Дистанционное обучение.
Группа нп-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
27.04.2020

1. Продолжить изучать:
   - Характеристика технических приемов игры
   Для игры в волейбол используются следующие технические приемы:
   Верхняя прямая подача. Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить, Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху.
   Передача мяча. Передача мяча партнеру является основным приемом в волейболе. Она нередко определяет результат игры. Независимо от положения рук при приеме мяча различают верхние и нижние передачи.
   Нападающий удар. Нападающим называют удар по мячу, выполненный в прыжке. Игроки команды, умеющие выполнять нападающий удар, всегда имеют преимущества перед соперниками, т.к. такой удар значительно затрудняет прием и передачу мяча партнеру.
   Блокирование. Блокированием в волейболе принято называть преграждения пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой.
   Овладение техникой связано с физической подготовкой. Только при условии хорошей физической подготовки и высокого уровня развития специальных физических качеств можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приемам волейбола, а в процессе совершенствования--более эффективно применять разученные технические приемы в игре и на соревнованиях

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 передач сверху, нападающего удара, подачи.

   - Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании с различными перемещениями. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжимание).
   - Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену пальцами, то же в упоре лежа. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте.