# Индивидуальный план работы

 Дата: 19.03.2020 г.

# **Тема: Волейбол: краткая история возникновения и развития, основные правила игры**

# **Задание 1. Изучите ниже описанный теоретический материал по истории возникновения и развития волейбола. Ознакомьтесь с основными правилами игры в волейбол.**

# **Задание 2. Выполните письменно теорико-методические задания на тему: «Волейбол: краткая история возникновения и развития, основные правила игры».**

# **Краткая история возникновения и развития волейбола**

Классический волейбол, который изначально назывался “минтоннет” (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Морган — выпускник Спрингфилда и колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA). В 1892 году он пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. Спустя 3 года после этой встречи Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

Первая волейбольная сетка была позаимствована из тенниса и в высоту составляла 197 см. (6’6″ дюйма). В качестве мяча использовалась баскетбольная камера. Позже на конференции молодых христиан YMCA игре дали имя “волейбол”, а в 1897 году появились первые официальные правила.

Количество игроков на площадке тогда было неограниченно, как и количество касаний мяча. Игра развивалась в последующее столетие.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — [пляжный волейбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB), [волейбол на снегу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%83), мини-волейбол, [пионербол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB), парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в [Токио](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%BE)), [волейбол сидя](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D1%81%D0%B8%D0%B4%D1%8F) ([параолимпийский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) вид спорта).

**Хронология значимых событий в классическом и пляжном волейболе**

В 1900 году создан специальный мяч для волейбола.

В 1916 году, на Филиппинах, были введены атакующий удар и силовая подача в прыжке.

В 1917 году — партия ведется не до 21, а до 15 баллов. Высота сетки для мужчин составила 243 см.

В 1918 году было регламентировано количество игроков на площадке: шесть. Либеро — принимающий, игрок первого темпа — пасующий, двое игроков второго темпа — [атакующие](http://tvou-voleyball.ru/obuchenie/napadayushchij-udar-v-volejbole/) и блокирующие, а также двое диагональных. Это ключевое правило не изменилось до сих пор.

В 1920 году — правило «не более трех касаний на одной половине поля».

В 1920 году, в Поволжье - первое явление волейбола советским людям произошло

В 1922 году — первый национальной чемпионат ИМКА, проходивший в Бруклине, Нью-Йорк. Были представлены двадцать семь команд из 11 штатов.

В 1923 г. было создано физкультурно-спортивное общество «Динамо» по волейбольной дисциплине по инициативе Феликса Эдмундовича Дзержинского.

1925 год — размер площадки 18 x 9 метров. Длина окружности волейбольного мяча 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г.

1925 г. в Москве — утверждение первых официальных правил в России.

1926 г. — первые соревнования. В этом же году проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова.

1928 г. — на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

В 1928 году, стало ясно, что нужны турниры и правила, поэтому была сформирована Ассоциация США по волейболу (USVBA). Первый Открытый чемпионат США проходил на открытом воздухе.

В 1930 году — первая игра два-на-два (родоначальник пляжного волейбола).

Привлечению молодежи к занятиям волейболом способствовал введенный в 1931 – 1932 гг. физкультурный комплекс ГТО, одной из задач которого было улучшение общей физической подготовки. На этой базе повышалось мастерство волейболистов, расширялись технические возможности игроков и команд. Волейбол начинает входить в программы многих крупных соревнований.

В 1932 г. была создана Всесоюзная секция волейбола, а с 1933 г. стали регулярно проводиться первенства Советского Союза.

В 1934 году — были одобрены и признаны национальные судьи по волейболу.

В 1947 году — создана Международная федерация волейбола (FIVB).

В 1948 году — первый турнир по пляжному волейболу.

В 1949 году — Чемпионат Мира по волейболу проходил в Праге, Чехословакия. Советские спортсмены занимают на нем первое место.

В [1957 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1957_%D0%B3%D0%BE%D0%B4),  в [Софии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F) волейбол был признан [олимпийским видом спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) решением 53-й сессии [Международного олимпийского комитета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82).

В 1964 году волейбол был представлен на Олимпийских Играх в Токио.

В 1965 году сформирована Калифорнийская Ассоциации пляжного волейбола (CBVA).

В 1986 году была сформирована Профессиональная Женская Волейбольная Ассоциация (WPVA).

В 1990 году — создана Всемирная волейбольная Лига.

