

Дистанционное обучение.

Группа ТЭ-3

Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.

06.05.2020

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

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Подвесные мячи — незаменимое средство начального обучения волейболу в школе. К волейбольному мячу крепится кожаная петля, к которой привязывается шнур (резинка). С помощью блока или крюка на кронштейне мяч устанавливается на нужной высоте.

Мишени на стене. Используют несколько разновидностей мишеней (рис. 39): обычные (а, в), в виде концентрических окружностей и цифровые (б). Расстояние между кругами 20 см (диаметр мяча), ширина линии 1 см. Цифры от 1 до 10—12 могут быть расположены хаотично или в определенном порядке. Мишени необходимы для развития меткости игровых действий, периферического зрения, техники владения мячом. Их можно выполнять в мишень после поворота налево (направо) на 90° . Расстояние от центра мишеней до пола 3—4 м.

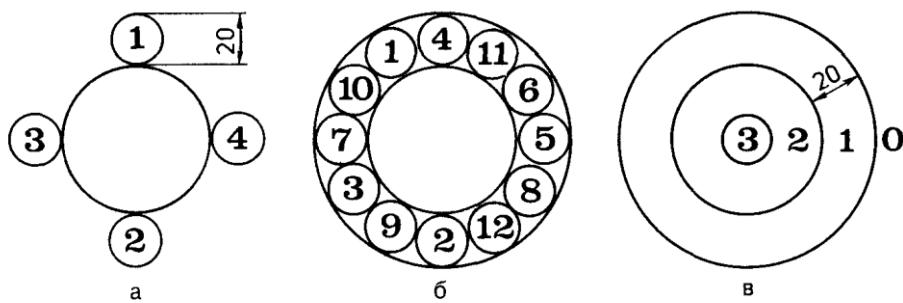


Рис. 39

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. ОФП

<https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw>