Дистанционное обучение.
Группа нп-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
13.05.2020

1. Продолжить изучать: Судейская терминология.

10. **МЯЧ НЕ ПОДБРОШЕН ИЛИ НЕ ВЫПУЩЕН ПРИ УДАРЕ НА ПОДАЧЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

Поднять вытянутую руку с обращенной вверх ладонью
Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук).

11. **ЗАДЕРЖКА ПРИ ПОДАЧЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

Поднять восемь разведенных пальцев
Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1-го судьи на подачу.

12. **ОШИБКА ПРИ БЛОКИРОВАНИИ ИЛИ ЗАСЛОН** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

Поднять обе руки вертикально ладонями вперед
Блокирование подачи соперника.
Либеро не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.
Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча.
Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь в боковом направлении во время выполнения подачи, или образуют группу, тем самым скрывая и подающего, и траекторию полета мяча до того, как мяч достигнет вертикальной плоскости сетки.

13. **ПОЗИЦИОННАЯ ОШИБКА ИЛИ ОШИБКА ПРИ ПЕРЕХОДЕ** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

Совершить круговое движение указательным пальцем

Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены и игра возобновляется, то это считается позиционной ошибкой с последствиями неправомерной замены.

Если подающий совершает ошибку при подаче в момент удара на подаче, ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой.

Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка.

Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям: команда наказывается очком и подачей соперника; игроки занимают свои правильные позиции.

14. **МЯЧ "В ПЛОЩАДКЕ"** (жест выполняет 1-ый судья, в случае необходимости – 2-ой судья)

Указать рукой и пальцами в направлении пола

Мяч считается "в площадке", если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии.

15. **МЯЧ "ЗА"** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу

Мяч считается "за" когда:

все части мяча, который контактирует с полом, находятся полностью за ограничительными линиями;

он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;

он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами;

он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода, исключая ситуацию, когда мяч может быть возвращен из свободной зоны соперника (Правила 10.1.2);

он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

16. **ЗАХВАТ** (жест выполняет 1-ый судья)

Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью

ЗАХВАТ: мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

2. ОРУ

   Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед.

   Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине поднимание туловища до положения сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

   Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног. Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

   Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Стойка на лопатках, «мост».

   Прыжки: на одной ноге, на обеих ногах, через скакалку.

3. Имитационные упражнения:

   - Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения
   - Имитация передачи мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения
   - Имитация атакующего удара на месте
   - то же, но 3 хлопка над собой за один прыжок
   - то же, но один хлопок за спиной при напрыгивании на две ноги и один хлопок над головой во время прыжка.
   - Имитация блока у стены

4. Комплекс упражнений с мячом: (выполнять по мере возможности, не нарушая техники безопасности)

   https://www.youtube.com/watch?v=G2KUYTAcVIk

5. Упражнения для развития вертикального прыжка

   - Сайт ДЮСШ города Суворова. Дистанционное обучение https://suvorov-dussh.ru/