**Тренировочный план занятий для группы СОЭ-6ч**

(тренер-преподаватель Л.Ю. Тихненко)

|  |  |
| --- | --- |
| 27.10.2020 | Тренировка ОФП:   * упражнения на растяжку; * 20 круговые вращения рук, вперед, назад; * 10 наклоны в стороны, касаясь пола; * 30 сек планка; * 10 отжиманий; * 10 приседаний; * 20 пресса (скручиваний); |
| 29.10.2020 | Тренировка в домашних условиях (2 подхода)  Разминка для разогрева мышц: бег на месте 10 мин.   * 20 выпрыгивания с низкого старта; * 20 сгибание-разгибание рук в упоре лежа; * 4 подхода на пресс по 35 раз; * планка полная 15 сек., планка на локтях 15 сек., боковая планка на каждую сторону 15 сек. * имитация нападающего удара без мяча 20 раз. |
| 01.11.2020 | Тренировка ОФП  Упражнения для разминки мышц рук и туловища:   * Руки к плечам – круговые вращения руками * Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду * Круговые вращения прямыми руками в разные стороны * Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны * Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед * Сцепить кисти «в замок» – движение «восьмеркой» * Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее * Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол * Лежа на животе, руки за головой – выгибание назад * Упор сзади – разгибать и сгибать руки, прогибая туловище (опора руками на скамейку) * Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение («складочка») |
| 03.11.2020 | Тренировка ОФП:   * упражнения на растяжку; * 20 круговые вращения рук, вперед, назад; * 10 наклоны в стороны, касаясь пола; * 30 сек планка; * 10 отжиманий; * 10 приседаний; * 20 пресса (скручиваний); |
| 05.11.2020 | Тренировка в домашних условиях (2 подхода)  Разминка для разогрева мышц: бег на месте 10 мин.   * 20 выпрыгивания с низкого старта; * 20 сгибание-разгибание рук в упоре лежа; * 4 подхода на пресс по 35 раз; * планка полная 15 сек., планка на локтях 15 сек., боковая планка на каждую сторону 15 сек. * имитация нападающего удара без мяча 20 раз   Тестовые задания по теме «Волейбол» |

**Тестовые задания по теме «Волейбол»**

**1 - Какое максимальное количество игроков  может находиться на площадке  в  волейболе?**

а). 6.

б). 9 .

в). 12.

**2- Кто основал игру «волейбол»?**

а). Альфред Холстед.

б). Вильям Морган.

в).Джеймс  Нейсмит.

**3 -  Какая страна считается родиной волейбола?**

а). Россия.

б).США.

в). Япония

**4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?**

А) 30

Б) 15

В) 25

Г) 28

**6.Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?**

А)  2.28

Б)  2.36

В)  2.40

Г)  2.43

**7. Игра  в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером**

А) 19 х 8

Б) 19 х10

В) 18 х 9

Г) 18 х 10

**8. На сколько зон условно разделена площадка  при игре в волейбол?**

А) 6

Б) 12

В) 5

Г) 9

**9.До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?**

А) 25

Б) 15

В) 30

Г) 35

**10.Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?**

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 5