**План заданий с 23.03.2020 по 30.04.2020 для**

**группы Начальной подготовки 4 года по волейболу**

**тренер-преподаватель Шевчук М.В.**

**23.03.2020**

Теоретическая подготовка на тему: Состояние и развитие волейбола.

Тренировка ОФП: 1мин отдыха, повтор цикла 5 раз

* 10 отжимания с колен
* 10 выпадов вперед
* 15 приседаний
* 15 подъемов ног
* 20 сек планка на локтях

**26.03.2020**

Упражнения для пресса 3-5 подходов по 20 раз ( боковые скручивания, касания стоп, планка, касание носка, обратные скручивания, ножницы).

**27.03.2020**

Теоретическая подготовка : просмотр видео матчей Лиги Чемпионов сезон 2020. Умение вести наблюдение за игроками и находить ошибки.

Круговая тренировка - 3 круга

* приседания 60 сек
* отжимания 60 сек
* джампинг-джек 30 сек
* выпады 45 сек
* планка 60 сек
* боковые подъемы 30 сек

**30.03.2020**

Тестовые задания по волейболу :

**1.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

а) США б) Канаде в) Японии г) Германии

**2.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**

а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

**3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году

**4. "Либеро" в волейболе - это ...**

а) Игрок защиты б) Игрок нападения в) Капитан команды г) запасной игрок

**5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока

в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

**5. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной

в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

**6.Волейбольная площадка имеет размеры:**

а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м

**7. "Бич-волей" - это:**

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол в) Подача мяча г) Прием мяча

**8.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

а) 8 сек б) 10 сек в) 5 сек г) 6 сек

**9. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии**.

а) 9 б) 5 в) 6 г) 8

**10. Принимать подачу в волейболе имеет право …………...**

а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .

**11. В волейболе игроки задней линии атакуют …………………..с зоны:**

а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 . в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

**12. Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности.**

а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

**13. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ……..**

а) одного либеро. б) двух либеро в) трёх либеро г) четырёх либеро

**14. Либеро может:**

а) ставить блоки б) осуществлять переход в) проводить атаки г) принимать подачу.

**15. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить …….. по 30 секунд.**

а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

**16. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ……..**

а) ограничивают по бокамплоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки

в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …**
а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей партии?**
а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

**18. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …**
а) подача считается проигранной; б) подача повторяется этим же игроком;
в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**19. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …**
а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.

**20. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**
а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

**02.04.2020**

Тренировка ноги + ягодицы 2 круга

(25 выпадов, 25 приседаний, 25 подъемов бедер, стойка в приседе возле стены 1 мин, 2 мин планка, 50 подъемов ноги, 25 приседаний, 25 выпадов, 50 бёрпи).

**03.04.2020**

Изучить нарушения волейбольных правил, распространенные ошибки при технике нападающего удара, при блокировании, при выполнении верхней и нижней передачи.

 Тренировка: 50 приседаний, 20 отжиманий, 50 раз пресс, 3 минуты упражнения "стенка", 100 прыжков имитация скакалки. передачи .

**06.04.2020**

Теоретическая подготовка: Правила игры в волейбол, судейская терминология.

1.Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз.

3. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах 200 раз.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

**09.04.2020**

Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

**10.04.2020**

Просмотр игры. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие игроков с мячом и игроков между собой и отобразите в дневнике спортсмена. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.

Теоретическая подготовка:<https://youtu.be/zzdcnmMlD48> (Факел Новый Уренгой- зенит (Казань) Чемпионат России 22.01.

**13.04.2020**

Подготовительная часть (разминка): Круговые движения: головой; в плечевом суставе; в тазобедренном; в коленном; в голеностопном; в лучезапястном. по 10 раз в каждую сторону.

Основная часть: Каждое упражнение выполняем по 1 минуте друг за другом без отдыха . Так 3 круга . Между кругами отдых 2 минуты.

- Бег на месте руки наверх

-  Скалолаз .(в планке сгибание колено к груди)

- Разножка .( смена ног в прыжке)

-Отжимания .

-  Пресс . (Отрывание лопаток от пола)

Теоретическая часть, просмотр волейбольный игры профессиональных команд.

просмотр 1 партии https://youtu.be/AeBJPEYxKVc rus/fra

**16.04.2020**

Подготовительная часть (разминка): Круговые движения: головой; в плечевом суставе; в тазобедренном; в коленном; в голеностопном; в лучезапястном. по 10 раз в каждую сторону.

