

**Материалы по дистанционному обучению по программе
«СФП и ОФП для учебно-тренировочных групп по волейболу»
(апрель 2020 года)**

Педагог дополнительного образования отдела краеведения ГБУ ДО «РЦ ПВТС РБ» **Цыремпилова Елена Васильевна**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «СФП и ОФП для учебно-тренировочных групп по волейболу»

1.04 Группа УТГ, 1 г.о.

2.04 Группа УТГ, 2-3 г.о.

Тема 1. «Плиометрика – прыжковая тренировка»

ЧТО ТАКОЕ ПЛИОМЕТРИКА?

Плиометрику часто называют прыжковой тренировкой. И это справедливо, большая часть плио-упражнений основана именно на прыжковой технике, например: берпи, приседания с выпрыгиванием, прыжки на 180 градусов, прыжки через скакалку, запрыгивания на платформу и др. Однако важно обратить внимание, что плиометрика – это не только прыжки. Например, такие упражнения как отжимания с хлопком, спринтерский бег, бросок медбола, подтягивания на турнике с хлопком также относят к классическим плиометрическим упражнениям.

Все об ОТЖИМАНИЯХ

Для чего нужны плиометрические тренировки?

- Для похудения и сжигания жира: плио-тренировки очень интенсивные и сжигают много калорий.
- Для развития скоростных способностей и взрывной силы: это поможет улучшить результаты в тех видах спорта, где требуются резкие и мощные движения (спринтерский бег, боевые искусства, игровые виды спорта и т.д).
- Для возобновления и ускорения роста мышц: плио-тренировки незначительно влияют на рост мышц, но они помогают преодолеть застой, вызванный адаптацией организма.
- Для развития выносливости и координации: это поможет вам не только во время тренировок, но и во время физических нагрузок в обычной жизни.

Плио-упражнения увеличивают мощность мышц. Подчеркиваем, что мощность (power) и сила (strength) мышц – это разные понятия. Поднять максимальный вес отягощения – это показатель силы. А вот способность организма моментально проявить свою абсолютную силу – это и есть та самая мощность или взрывная сила.

Как это работает? Разберем на примере прыжка. Мы прыгаем, то есть отталкиваемся от земли, и в этой фазе мышцы сокращаются (концентрическая фаза). Когда мы находимся в воздухе, они расслабляются и растягиваются (эксцентрическая фаза). При новом соприкосновении с поверхностью они снова вынужденно сжиматься, готовясь к очередному прыжку. Сокращение времени между растяжением и сокращением – вот на чем основывается плиометрика. И именно это улучшает мышечную скорость и силу.

Плиометрические тренировки можно охарактеризовать так: ударные, взрывные, скоростные и интенсивные. Это очень эффективный способ похудеть, увеличить мышечную силу, тонизировать тело и усилить анаболический эффект. Однако прыжковые упражнения могут быть достаточно травматичными, если не соблюдать технику выполнения упражнений и не следовать основным правилам тренировок.

Тренировка всегда должна начинаться с [разминки](#) (7-10 минут) и заканчиваться заминкой и [растяжкой](#) (5-7 минут). Никогда не начинайте заниматься без разогрева, это может привести к травмам.

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕВЫСОКОЙ СЛОЖНОСТИ

1. Прыжки с разведением рук и ног (Jumping Jack)



2. Прыжки с разведением ног в планке (Plank Jack)



3. Бег с подъемом колен (High Knees)



4. Конькобежец (Skater)



5. Лыжник (Ski Jump)

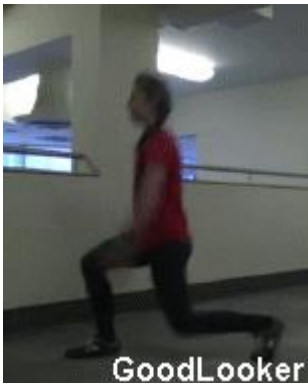


6. Горизонтальный бег (Mountain Climbers)



ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

7. Прывжки в выпадах (Lunge Jump)



8. Прыжки в планке (Plank Tuck In Out)



9. Прыжки на 180 градусов (180° Jump)



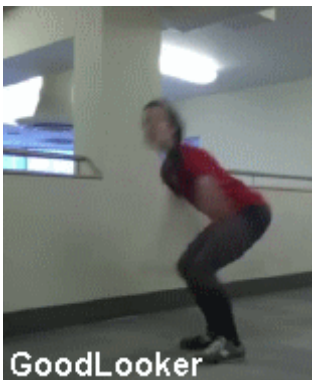
10. Удары ногами вперед (Front Kick)



11. Бег в положении стола (Crab Kicks)



12. Приседания с выпрыгиванием (Squat Jump)

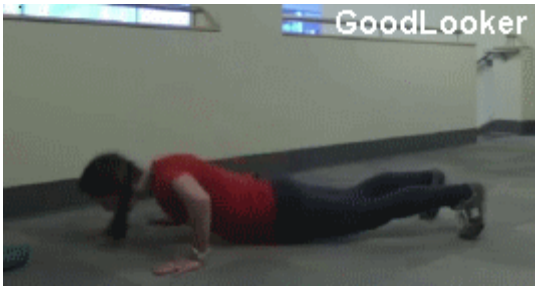


ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОДВИНУТОЙ СЛОЖНОСТИ

13. Высокие прыжки (Tuck Jump)



14. Отжимания с хлопком (Push-up with Clap)



15. Берпи (Burpee)



16. X-прыжки (X-jump)



17. Удары ногами по ягодицам в планке (Donkey Kicks)



Задания: выполнить самостоятельно дома

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

3.04 Группа УТГ 1 г.о.