В 1995 году — волейболу 100 лет!

В 1996 году пляжный волейбол стал Олимпийским видом спорта.

## **Правила игры в волейбол**

**Волейбол** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *volleyball* от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной [площадке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0), разделённой [сеткой](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F)&action=edit&redlink=1).

**Цель игры** — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

## **Технические аспекты:**

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой.

Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см, массой 260—280 г.

Площадка состоит из 6 зон, делящихся по номерам.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию.

После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Одно очко начисляется:

* Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.
* При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).
* При касании сетки игроком противника.
* При заступе игроком противника на вашу половину площадки.
* При заступе за лицевую линию в подаче.
* При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

## **Элементы:**

Волейбол состоит из следующих элементов: подача, прием, пас, нападающий удар, блок.

### **Подача.** Производится из-за лицевой линии. Ни в коем случае нельзя заступать за лицевую линию до момента подброса мяча! Подача бывает нижняя, верхняя, крученая, планирующая и силовая в прыжке.

### **Прием.** Принять подачу может любой игрок, но чаще всего удар приходятся на игроков, стоящих на задней линии. Игроки принимающий команды могут перебрасывать мяч друг другу, но после трех касаний мяч должен быть на площадке противника. Так же принимать мяч можно любой частью тела, но задерживать его не допустимо.

**Атака в волейболе.** Стандартный пример атаки выглядит так: мяч принимается игроком задней линии (касание 1), доводится до связующего игрока (касание 2), в свою очередь он передает мяч игроку атаки (касание 3). При атакующем ударе мяч должен лететь в пределах двух антенн и над сеткой. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки. А игроки задней линии должны быть за специальной трехметровой линией. Наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки запрещено.  Есть разные виды атакующих ударов: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо или влево и обманные удары (скидки).

Либеро в профессиональном волейболе в нападении не участвует.

**Блокирование**. Игровой прием, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела, обычно руками, перенесенными на сторону противника в пределах правил. То есть при блокировании руки не должны мешать противнику до его атаки или другого игрового действия. Только игроки передней линии имеют право блокировать. Они могут сделать это за одно касание или за несколько. Касание блока не считается за одно из трех касаний. Решающим фактором на блоке является рост игрока. Чем он выше, тем блок качественнее.

**Либеро.** Игроки, которые не могут участвовать в подаче, в блоке и подавать, поэтому он находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например, с центральным блокирующим. Либеро можно заменять неограниченное количество раз и при этом не ставить в известность судью. Форма либеро отличается от формы других игроков команды.

**Регламент волейбола**

Игра продолжается до 25 очков, время партии не ограничено, при этом, если разница очков между противниками не достигло 2, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдет. Победителями становятся те, кто выигрывают три партии. В пятой партии (тай брейк) счет идет до 15 очков. В каждой партии тренер может попросить два тайм-аута по 30 секунд. В первых 4 партиях дополнительно назначаются технические тайм-ауты по 60 секунд, когда одна из команд набирает 8 и 16 очков. После четырех партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. Тренер имеет право произвести по 6 замен в каждой партии, кроме либеро.

**Нарушения правил в волейболе**

Ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера.

**При подаче:**

— Игрок заступил ногой на пространство площадки.

— Игрок подбросил и поймал мяч.

— По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

— Касание антенны мячом.

— Совершил подачу до свистка судьи.

**При розыгрыше:**

— Сделано более трёх касаний.

— Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.

— Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.

— Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.

— Касание антенны мячом при ударе.

— Заступ на игровую половину противника.

**Регламент**

— Нарушение расстановки.

— Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

— Касание верхнего края сетки.

На XXXI конгрессе FIVB в Дубае были утверждены изменения в правилах, вступившие в силу с сезона 2009 года. Теперь заявка команды в официальных международных встречах составляет 14 игроков, 2 из которых либеро. Также изменено толкование ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнено определение блокирования, внесены процедурные изменения, касающиеся функций судей и порядка проведения замен.

# **Теорико – методические задания на тему: «Волейбол: краткая история возникновения и развития, основные правила игры».**

# **Инструкция по выполнению теорико – методических заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний, обучающихся в спортивной школе г. Ишима по виду спорта: «Волейбол».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения. Правильным является только одно – то, которое четко соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается соответствующей буквой в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Записи должны быть разборчивыми и без исправлений, если производятся в рукописном виде!

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий и впоследствии к нему можно будет вернуться.

**Оценка результатов, выполненных Вами теорико-методических заданий будет производиться по пятибалльной системе:**

Оценка «отлично» - за правильное выполнение 14-15 заданий;

Оценка «хорошо» - за правильное выполнение 12-13 заданий;

Оценка «удовлетворительно» - за правильное выполнение 10-11 заданий;

Оценка «Неудовлетворительно» - за правильное выполнение менее 10 заданий.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Заполняя анкету (см. Приложение 1), укажите свою фамилию, имя, класс, школу, в которой Вы учитесь и дату выполненной работы.

**Желаю успеха!**

**Перечень теорико – методических заданий**

**1. Основателем волейбола является ...**

а) Джордж Майкен;

б) Уильям Дж. Морган;

в) Д. Фрейзер;

г) Джеймс Нейсмит.

**2. С целью выполнения подачи мяч можно подбросить ... раз.**

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) неограниченное количество.

**3. Официальной датой рождения волейбола считается ...**

а) 1894 год;

б) 1895 год;

в) 1897 год;

г) 1964 год.

**4. Вес волейбольного мяча составляет ... грамм**.

а) 280-300;

б) 350;

в) 260-280;

г) 250.

**5. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении…**

а) 3 секунд;

б) 5 секунд;

в) 6 секунд;

г) 8 секунд.

**6. Переход игроков в волейболе из зоны в зону осуществляется ...**

а) против часовой;

б) по часовой;

в) по горизонтали;

г) по указанию тренера.

**7. 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;

г) право подачи переходит сопернику.

**8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …**
а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной;

г) мяч переигрывается.

**9. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …**
а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий;

г) четырех партий.

**10. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в...**

а) в двух партиях;

б) четырёх партиях;

в) в пяти партиях;

г) трех партиях.

**11. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить … по 30 секунд.**

а) 1 тайм-аут;

б) 2 тайм-аута;

в) 3 тайм-аута;

г) 4 тайм-аута.

**12. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой игровой зоне, при «переходе» перемещается в зону…**

а) 7;

б) 4;

в) 6;

г) 2.

**13. Подача мяча в волейболе осуществляется ...**

а) с площадки;

б) из-за лицевой линии;

в) со штрафной линии;

г) с трехметровой линии.

**14. "Либеро" в волейболе - это ...**

а) Игрок защиты;

б) Игрок нападения;

в) Капитан команды;

г) запасной игрок.

**15. Волейбольная площадка имеет размеры ...**

а) 18м на 8м;

б) 18м на 9м;

в) 19м на 9м;

г) 20м на 10м.

Приложение 1

Бланк ответов

|  |
| --- |
| Теоретико-методические задания. Тема: «Волейбол: краткая история возникновения и развития, основные правила игры». |
| Фамилия, имя: |
| Класс, школа: |
| Дата: |
| № задания | Ответ |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |
| 11 |  |
| 12 |  |
| 13 |  |
| 14 |  |
| 15 |  |

# Индивидуальный план самостоятельной работы обучающихся в спортивной школе г. Ишима

 Дата: 21.03.2020 г.

**Тема: Судейство в волейболе**

**Задание 1. Изучить жесты волейбольных арбитров, выбрав для решения данной задачи любой из предложенных ниже двух вариантов:**

**1. 1.** Просмотрев учебное видео «Волейбол. Жесты и символы спортивных арбитров» (ссылка для просмотра которого указана ниже).

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=220&v=ASBIH4xQfNA&feature=emb_logo>

# 1. 2. Прочитав статью «Жесты судьи в волейболе – с картинками и пояснениями»

# Жесты судьи в волейболе – с картинками и пояснениями

Очень часто бывает так, что люди, занимаясь много лет волейболом (а то и всю жизнь!), правила игры знают недостаточно хорошо. То же самое можно сказать и про жесты судьи в волейболе. Конечно, основные жесты большинству знакомы (подающая сторона, аут, конец партии или матча и др.). Но вот похвастаться знанием всех 30-ти жестов судьи в волейболе (а их именно столько) может далеко не каждый.

Я надеюсь, что после прочтения этой статьи, где показаны все 30 жестов, с картинками, пояснениями и комментариями, у Вас не останется больше вопросов и «белых пятен» по этой теме.

