. | 25.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.2.Планка на локтях 3х25сек.3. планка на прямых руках 2х25 секСФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике. http://дюсш-жемчужина-алтая.рф/wp-content/uploads/2017/01/Anketa-dlya-sportsmenov.pdf | 10303020 |
| 7. | 27.03.2019г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, перед зеркаломТеоретическая подготовка: Первая помощь при растяжении связки коленного сустава. http://bolivspine.com/bolezni/bolezni-sustavov/pervaya-pomoshh-pri-rastyazhenii-svyazok-kolennogo-sustava-i-posleduyushhee-lechenie.html | 15253515 итого:90мин |
| 8. | 28.03.2019г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1ОФП.1.Приседание 3х102.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.СФП1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Составить кроссворд на тему волейбол. | 15253515 итого:90мин |

# Викторина: “Волейбол”

1. Кто является создателем игры волейбол:
а) Морган
б) Акост
в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:
а) скользящий мяч
б) удар с лету
в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:
а) 15х30
б) 12х24
в) 9х18

4. Высота сетки у мужчин:
а) 2.43
б) 2.50
в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:
а) 2.34
б) 2.14
в) 2.24

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
а) 5
б) 6
в) 8

7. Во время игры команда получает очко:
а) мяч попал в сетку
б) мяч вылетел в аут
в) при успешном приземление мяча на площадку соперника

8. Во время игры команда получает очко:
а) команда соперника совершает ошибку
б) мяч попал в сетку
в) мяч вылетел в аут

9. Партия считается выигранной, если:
а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
б) команда первая набирает 30 очков
в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
а) 2
б) 3
в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:
а) закручивающая подача
б) верхняя прямая
в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:
а) с переброса
б) подачи
в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
а) да, может
б) любой игрок может принять мяч
в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. Переход игроков осуществляется:
а) куда покажет тренер
б) против часовой стрелке
в) по часовой стрелке

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
а) прием мяча
б) все ответы верны
в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:
а) запутать соперника
б) подготовка к нападающему удару
в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:
а) Лимеро
б) Лидеро
в) Либеро

18. В последнее время в практике волейбола распространены:
а) три варианта комплектования стартовой шестерки
б) два варианта комплектования стартовой шестерки
в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
а) практически
б) индивидуально
в) теоретически

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:
а) две ступени
б) три ступени
в) пять ступеней

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в … от нее:
а) одном метре
б) двух метрах
в) полметре

22. Игра в защите состоит из:
а) индивидуальных действий
б) индивидуальных, группо­вых и командных действий
в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:
а) тактику действий команды на конкретную игру
б) тактику действий сильнейших игроков команды
в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом

24. Передача мяча начинается с:
а) выбора направления движения мяча
б) разгибания ног, туловища, рук
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. В волейболе быстрота проявляется в:
а) четырех основных формах
б) двух основных формах
в) трех основных формах

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:
а) конкретным указаниям тренера
б) определенной схеме
в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
а) не ближе средней части площадки
б) в задней части площадки
в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
а) постепенное повышение нагрузки
б) ступенчатый принцип нагрузки
в) скачкообразный принцип нагрузки

29. Соревнования по волейболу могут быть:
а) только командными
б) командными и личными
в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
а) Мехико
б) Токио
в) Мюнхене

Ответы:1а.2б.3в.4а.5в.6б.7в.8а.9в.10б.11а.12б.13а.14в.15а.16б.17в.18б.19в.20б.21а.22б.23в.24б.25в.26б.27а.28в.29а.30б.

Найдите 5слов

 

Решение**:** Слова:волейбол, удар, команда, мяч, бег.