

**Ф.И.О учащегося** \_\_\_\_\_

Дата тренировки	Содержание тренировки	Отметка выполнения тренировки
<b>21.03.2020</b>	<b>Разминка:</b> ОРУ <b>ОФП:</b> Упражнения на развитие гибкости	
<b>22.03.2020</b>	<b>Разминка:</b> ОРУ <b>ОФП:</b> Упражнения на развитие силы и общей выносливости	
<b>24.03.2020</b>	<b>Теория :</b> тестирование	
<b>28.03.2020</b>	<b>Разминка:</b> ОРУ <b>ОФП:</b> Упражнения на развитие ловкости и координации	

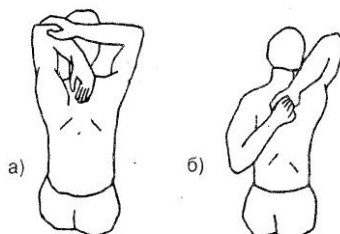
**Комплекс упражнений для развития гибкости  
(средний темп, 60 секунд на упражнение)**

**1. «Замок»**

И.п – сидя на полу , ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.



**2. «Карандаш между лопатками»**

И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

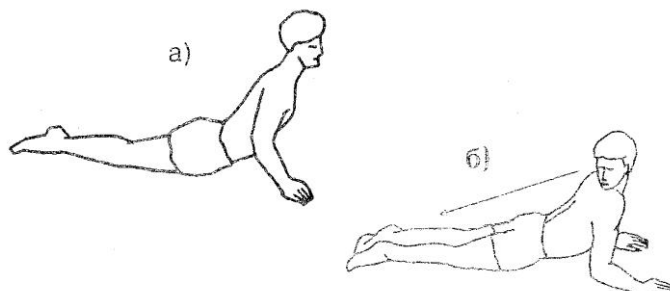


**3. «Взгляд на пятку»**

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

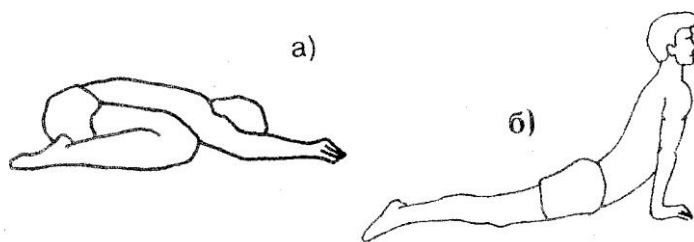


**3. «Кошка под забором»**

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов , фиксация позы

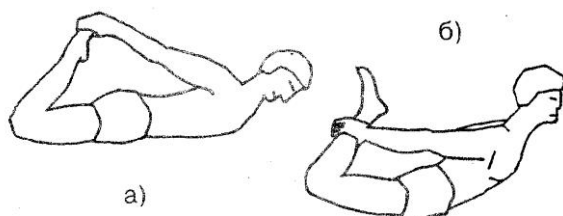


#### 4. «Качалка»

И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.



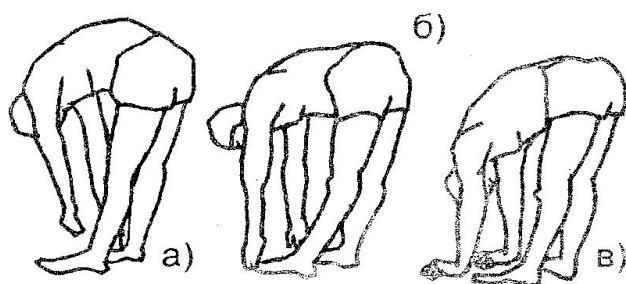
#### 5. «Верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;

Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

В) ладони на полу, фиксация позы

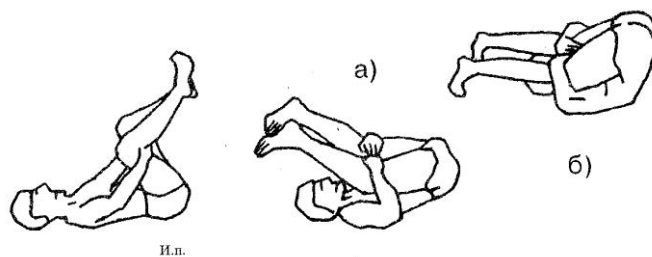


#### 6. «Кувырок»

И.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

А) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы;

Б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.



