

29.04.2020 г.

План-конспект учебно-тренировочного занятия для группы НП

Вводно-подготовительная часть

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -350раз (чередование, левой, правой, ноги вместе)

Основная часть

- 1.Специальные беговые упражнения

-семенящий бег

-бег с захлестыванием голени

-челночный бег (по возможности 5*6) 2 подхода с отдыхом 1 мин

2. Прыжки на возвышенность 2 подхода по 20 раз (колени к груди)

3. Прыжки вверх, каждый 10 максимально вверх(руки вверх)-100 раз

- 4.Отжимание от стены на пальцах 2*40 (стойка на носках)

- 5.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2*15 раз

6. Упор сидя на коленях, прыжком встать 2*10 раз

Упражнения с волейбольным мячом на совершенствование нижнего приёма

- удар мячом о пол и после отскока перемещается под мяч и, приняв стойку, совершает нижнюю передачу двумя руками 2*15 раз

-. Подброс мяча двумя руками на высоту 2-3 метра, после чего выполняет нижнюю передачу двумя руками. Изменяет высоту подбрасывания мяча и направление (в стороны, вперед, назад). 2*15 раз

-Нижняя передача двумя руками у стены. Более сложный вариант данного упражнения – прием мяча двумя руками снизу после удара его о стену (меняя силу удара мяча в стену и расстояние волейболиста от стены, можно облегчить либо усложнить это упражнение). 2*15 раз

-Чередование средних (3-4 метра) и высоких (8-9 метров) передач двумя руками снизу с перемещением. Это упражнение дает возможность тренирующимся игрокам более тонко дифференцировать движения ног, рук и туловища при выполнении передач, различных по высоте и направлению. 2*15 раз

- становитесь лицом к стене в 9-10 метров. После удара мячом о пол волейболист перемещается под мяч, передает его снизу двумя руками над собой, ударяет мячом о стену, а затем принимает отскочивший мяч снизу двумя руками. Выполняя данное упражнение, следует обращать внимание на своевременное перемещение, принятие стойки и на то, чтобы удар о стену производился с расстояния не мене 4-5 метров. 2*15 раз

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)

- 2.Дыхательные упражнения

- 3.Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минута

4. Повторение всех Глав в 4 пункте книга «Официальные волейбольные правила 2017-2020» (8,9,10,11,12,13,14)

Решить тест:

1. Мяч находится в игре:

А) после свистка 1 судьи Б) с момента удара на подаче, разращённого судьёй 1.

2. Мяч «за»:

А) большая часть мяча находится за линией Б) все части мяча, полностью находятся за линией.

3. Является ли ошибкой касание мяча антенны:

А) да Б) нет

4. Когда 2 или 3 партнёра касаются мяча одновременно, при блоке ошибка ли это:

А) да Б) нет

5. Является ли ошибкой касание игроком мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей тела последовательно:

А) да Б) нет

6. При блокировании может ли игрок касаться мяча по другую сторону сетки:

А) да, если он не помешает игре соперника Б) нет

7. После атакующего удара разрешено ли игроку переносить руку по другую сторону сетки:

А) да, но при условии, что контакт состоялся в пределах его собственного пространства Б) нет, это ошибка при переносе через сетку

8. Какое касание площадки соперника разрешено:

А) любое касание частью тела выше стоп, при условии, что это не мешает игре соперника Б) только касание стопами

9. Является ли ошибкой контакт игрока с сеткой между антеннами во время игрового действия с мячом:

А) да, если это не мешает игре Б) нет, это является ошибкой

10) Можно ли во время игры использовать в качестве поддержки: скамьи, стойки, стулья:

А) да Б) нет

11. Является ли ошибкой, касание сетки за антенной:

А) да Б) нет

12. После подачи в прыжке, где игроку нужно приземлиться:

А) за пределами площадки Б) в пределы площадки

13. Можно ли ставить заслон игрокам подающей команды:

А) да Б) нет

14. Если подающий совершает ошибку в момент удара на подаче (неправильное выполнение, нарушение очередности) и соперник нарушает расстановку, чья ошибка фиксируется:

А) ошибка при подаче Б) ошибка при расстановки

15. Является ли ошибкой завершение атакующего удара игроком передней линии на любой высоте:

А) да Б) нет

16. Может ли игрок задней линии выполнять атакующий удар на любой высоте с места:

А) нет Б) да, но игрок должен находиться позади передней линии

17. После атакующего удара игроком задней линии, может ли он приземлиться в переднюю зону:

А) да Б) нет