



# Волейбол



Курс самостоятельных занятий для учебно-тренировочных групп

Уважаемые студенты-ки ознакомьтесь с курсом  
самостоятельных занятий по волейболу  
Курс состоит из 2-х недельных этапов по 8  
занятий, каждое занятие разбито на модули  
теоритический, практический, тестирование  
функциональных показателей.



# Теоритический раздел Судейские жесты в волейболе

## Жесты судей

<p>Разрешение на поачу</p>  <p>1</p>	<p>Подающая</p>  <p>2</p>	<p>Смена сторон площадки</p>  <p>3</p>	<p>Перерыв (тайм-аут)</p>  <p>4</p>
<p>Замена</p>  <p>5</p>	<p>Предупреждение за неправильное поведение (желтая)</p>  <p>6</p>	<p>Удаление (красная карточка)</p>  <p>7</p>	<p>Дисквалификация (желтая + красная карточки)</p>  <p>8</p>
<p>Конец партии (или матча)</p>  <p>9</p>	<p>Мяч не подброшен при ударе на подаче</p>  <p>10</p>	<p>Задержка при подаче</p>  <p>11</p>	<p>Заслон</p>  <p>12</p>

## Жесты судей

<p>Ошибка в расстановке или при переходе</p>  <p>13</p>	<p>Мяч "в поле"</p>  <p>14</p>	<p>Мяч "за" (аут)</p>  <p>15</p>	<p>Задержка мяча</p>  <p>16</p>
<p>Двойное касание</p>  <p>17</p>	<p>Четыре удара</p>  <p>18</p>	<p>Касание сетки игроком или подача в сетку</p>  <p>19</p>	<p>Игра поверх сетки на стороне соперника</p>  <p>20</p>
<p>Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или либеро</p>  <p>21</p>	<p>Касание площадки (лицевой линии) подающим игроком, или выход игрока за пределы площадки в момент выполнения подачи</p>  <p>22</p>	<p>Обоюдная ошибка и переигровка</p>  <p>23</p>	<p>Касание мяча</p>  <p>24</p>

Перед началом занятия измерите частоту пульса за 1 минуту предложенными способами. Отметить свое самочувствие перед занятием. Данные внесите в дневник самоконтроля.

## СПОСОБЫ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА



**А**



**Б**



**В**

*А - тремя пальцами за запястье;*

*Б - большим и указательным пальцем на сонной артерии*

*В - кончиками пальцев на виске;*

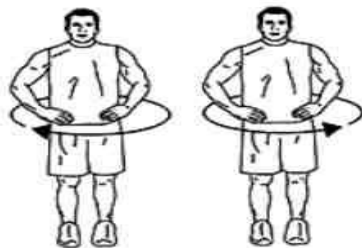


Занятие начинайте с разминки.

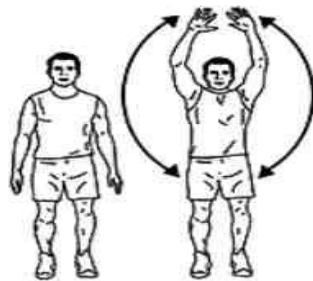
5-7 минут. Можно использовать как предложенные так и самостоятельные упражнения.



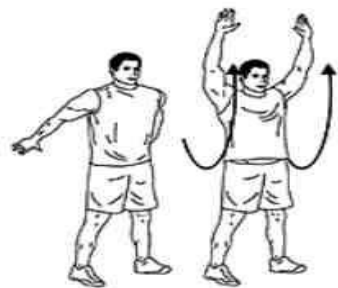
ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



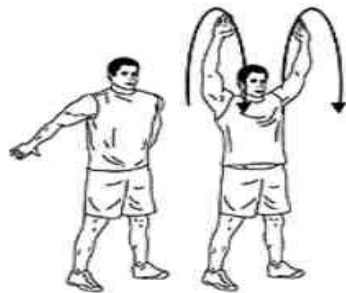
ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ



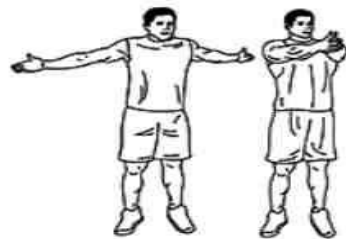
ПОДЪЕМ РУК  
В СТОРОНЫ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ  
РУКАМИ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ  
В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ



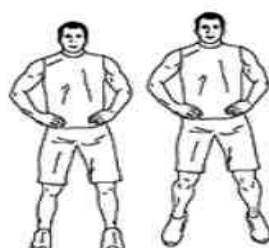
РАЗВЕДЕНИЕ РУК



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА



ВРАЩЕНИЕ НОГОЙ



ПОДЪЕМ НА НОСКИ

10 повторений каждое упражнение



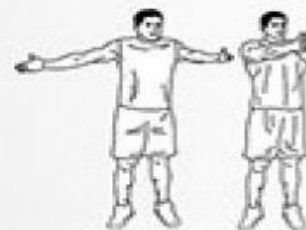
наклоны головы  
в стороны



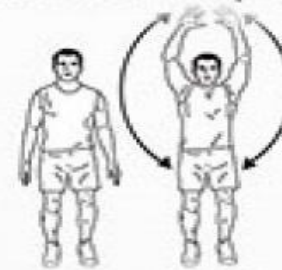
повороты головы  
по часовой и против



вращение  
туловища



махи руками  
вперед-назад



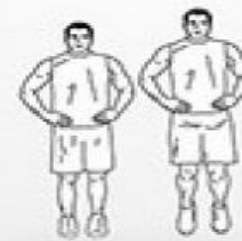
махи руками  
вверх-вниз



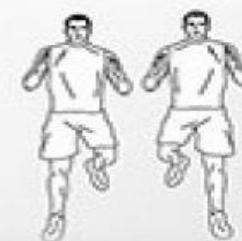
вращение рук  
по и против часовой



вращение тела  
на одной ноге



прыжки на месте



прыжки из стороны  
в сторону

# Комплекс упражнений выполняется в 3 серии по 1 подходу на каждое упражнение. Между сериями отдых 5 минут с измерением пульса.

Упражнение № 1 Отжимание от пола (юноши) Отжимание от пола способом стоя на коленях (девушки) Отдых 30 сек	Юноши 15 раз		Девушки 15 раз	
Упражнение № 2 Отжимание спиной от стула(скамейки) Отдых 30 сек	Юноши 15 раз		Девушки 10 раз	
Упражнение № 3 Пресс Отдых 30 сек	Юноши 25 раз		Девушки 20 раз	
Упражнение № 4 Пресс способом скалолаз Отдых 30 сек	Юноши 30 раз		Девушки 20 раз	
Упражнение № 5 Упражнение на спину лодочка. Отдых 30 сек	Юноши 30 раз		Девушки 20 раз	
Упражнение № 6 Подъем опускание таза.	Юноши 25 раз		Девушки 15 раз	

Упражнение № 7  
Приседания  
Отдых 30 сек

Юноши 30 раз



Девушки 20 раз



Упражнение № 8  
Стойка на планке.  
Отдых 5 минут после первой серии проверка  
пульса.

Юноши 60 сек



Девушка 30 сек



После выполнения всех 3 серий замерить частоту пульса и свое самочувствие занести в дневник самоконтроля.

Занятия проводить 4 раза в неделю  
Понедельник, среда, четверг, суббота  
Спасибо за внимание.