Судейская бригада, обслуживающая любой официальный волейбольный матч, состоит из следующих лиц:

- 1-ый судья, 

- 2-ой судья,

- секретарь (иногда и помощник секретаря),

- четыре (иногда два) линейных.

Только 1-ый судья, 2-ой судья и линейные (их расположение показано на рисунке) могут использовать в работе официальные жесты и сигналы.

1-ый судья стоит на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки.

2-ой судья располагается за пределами игровой площадки, стоя, около стойки, на противоположной стороне от 1-го судьи, лицом в его сторону.

Линейные стоят в свободной зоне в 1-3 м от каждого угла площадки, на воображаемом продолжении линии, которую они контролируют.

Если используются только два линейных (на рисунке не показаны), то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, в 1-2 м от углов площадки. Каждый из них контролирует две линии – боковую и лицевую – на своей стороне.

Приведенные в статье жесты судей волейбола содержат название жеста, информацию о том, какие судьи жест выполняют, его описание, иллюстрацию и пункты правил, связанные с приводимым жестом.

## **Официальные жесты судьи в волейболе**

**1. РАЗРЕШЕНИЕ ПОДАВАТЬ** (жест выполняет 1-ый судья)

Движением руки указать направление подачи

1-ый судья разрешает [подачу](http://voleybol-ksendzov.ru/podacha-v-volejbole/) (дает свисток) после проверки того, что обе команды готовы играть, и подающий владеет мячом.

1. **ПОДАЮЩАЯ КОМАНДА** (жест выполняет 1-ый и 2-ой судья)

Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать

Если ошибка зафиксирована свистком 1-го судьи, он/она должен показать в следующем порядке:

а) команду, которая будет подавать;

б) характер ошибки;

с) игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости).

Если ошибка зафиксирована свистком 2-го судьи, он/она должен показать:

а) характер ошибки;

б) игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости);

с) команду, которая будет подавать, вслед за жестом 1-го судьи.

1. **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.

1. **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.

1. **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).

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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).

1. **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.

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

Поднять обе руки вертикально ладонями вперед

[Блокирование](http://voleybol-ksendzov.ru/blok-v-voleibole/) 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.

1. **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.

1. **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.

1. **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.

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

Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью

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

1. **ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ** (жест выполняет 1-ый судья)

Поднять два разведенных пальца

ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ: игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

1. **ЧЕТЫРЕ УДАРА** (жест выполняет 1-ый судья)

Поднять четыре разведенных пальца

ЧЕТЫРЕ УДАРА: команда касается мяча четыре раза до его возврата на сторону противника.

1. **КАСАНИЕ СЕТКИ ИГРОКОМ ИЛИ ПОДАННЫЙ МЯЧ КАСАЕТСЯ СЕТКИ МЕЖДУ АНТЕННАМИ И НЕ ПЕРЕСЕКАЕТ ВЕРТИКАЛЬНУЮ ПЛОСКОСТЬ СЕТКИ** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

Указать соответствующую сторону сетки соответствующей рукой

Игрок мешает игре, (среди прочего):

– касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом,

– используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости,

- создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки,

– совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника игры с мячом,

– хватаясь/держась за сетку.

Любой игрок, который находится близко к играемому мячу, и тот, кто совершает попытку игры с мячом, рассматривается как участвующий в игровом действии с мячом даже в том случае, если контакта с мячом не происходит. Однако, касание сетки за антенной не должно рассматриваться как ошибка (если сетка не используется в качестве поддержки  (Правило 9.1.3)).

1. **КАСАНИЕ ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ СЕТКИ** (жест выполняет 1-ый судья)

Расположить руку над сеткой ладонью вниз

Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время [атакующего удара](http://voleybol-ksendzov.ru/napadayushhij-udar-v-volejbole/) соперника.

Игрок ударяет по мячу в игровом пространстве противоположной команды.

Блокирующий касается мяча в пространстве СОПЕРНИКА до или одновременно с атакующим ударом соперника.

1. **ОШИБКА ПРИ АТАКУЮЩЕМ УДАРЕ** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью

Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

Либеро завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Игрок завершает атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, когда передача на удар выполнена Либеро пальцами сверху в своей передней зоне.

