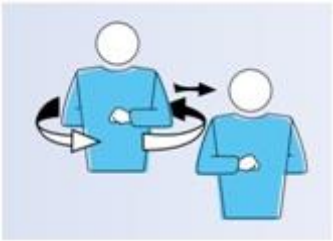
Дистанционное обучение.
Группа нп-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
08.05.2020

1. Продолжить изучать: Судейская терминология.

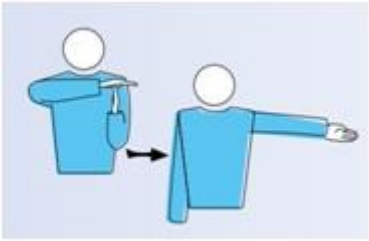
3.  **СМЕНА ПЛОЩАДОК** (жест выполняет 1-ый судья)

Поднять предплечья спереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса

После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии.

В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками и позиции игроков остаются теми же.

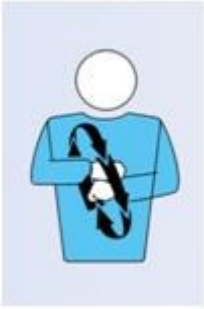
Если смена не была сделана по достижении лидирующей командой 8 очков, она должна быть произведена сразу, как только выявлена эта погрешность. Счет, достигнутый к моменту, когда такая смена производится, остается тем же.

4.  **ТАЙМ-АУТ** (жест выполняет 2-ой судья, в случае необходимости – 1-ый судья)

Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме Т), и затем указать запрашивающую команду

Запросы тайм-аута должны осуществляться показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях обязательным является использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута.

5.  **ЗАМЕНА** (жест выполняют 1-ый и 2-ой судьи, в случае необходимости)

Круговое движение предплечьями вокруг друг друга

Замена является действием, которым игрок, иной чем Либеро или замещенный им/ею игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент.

Когда замена является вынужденной вследствие травмы игрока, находящегося в игре, она может сопровождаться показом соответствующего жеста тренером (или игровым капитаном).

Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть немедленно заменен по правилам замены. Если это невозможно, команда объявляется неполной.

6а. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

Показать желтую карточку для предупреждения

Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. Обязанностью 1-го судьи является предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции.

Это делается в два этапа:

Этап 1: устное предупреждение через игрового капитана;

Этап 2: предъявляется ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА соответствующему члену (членам) команды. Это официальное предупреждение не является само по себе санкцией, но является символом того, что член команды (и команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.

6б. **ЗАМЕЧАНИЕ ЗА НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

Показать красную карточку для замечания

Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника (предъявляется КРАСНАЯ КАРТОЧКА).

7. **УДАЛЕНИЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

Показать обе карточки вместе для удаления

Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий.

Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий.

Член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшейся части партии, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен сидеть на месте для удаленных без других последствий.

Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен сидеть на месте для удаленных.

8. **ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ** (жест выполняет 1-ый судья)

Показать красную и желтую карточки раздельно для дисквалификации

Второе оскорбительное поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

Третье грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча без других последствий.

За первый случай физического нападения, или подразумеваемой или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий.

9. **КОНЕЦ ПАРТИИ (ИЛИ МАТЧА)** (жест выполняет 1-ый судья, в случае необходимости – 2-ой судья)

Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью

Партия, (за исключением решающей 5-ой партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24; 27-25; и т.д.).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

При равном счете 2-2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

2. ОРУ
   Наклоны, вращения, повороты головы
   Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед.
   Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
   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.

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

   - Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
   - подбросить вверх – поймать в стойке сверху, подбросить - поймать в стойке снизу
   - то же, но поймать на одну руку
   - Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине
   - то же, но передача двумя руками сверху.
   -из и.п. стоя, перейти в и.п. лежа и обратно, выполняя передачу двумя руками сверху
   - https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара, подачи

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

- https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio