Дистанционное обучение.
Группа ТЭ-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
02.05.2020

1. Изучить:

   Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.

Роль материально-технического обеспечения в повышении эффективности и качества учебно-тренировочного процесса неизмеримо возрастает. В тренировочный процесс все шире и, шире проникают различные технические средства в виде специального оборудования, тренажеров, регистрационной аппаратуры и демонстрационных аппаратов.

Хорошая материально-техническая база дает возможность индивидуализировать тренировочный процесс, повышать его интенсивность, ускорять развитие различных качеств игроков и с помощью специального оборудования объективно оценивать уровень их подготовки. Материально-технические средства по своему целевому назначению подразделяются на следующие три группы:

- -оборудование, инвентарь, тренажеры;
- -регистрационная аппаратура;
- - демонстрационная аппаратура.

Оборудование, инвентарь и тренажеры предназначены для развития тех или иных качеств и навыков, а также для осуществления игровой деятельности. Они группируются по видам подготовки, а в видах подготовки - для развития конкретных качеств и навыков. Например, для развития силы применяются эспандеры (универсальный, грузовой, ручной), станок для развития кистей рук, штанги тренировочные, гантели разных весов, набивные мячи, мешки с песком, пояса и круги утяжеленные и т. п.)

Регистрационная аппаратура предназначена для измерения сдвигов в развитии качеств, навыков, в функциональном состоянии спортсменов, а также "для фиксации различных показаний тренировочного и соревновательного процесса. Например, для измерения силы применяются динамометры кистевые, становые и универсальные, стена силовых обмеров и т. п.

С помощью регистрационной аппаратуры тренер и спортсмен получают конкретную информацию об эффективности процесса подготовки. Особую значимость приобретают приборы, регистрирующие ход тренировочного процесса, такие, как диктофон и магнитофон. С их помощью тренер может зафиксировать интересные мысли возникающие у него в ходе тренировочного процесса и имеющие значение для дальнейшего совершенствования.

Демонстрационная аппаратура предназначена для зрительного восприятия собственной деятельности спортсмена (видеомагнитофон), для изучения лучших образцов движений и действий (кинопроектор) и для изучения организации тактических действий (магнитные доски-макеты).

Для полного материально-технического обеспечения тренировочного процесса прежде всего необходимо определить, какие имеются оборудование и инвентарь, а также что следует дополнительно приобрести или изготовить.

Чтобы пополнить арсенал материально-технических средств, очень важно, умело использовать все внутренние возможности. В частности, ряд предметов (скакалки, мешки с песком, приборы для замера высоты прыжка системы Абалакова, резиновые эспандеры для развития прыгучести и пр.) могут изготовить сами занимающиеся. Вместе с тем современное оборудование и инвентарь еще не гарантируют эффективности тренировочного процесса. Она находится в прямой зависимости от творческого использования материально-технических средств в тренировочном процессе.

Отдельные предметы можно использовать для развития различных качеств. Например, гимнастическая скамейка может быть использована как для развития силы различных групп мышц (живота, спины, верхнего плечевого пояса), так и для развития равновесия (в перевернутом положении), прыгучести, ловкости и т. д.

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».

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
- https://www.youtube.com/watch?v=qaFtat-oK4k

4. Упражнения для развития скоростных качеств и координации волейболистов

Сайт ДЮСШ города Суворова.

https://suvorov-dussh.ru/

Дистанционное обучение