1. **ПЕРЕХОД НА ПЛОЩАДКУ СОПЕРНИКА ИЛИ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ МЯЧОМ НИЖНЕЙ ПЛОЩАДИ ИЛИ ПОДАЮЩИЙ КАСАЕТСЯ ПЛОЩАДКИ (ЛИЦЕВОЙ ЛИНИИ) ИЛИ ИГРОК ЗАСТУПАЕТ ЗА ПРЕДЕЛЫ СВОЕЙ ПЛОЩАДКИ В МОМЕНТ УДАРА НА ПОДАЧЕ** (жест выполняют и 1-ый и 2-ой судьи)

Указать на среднюю линию или на соответствующую линию

Мяч полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

Стопа (стопы) игрока полностью переходит на площадку соперника.

В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи.

1. **ОБОЮДНАЯ ОШИБКА ИЛИ ПЕРЕИГРОВКА** (жест выполняет 1-ый судья)

Поднять оба больших пальца вертикально

Если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается ОБОЮДНОЙ ОШИБКОЙ и розыгрыш переигрывается.

Если имеет место любая внешняя помеха во время игры, игра должна быть остановлена и розыгрыш переигран.

1. **КАСАНИЕ МЯЧА** (жест выполняет 1-ый судья)

Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально

1. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ / ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ** (жест выполняет 1-ый судья)

Прикрыть запястье желтой карточкой (предупреждение) и красной карточкой (замечание)

Любой повторный неправильный запрос той же команды в матче является задержкой.

Первая задержка в матче членом команды влечет наложение санкции “ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ”.

Вторая и последующие задержки любого вида любым членом одной и той же команды в том же матче являются ошибкой и влекут наложение санкции “ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ”: очко и подача соперника.

**Тема: Развитие силовых способностей в волейболе**

**Дата: 24.03.2020 г.**

*Комплекс физических упражнений с гантелями*

В описании комплексов приняты следующие сокращения и обозначения:

Исходное положение — и. п.
Основная стойка — о. с. При этом пятки держат вместе, носки врозь (не больше 45°), руки без напряжения опущены вдоль тела, спина выпрямлена, грудь приподнята, голову держат прямо.
Цифры указывают, на какой счет следует выполнять ту или иную часть упражнения.

Общеразвивающие упражнения - ОРУ

Вес гантели 1 кг.

* За неимением гантелей в домашних условиях, их можно заменить (имитировать) пластиковыми бутылками вместимостью 1л. или 0,75 л., наполненными водой или песком.

#### **Разминка (ОРУ на месте) произвольная 8-10 мин.**

#### **Упражнение 1.**https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/45fc1-1.jpg?w=160&h=200

Поднимание прямых рук в стороны—вверх с одновременным подниманием туловища на носки ног (поз. 1). Для боковых пучков дельтовидных мышц.

Исходное положение — основная стойка. 1 — поднять руки в стороны—вверх; 2 — опустить руки через стороны вниз. При поднимании рук вверх — вдох, при опускании рук — выдох.

Темп средний. Повторить 6-12 раз.

**Упражнение 2.**



Поднимание рук в стороны—вверх, опускание вперед-вниз (поз. 2). Для передних и боковых пучков дельтовидных мышц.

И. п.— о. с.

1 — поднять руки в стороны—вверх;

2 — опустить вперед—вниз. При поднимании рук в стороны — вдох, при опускании — выдох.

Темп средний. Повторить 8—16 раз.

#### **Упражнение 3.**



Наклоны туловища вперед, не сгибая ног (поз. 3). Для мышц спины.

И. п.— ноги расставлены широко, руки подняты вверх. 1 — наклонить туловище, не сгибая ног, вперед (выдох); 2 — выпрямиться (вдох).

Темп средний. Повторить 10—12 раз.

**Упражнение 4.**



Попеременное сгибание рук в локтевых суставах (поз. 4). Для мышц-сгибателей (бицепс).

И. п.— о. с.

1 — согнуть левую руку;

2 — опуская вниз левую руку, одновременно согнуть правую. Дышать глубоко и ритмично.

Темп средний. Повторить 20—30 раз для правой и левой руки.

#### **Упражнение 5.**



Разведение прямых рук в стороны с одновременным подниманием туловища на носки (поз. 5). Для дельтовидных и грудных мышц.

И. п.— ноги в о. с., руки подняты вперед на высоту плеч, ладони внутрь.