Основная часть:

* выпады 12\*3 (на каждую ногу)
* приседания 20\*3
* наклоны на одной ноге 10\*3 (на каждую ногу)
* ягодичный мостик на одной ноге 15\*3 (на каждую ногу)
* Отжимания (можно с колен) 10\*3
* Лодочка на спине 30 сек\*3
* боковая планка 30 сек \* 3 (на каждую сторону).

Теоретическая часть -История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и волейбол.

**17.04.2020**

Подготовительная часть (разминка): Круговые движения: головой; в плечевом суставе; в тазобедренном; в коленном; в голеностопном; в лучезапястном. по 10 раз в каждую сторону.

Основная часть:

* Разминка : подъем колена к груди 2 минуты .
* Бег на месте (пятками до ягодиц) : 1 минуту , 10 секунд отдых \* 3 серии
Отдых 30 секунд .
* Конькобежец : 1 минуту , 30 секунд отдых \* 3 серии
Отдых 30 секунд .
* Выпады (назад): по 20 раз на каждую ногу \* 3 серии ( без отдыха)
Отдых 1 минута .
* Пресс (отрываем лопатки) : 50\*3 отдых между подходами 20 секунд
* Гиперэкстензия (лодочка) : 50 раз
Растяжка самостоятельно

Теоретическая часть: Изучение правил классического волейбола. Опишите кратко несколько наиболее запоминающихся правил игры или правил связанных с организацией, проведением, инвентарем. Смотреть ссылку.

**20.04.2020**

Подготовительная часть (разминка): Круговые движения: головой; в плечевом суставе; в тазобедренном; в коленном; в голеностопном; в лучезапястном, наклоны вперед с касанием пола ладонями. по 10 раз в каждую сторону.

Основная часть:

* Прыжки "Компо по 2" 1 мин
* Прыжки "удары" 1 мин
* отжимания 1 мин
* лодочка 20 раз
* пресс (скручивания-диагональ) 1 мин
* Пружина лопатками 20 раз
* планка на прямых руках - 1 мин

Теоретическая часть: просмотр волейбольный игры профессиональных команд. Смотреть ссылку :https://youtu.be/Yw-MCfDC7CA ita/aut

**23.04.2020**

Подготовительная часть (разминка): Круговые движения: головой; в плечевом суставе; в тазобедренном; в коленном; в голеностопном; в лучезапястном, наклоны вперед с касанием пола ладонями, наклон вперед, руки в стороны – «мельница» по 10 раз в каждую сторону.

Основная часть: 2 круга

* 100 прыжков с имитацией скакалки
* 30 отжиманий
* 30 раз скручивания
* 50 приседаний
* 15 выпадов на каждую ногу
* 200 прыжков с имитацией скакалки
* 40 раз пресс
* 20 повороты

Теоретическая часть: Изучение правил пляжного волейбола. Изучаем в самостоятельном темпе. Смотреть ссылку https://youtu.be/LQ4mpmsQGls ger /cze

**24.04.2020**

Подготовительная часть (разминка): Круговые движения: головой; в плечевом суставе; в тазобедренном; в коленном; в голеностопном; в лучезапястном. по 10 раз в каждую сторону.

Основная часть:

* Бег на месте -2 мин
* в планке, касание правой руки левую ногу и наоборот 4\*15
* выпады назад 3\*15
* приседания с выпрыгиванием 4\*10
* смена ног в выпаде
* Бёрпи 3\*10
* отжимания кузнечиком 3\*10

 Теоретическая часть: Просмотр игры в волейбол на ваш выбор с участием любых стран.

**27.04.2020**

Подготовительная часть (разминка): Круговые движения: головой; в плечевом суставе; в тазобедренном; в коленном; в голеностопном; в лучезапястном, наклоны вперед с касанием пола ладонями, наклон вперед, руки в стороны – «мельница» по 10 раз в каждую сторону.

Основная часть: круговая тренировка низ+вверх+пресс

* 30 джапминг-джеков
* 20 приседаний с касанием пола
* 10 отведений левого бедра назад и в сторону на четвереньках
* 10 отведений правого бедра назад в сторону на четвереньках
* 20 скалалазов
* 10 подъемов рук и ног в планке
* 30 скручиваний крест-накрест
* 30 скручиваний с ногами на весу

Теоретическая часть: Питание спортсмена.

**30.04.2020**

Подготовительная часть (разминка): Круговые движения: головой; в плечевом суставе; в тазобедренном; в коленном; в голеностопном; в лучезапястном. по 10 раз в каждую сторону.

Основная часть: 3 круга

* Бег на месте -1 минута,
* Джапминг-Джек - 1 минута.
* Приседания в пол амплитуды 20-30 раз.
* Мельница - 30 раз.
* складка с хлопком 15-20 раз
* махи назад на каждую сторону 15 раз.
* планка от 30 сек и дольше.