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/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав  2.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 зеркалом  Теоретическая 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 мин  45мин  45мин  35 мин  Итого:135 мин. |
| 6. | 24.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  ОФП:  1.Укрепление голеностопа.3х50 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.25х3 полный присяд  3х25 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 3х30сек  3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.  Теоретическая подготовка: Викторина.(Прилагается) | 10 мин.  35мин.  45 мин.  45 мин  Итого: 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=1584905804.1  ОФП:  1.Имитация бега на месте 5-7 мин.  2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назад  СФП:  1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).  2.Пресс 3х12  Теоретическая 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=1584905804.1  ОФП:  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х12.  2.Планка на локтях 3х30сек.  3. планка на прямых руках 2х30 сек  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. 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=1584907569.1  ОФП.  1.Приседание 3х12  2.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.  СФП  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Составить кроссворд на тему волейбол. | 15мин  45мин  40мин  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 |
| 4. | 23.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав  2.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 зеркалом  Теоретическая 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 мин  30мин  30мин  20мин  Итого  90 мин. |
| 5. | 24.03.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  ОФП:  1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд  3х25 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 3х25сек  3. 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=1584905804.1  ОФП:  1.Имитация бега на месте 5-7 мин.  2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назад  СФП:  1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).  2.Пресс 3х12  Теоретическая подготовка: ОПП при вывихе пальцев.  https://1travmpunkt.com/vyvihi/ruk/palca/okazanie-pomoshhi.html | 10  30 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=1584905804.1  ОФП:  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.  2.Планка на локтях 3х25сек.  3. планка на прямых руках 2х25 сек  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. 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 | 10  30  30  20 |
| 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=1584907569.1  ОФП.  1.Приседание 3х10  2.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.  СФП  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Составить кроссворд на тему волейбол. | 15  25  35  15 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\_logo  ОФП:  1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд  3х25 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 3х25сек  3. 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=1584905804.1  ОФП:  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.  2.Планка на локтях 3х25сек.  3. планка на прямых руках 2х25 сек  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. 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 | 10  30  30  20 |
| 7. | 27.03.2019г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав  2.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 зеркалом  Теоретическая 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 | 15  25  35  15 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=1584907569.1  ОФП.  1.Приседание 3х10  2.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.  СФП  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Составить кроссворд на тему волейбол. | 15  25  35  15 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

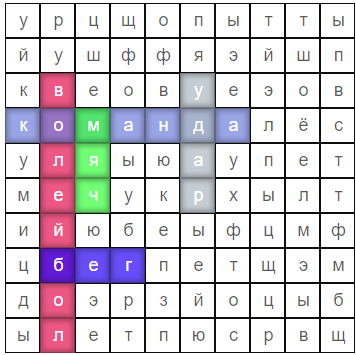
28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:  
а) постепенное повышение нагрузки  
б) ступенчатый принцип нагрузки  
в) скачкообразный принцип нагрузки

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.