Дистанционное обучение.

Группа СОГ-3.

Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.

26.03.2020

1. Бег на месте 2-3 мин.
2. Прыжковые упражнения

- Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

-Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.

-Прыжки в сторону с одной ноги на другую, прыжки на месте через начерченные на полу линии.

-Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.

- Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.

-Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).

-Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

-Прыжки на одной ноге вправо-влево.

-Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

1. Упражнения для разминки мышц рук.

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

-Руки к плечам — круговые вращения руками.

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

-Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

--Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

-Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

- Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

-Сцепить кисти «в замок» — разминание.

- Упор лежа — отжимание от пола.

1. Упражнения для разминки мышц туловища.

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

-Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

- Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

-Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

- Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

-Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

-Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

-Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

-Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.

-Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

-Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

---Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

1. Упражнения для разминки мышц ног.

-Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

- Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

-То же, но смена ног прыжком.

-То же, но выпад ногой в сторону.

- Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

- Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

-Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

-Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

-Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

- Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

-Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

1. 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.

1. Комплекс упражнений с мячом:

- Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
- Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
- 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, выполняя передачу двумя руками сверху

1. Расстановка игроков в волейболе при приеме подачи.

 Пасующий находиться в первой линии. Остальные игроки стоят полукругом.

Правила

При этом не должны нарушаться правила

1) Игроки задней линии, стоящие в номерах 1, 5, 6, не должны заходить за игроков передней линии: 4,3,2;

2) Игроки не могут менять горизонтальный порядок своих линий, то есть заходить друг за друга по горизонтали.





1. Просмотр видео урока

Упражнение для тренировки нападающего удара в волейболе

<http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/uprazhnenie-dlya-trenirovki-napadayushhego-udara-v-volejbole/>

<http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/pervye-shagi-v-obuchenii-napadayushhemu-udaru/>

<http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-razbega-na-napadenie-v-3-shaga/>