1 — развести руки в стороны и подняться на носки;

2 — свести руки вперед. При разведении рук — вдох, при сведении — выдох:

Темп средний. Повторить 8—12 раз.

#### **Упражнение 6.**



Приседание на носках, руки к плечам (поз. 6). Для мышц ног.

И. п.— ноги в о. с., руки к плечам.

1 — присесть на носках;

2 — принять исходное положение. При приседе — вдох, при выпрямлении — выдох.

Темп средний и быстрый. Повторить 16—30 раз.

После выполнения этого упражнения в течение 30—45 секунд спокойно походите и сделайте несколько дыхательных упражнений.

#### **Упражнение 7.**

Махи ногой с подвязанной к ней гантелью (поз. 7). Для пояснично-подвздошной мышцы.

И. п.— прочно привязать гантель к ступне правой ноги. Встать на левую ногу, левой рукой опереться о спинку стула, стенку или другой предмет.

1 — сильный энергичный мах правой ногой вперед, как можно выше;

2 — мах назад до отказа. Тоже левой ногой.

Темп средний. Повторить 10—20 раз для правой и левой ноги.

#### **Упражнение 8.**



Прямые «удары боксера» (поз. 8). Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам.

1 — энергично выпрямить вперед левую руку, одновременно поворачивая туловище вправо;

2 — энергично выпрямить вперед правую руку, одновременно поворачивая туловище влево, и согнуть левую руку до исходного положения.

Темп средний и быстрый. Повторить 15—20 раз правой и левой рукой.

**Упражнение 9.**



Наклоны туловища в стороны с подтягиванием руки к подмышке — «насос» (поз. 9). Для косых мышц живота.

И. п.— о. с.

1 — наклонить туловище влево и одновременно подтянуть правую руку к подмышке;

2 — тоже вправо, подтянуть левую руку и одновременно правую руку опустить вниз. При наклоне туловища вправо — вдох, влево — выдох.

Темп средний. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

#### **Упражнение 10.**

#### **https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/e936f-1.jpg?w=200&h=159**

Опускание туловища из положения сидя, гантели у плеч (поз. 10). Для мышц брюшного пресса.

И. п.— сесть, руки к плечам, носки ног зацепить за нижний край стола или другой предмет.

1 — лечь;

2 — сесть. При наклоне назад — вдох, при выпрямлении — выдох.

Темп средний. Повторить б—10 раз.
**Упражнение 11.**

«Дровосек» (поз. 11). Для мышц спины.

И. п. — ноги расставлены широко, наклонить туловище вперед-вниз, руки с гантелями соприкасаются между собой.

1 — выпрямить туловище и поднять руки вверх (вдох);

2 — энергично наклонить туловище вперед—вниз (выдох), мах руками как можно дальше назад между ногами.

Темп средний. Повторить 10 – 12 раз.

**Упражнение 12.**



Прыжки на носках с подниманием рук в стороны (поз. 12). Для мышц всего тела и дыхательной системы.
И. п.— о. с.

1 — в прыжке расставить ноги и руки в стороны;

2 — вернуться в исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 15—20 раз.

#### **Упражнения для установления дыхания и расслабления.**

Из перечисленных далее выбирают наиболее приемлемые. Упражнения можно проделывать в положении стоя на месте или на ходу, обязательно в хорошо проветренной комнате, желательно при открытом окне или форточке и без гантелей.

**Дыхательное упражнение 1.**

И. п.— основная стойка.

1 — поднять руки через стороны вверх с глубоким вдохом;

2 — возвратиться в исходное положение — выдох.
Повторить 10—12 раз.

**Дыхательное упражнение 2.**

И. п.— ноги врозь, руки за голову, локти вперед.

1 — отвести локти назад (расширить грудную клетку) и подняться на носки — вдох;

2 — сближая локти вперед, опуститься на всю ступню и слегка наклонить туловище вперед — выдох.
Повторить 10—12 раз.

**Упражнение на расслабление 1.**

И. п.— ноги врозь, руки расслабленно подняты вверх.

1 — несколько раз встряхивать поднятыми вверх руками;

2 — наклонить туловище вперед и присесть, согнувшись, с полным расслаблением;

3 — 4 – возвратиться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз.

**Упражнение на расслабление 2.**

Легкий медленный бег мелким шагом в расслабленном состоянии, встряхивание рук и туловища.
Всего 15—30 секунд.