Дистанционное обучение.
Группа ТЭ-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
11.05.2020

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

   Переносные и подвесные кольца. Их иногда называют маяками метких передач. Применяют две разновидности колец: переносные — для совершенствования меткости скоростных передач (рис. 40) и подвесные — для совершенствования меткости навесных передач (рис. 41). Переносные кольца диаметром 80—100 см располагают вертикально на расстоянии 3,5—4,0 м от пола. Подвесные кольни диаметром 50—80 см устанавливают горизонтально в непосредственной близости от сетки (в зонах 4,2) или непосредственно на сетке (или тросе). Конструкция колец весьма проста. Так, для переносных колец используют станину от гимнастических брусьев. На станине вертикально крепят трубы. В трубу вставляют другую трубу меньшего диаметра, изогнутую сверху. Она будет подвижной, что позволяет закреплять ее на нужной высоте зажимом. На верхнем конце изогнутой трубы (или сверху и снизу) закрепляют металлическое кольцо (кольца). С помощью зажима кольцо может быть установлено и в вертикальной плоскости.

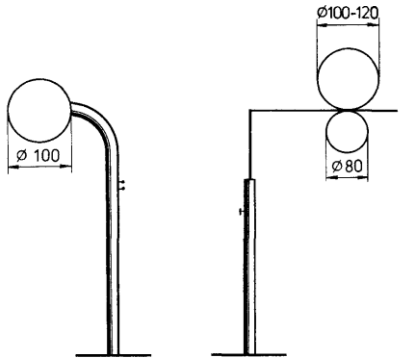

Рис. 40

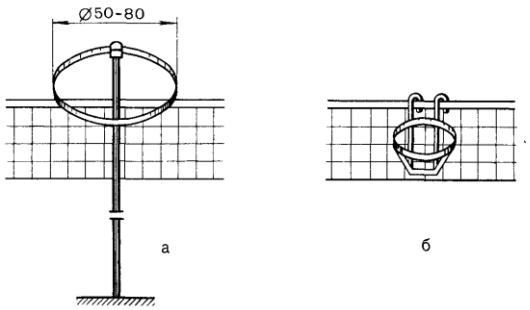

Рис. 41

Удлиненная сетка. Устанавливается по длине зала и позволяет увеличить плотность выполнения упражнений по технике и тактике в 2—3 раза. Особенно она незаменима при проведении подготовительных к волейболу и учебных двусторонних игр. В этом случае площадку можно делить на несколько уменьшенных размеров, что в наибольшей мере отвечает задачам начального обучения.

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».

   Прыжки: на одной ноге, на обеих ногах, через скакалку.

3. Комплекс упражнений с мячом: (выполнять по мере возможности, не нарушая техники безопасности)

   https://www.youtube.com/watch?v=G2KUYTAcVIk

4. ОФП

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