Дистанционное обучение.
Группа ТЭ-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
18.05.2020

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

Держатели мяча (рис. 43). Эти тренажеры служат для освоения ударных движений при подачах и атакующих ударах. Их два вида — замковый и пружинный. Их можно устанавливать непосредственно у сетки, что значительно приближает условия выполнения атакующих ударов к условиям выполнения приемов в игре. В замковом держателе к концу шеста с помощью карабина крепится кожаный ремень с замком (защелкой *а).* Замок надевается на шнуровку мяча или специальную петлю, пришитую к мячу. При ударе мяч свободно летит в заданном направлении. Замок изготовляется из стальной проволоки. В пружинном держателе мяч удерживается с двух сторон стальными дужками-пружинами.

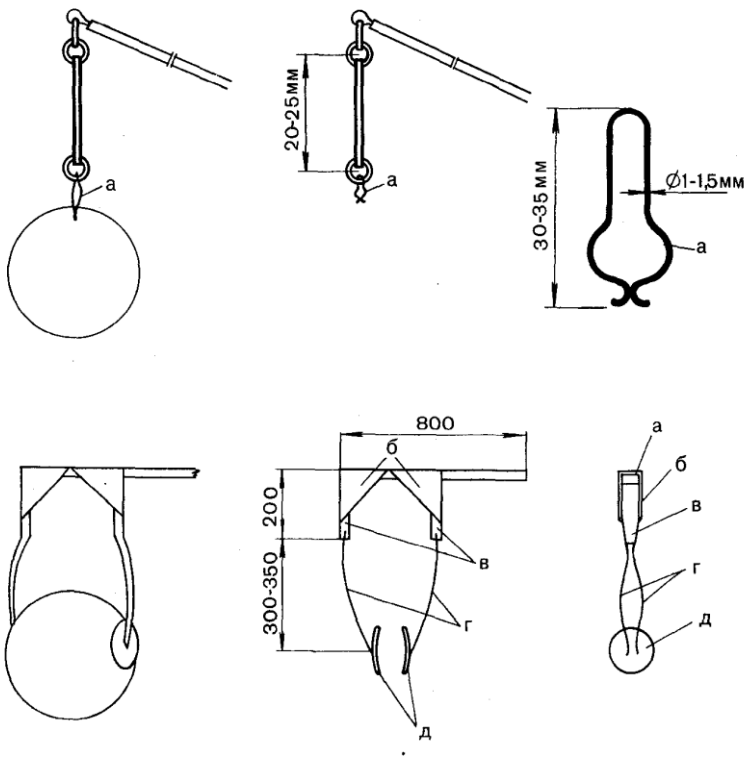

Рис. 43

Подставка для блокирования. Она изготавливается из дерева, ширина подставки 50—60 см, высота должна обеспечить положение ладоней над сеткой, как при блокировании, но стоя на подставке. Длина одной секции 2—3 м.

2. Упражнения для развития общей выносливости.
   Кросс до 3 км.

3. 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.

4. Упражнения для развития вертикального прыжка

Сайт ДЮСШ города Суворова. Дистанционное обучение

https://suvorov-dussh.ru/