Дистанционное обучение для группы по волейболу 3 ч “Волейбол”

Тренер-преподаватель: Мокринская Е Ю

Задание на 1 неделе с 13 по 19 апреля

**Задание 1. В кружках написать номер волейбольной зоны. Стрелками показать направление перехода игроков.**

**Задание 2. Выбрать только один правильный вариант ответа.**

1. Сколько полевых игроков в волейбольной команде?

а) 10;

б) 7;

в) 6.

2. Какой из предложенных приемов игры относится к волейболу?

а) подача;

б) пенальти;

в) бросок по кольцу.

3. Какая самая распространенная травма в волейболе?

а) вывихи фаланг пальц;

б) ушиб туловища;

в) повреждения коленного состава.

4. Максимальное число касаний мяча игроками на волейбольной площадке?

а) 4 раза;

б) 3 раза;

в) 6 раз.

5. В волейболе команда проигрывает очко, если:

а) мяч упал на линию на площадке соперника;

б) было 4 касания мяча подряд игроками одной команды;

в) игрок после подачи приземлился на площадку.

 За каждый правильный ответ 5 балов

Максимальное количество 30 балов

Комплекс упражнений для начинающих по волейболу

Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.

Упражнения для разминки мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями

3. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

Упражнения для разминки мышц ног

1.Приседания, руки за голову 10-15 раз 2.Прыжки через скакалку на двух ногах , 2 подхода по 20-30раз .

Выполняем упражнения утром в 10:00 и вечером в 16:00