Дистанционное обучение. Группа ТЭ-3 Тренер-преподаватель Клинченкова М.В. 04.05.2020

1. Продолжить изучать: Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ

Специфические особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому и призвано способствовать использование вспомогательного оборудования и инвентаря. Вспомогательное оборудование и инвентарь в значительной мере облегчают организацию занятий и повышают плотность урока, создают возможность внести разнообразие в занятия. А это в свою очередь повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать у школьников прочный интерес к волейболу и является одним из важнейших условий успешной работы. По характеру воздействий все необходимое оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: для технико-тактической и для физической подготовки. Основу первой группы составляют подвесные мячи и различного рода приспособления и устройства, фиксирующие необходимое положение мяча для воздействия на него при изучении приемов игры. Во второй группе наиболее важными являются средства, устройства и приспособления для развития скоростно-силовых качеств и прыгучести (набивные мячи, штанга, гантели, прыжковые тумбы и др.).

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

В спортивном зале должны быть оборудованы приспособления для укрепления удлиненной сетки (в длину зела). В углах, противоположных месту подачи, закрепляются мячи на резиновых амортизаторах. Если зал большого размера, его необходимо разделить на две половины и установить две сетки. Над сеткой должны быть приспособления для установки подвесных мячей (для обучения отбивания мяча кулаком и блокированию). На стенах зала (лучше за пределами площадки) должны быть мишени. В углу или другом месте устанавливается «Экран прыгучести», переносные кольца.

На открытом воздухе следует оборудовать не менее двух площадок. Мячи на амортизаторах можно укрепить между деревьями или столбами (от мяча к земле прикрепляется шнур для предотвращения длительных колебаний мяча). А вот перечень инвентаря: волейбольные мячи — один на двух учащихся на секционных занятиях и на трех-четырех на уроках; набивные мячи весом 1,2 кг и 3 кг, количество — один на двоихтроих. Кроме набивных мячей, нужны и другие виды отягощений. В первую очередь — мешочки удлиненной формы, наполненные песком, весом от 3 до 10 кг. Они кладутся на плечи. Пригодятся и гири весом 10—20 кг.

Для специальных упражнений нужны теннисные и резиновые мячи, подвесные мячи, держатели мяча, разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в глубину. Такое оборудование может быть изготовлено самими учащимися в школьной мастерской.

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 на укрепление кистей и пальцев рук для верхней передачи и игры на блоке.

https://www.youtube.com/watch?v=XW9QwQ5OMwM