Дистанционное обучение.
Группа ТЭ-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
15.05.2020

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

   Мяч на амортизаторах. Он устанавливается в углу зала (рис. 42). К мячу пришиваются (приклеиваются) кожаные петли (а), к которым крепятся резиновые растяжки (б) (рис. 42). В качестве растяжек используются резиновые медицинские бинты. На свободных концах растяжек укреплены карабины (в), с помощью которых снаряд устанавливается на нужной высоте на рамах (г) с петлями (*д*). Чтобы исключить длительное колебание мяча после удара, от мяча вниз к полу привязывают прочный шнур (е). Тренажер используют для развития координации движений при атакующем ударе.

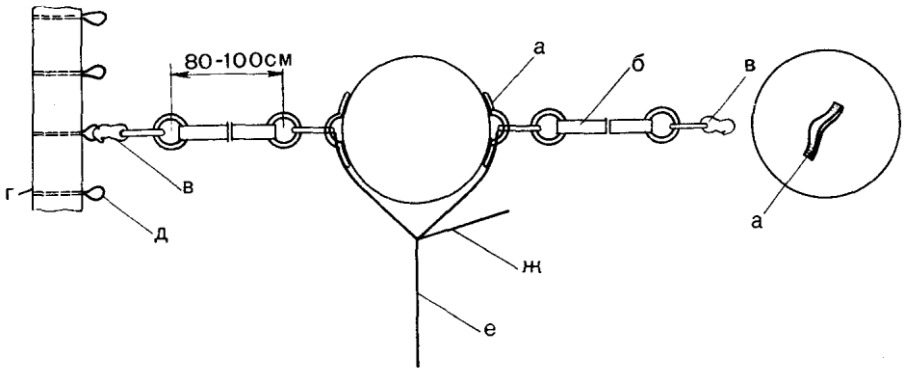
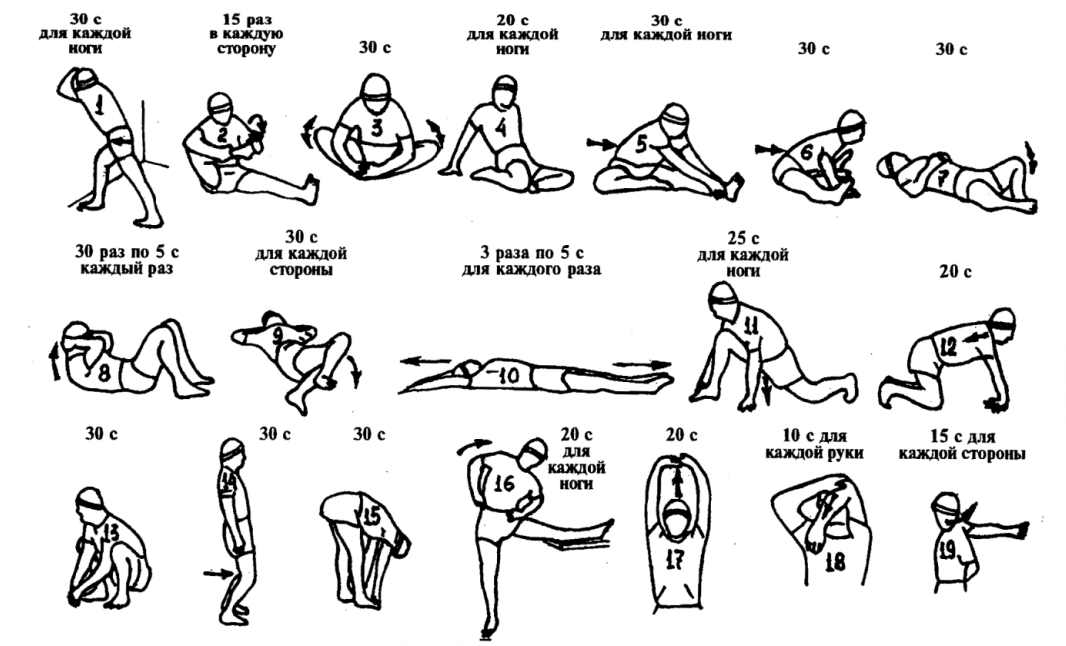


Рис. 42

2. ОРУ. *Комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий, связок*



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

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

4. Комплекс упражнений

   https://youtu.be/HcILL07YNik