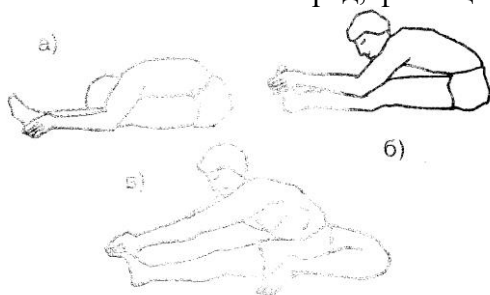
### 7. «Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;

В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:

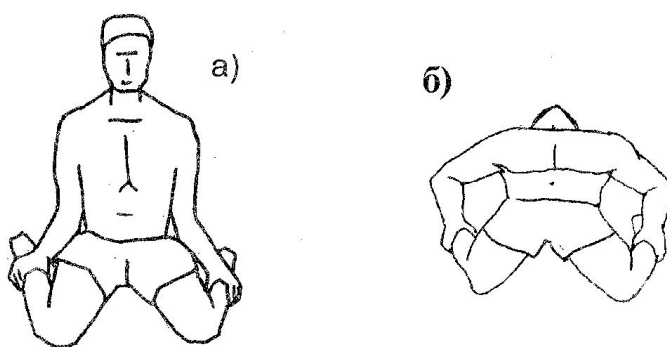


### 8. «Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхность голеней и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;

Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы



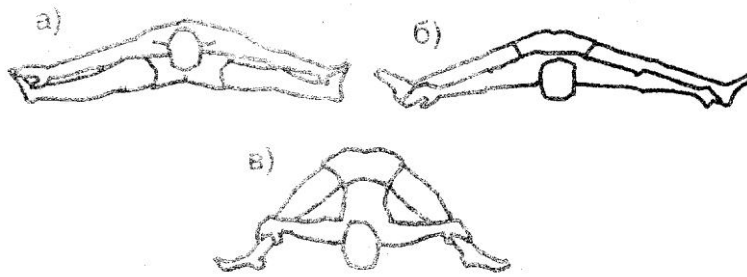
### 9. «Аршин»

И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы

Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы

В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы



### **10. «Пистолет»**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;

Б) поменять ногу.



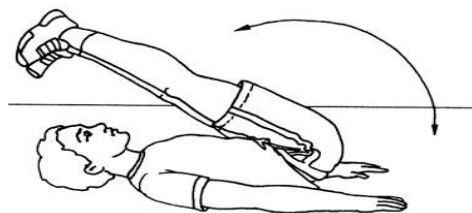
## *Комплекс упражнений для развития силы и общей выносливости*

*(10-12 повторений \*2 подхода)*

### **1. Поднимание ног из положения лежа на спине**

Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.

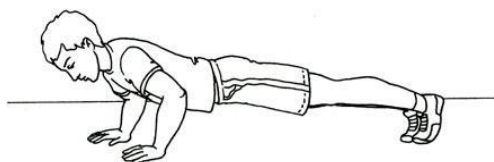
Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.



*Поднимание ног из положения  
«лежа на спине»*

### **2. Отжимание от пола с широко расставленными руками**

Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании.

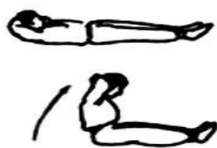


*Отжимание от пола  
с широко расставленными руками*

### **3. Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимать прямые ноги вверх под углом 90 градусов.**

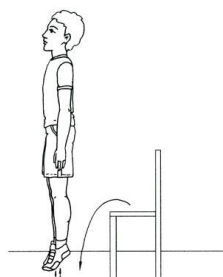


4. Лежа на спине, руки согнуты за головой, ноги вытянуты вперед, поднимаем торс вперед до угла 90 градусов.



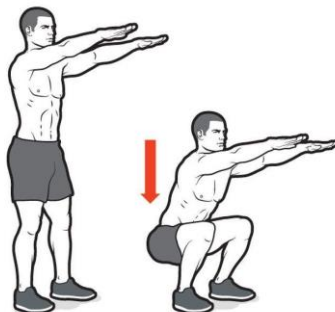
### 5. Прыжки вверх толчком обеих ног

Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше. При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.



*Прыжки вверх толчком обеих ног*

### 6. Приседания



### 7. Кенгуру

Исходное положение: стоя на полу. В темпе подпрыгнуть вверх как можно выше, коленями достать до груди. При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное

### 8. Червячок (Берпи)



**9. Планка (60 секунд)**





## Тест «Волейбол»

### 1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

### 2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

### 3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

### 4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

### 5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

### 6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

### 7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согревать поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

**10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?**

а) Ошибки нет.

б) Ошибка есть.

**11. Какой подачи не существует?**

а) Одной рукой снизу.

б) Двумя руками снизу.

в) Верхней прямой.

г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

**13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).**

а) 1;

б) 2.

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**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 (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

**21. 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.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

**24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

**25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?**

**26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?**

**27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

**28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

**29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

а) 15:13;

б) 25:26;

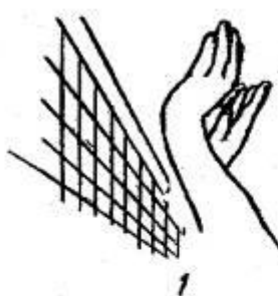
в) 27:29.

### 30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

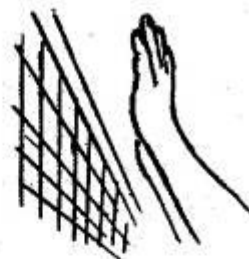
- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.



Рис. I



1



2

Рис. II

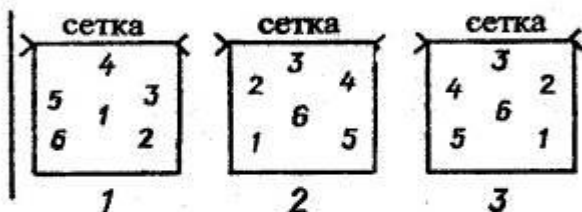


Рис. III

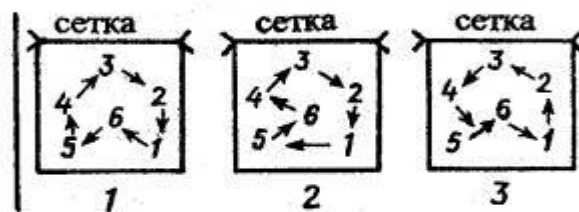


Рис. IV

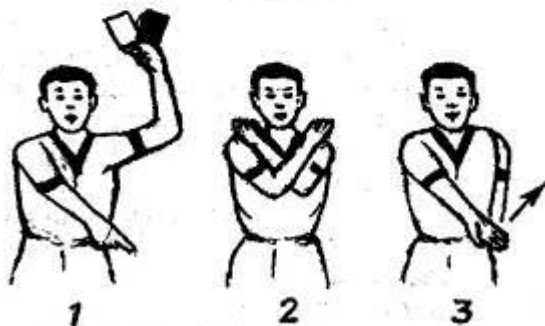


Рис. V

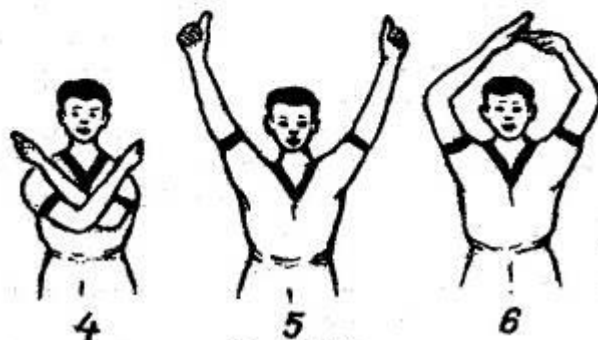


Рис. VI

## *Комплекс упражнений для развития ловкости и координации*

*(2 минуты каждое упражнение)*

### **1. Упражнение**

Попеременные прыжки с ноги на ногу: стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу.

### **2. Упражнение**

Прыжки из стороны в сторону. Поставить стопы вплотную друг к другу, выпрямиться. Держа ноги вместе, в максимально быстром темпе прыгать вправо-влево. Руки опустить вниз или согнуть и держать возле груди.

### **3. Упражнение**

Балансировать на одной ноге в течение минуты. Руки раскинуть в стороны. Голову поворачивать вправо-влево. Не задерживать взгляд на окружающих предметах — так легче сохранять равновесие. В дальнейшем, чтобы усложнить задачу, упражняться с закрытыми глазами.

### **4. Упражнение**

Подбрасывать теннисный мячик и ловить его. Сначала выполнить серию повторений правой рукой, потом левой. Слегка усложненный вариант: подбрасывать мячик одной рукой, ловить другой.

### **5. Ласточка.**

Балансируем, стоя на одной ноге. Руки разведены в стороны, свободная нога отведена назад до уровня таза. Спину держим прямо, смотрим прямо перед собой. Опорная нога также должна быть прямой. В этом положении стоим не менее 1 минуты, после чего меняем ногу.

### **6. Упражнение**

Встаем прямо, вытянув руки перед собой. Производим одновременные вращательные движения руками: правой – по часовой стрелке, левой – против. Выполняем 10-15 повторений.