4.04 Группа УТГ-2-3 г.о.

Тема 2. «Программа для набора мышечной массы в домашних условиях»



Практически всегда, как только речь заходит о наращивании мышечной массы, большинство людей представляет тренажерный зал, штангу, гантели и различные тренажеры.

О занятиях дома мало кто задумывается, ведь мнение большинства гласит, что нарастить приличные объемы дома невозможно. Это мнение сформировалось из-за банального незнания принципов тренинга на рост мышечной массы. В большинстве случаев, человек начинает заниматься дома, при этом выполняя огромное количество отжиманий, подтягиваний, приседаний.

Мышцы от такой тренировки в объеме не увеличиваются, и человек начинает утверждать, что дома накачаться невозможно. Но, ведь мышцы растут не от большого числа повторений, а от больших весов и малого количество повторов. Это главный принцип роста мышц! Если его применять, то накачаться дома можно не хуже, чем в тренажерном зале.

Для того чтобы проводить полноценные тренировки дома, не обязательно иметь гантели, штангу или какие-то специальные тренажеры. Достаточно обзавестись турником и рюкзаком, без них не обойтись. Без турника не получится хорошо прокачать спину и руки. А рюкзак служит для подвешивания дополнительного веса на себя. В него можно складывать все

что угодно. Самым простым решением является песок. Его можно расфасовать по пакетам, взвесив их на обычных ручных весах. Для начала понадобится около 20 кг дополнительного веса.

Первое, что стоит усвоить – любая мышца полностью восстанавливается только через неделю. Поэтому все мышцы надо прорабатывать раз в неделю. Для того чтобы прокачать все мышцы достаточно 3 тренировки в неделю по 40-50 минут. Занятия желателно проводить через день, чтобы не накапливалась усталость. Итак, какие же упражнения выполнять для быстрого роста мышц. За рост общей мышечной массы отвечают три основные мышечные группы: спина, грудь и мышцы ног. Если они увеличиваются в объеме, то и остальные мышцы будут расти за ними. Качественно прокачать эти мышечные группы в один день невозможно, поэтому их необходимо разделить на три дня. Плюс к этим мышцам стоит добавить упражнения на бицепс, трицепс, плечи и пресс.

Пример программы набора мышечной массы:

- **Понедельник** – грудь, бицепс;
- **Среда** – спина, трицепс, пресс;
- **Пятница** – ноги, плечи.

Мышечные группы можно переставлять местами, но основные обязательно должны качаться в разные дни. Все упражнения должны выполняться с дополнительным весом. Причем его необходимо подобрать таким образом, чтобы в каждом упражнении можно было выполнить 6-8 повторов.

Исключение составляют упражнения на пресс, в них необходимо выполнять 12-14 повторов. Последние повторения должны делаться очень тяжело. Т. к. объемы и сила мышц будут постоянно расти, дополнительный вес тоже должен увеличиваться. Отдых между повторами находится в пределах 3-4 минут. В каждом упражнении выполняется 2 повтора.

Упражнения по набору мышечной массы:

Грудь:

1. Отжимания от пола, руки чуть шире плеч.
2. Отжимания от пола, постановка рук уже плеч, ноги выше рук (можно закинуть на диван или кресло).
3. Отжимания от пола, руки близко друг к другу.

Спина:

1. Обычные подтягивания, хват шире плеч.
2. Подтягивания за спину, хват шире плеч.

Ноги:

1. Пистолетик – приседания на одной ноге.

Бицепс:

1. Подтягивания обратным хватом, руки уже плеч.
2. Подтягивания прямым хватом, руки уже плеч.

Трицепс:

1. Отжимания от пола узким хватом.

2. Обратные отжимания.

Плечи:

1. Отжимания от пола, ноги гораздо выше рук (можно закинуть на подоконник).

Пресс:

1. Скручивания.
2. Подъем ног в висе.

Занимаясь по этой программе и придерживаясь системы питания для роста мышц можно достичь очень хороших результатов. Для новичков прирост массы в месяц будет составлять около 2-3 кг. После набора желаемой мышечной массы можно начинать работать на рельеф.

Задания: выполнить самостоятельно дома

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

6.04 Группа УТГ 1 г.о.

7.04 Группа УТГ-2-3 г.о Тема 2 «Упражнения с фитнес резинками»



Тема 2. «Упражнения с фитнес резинками»



Задания: выполнить самостоятельно дома

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

6.04 Группа УТГ 1 г.о.

7.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 3. «Развитие силы»

Физическая подготовка волейболист выносливость Проявление силы мышц зависит от общего состояния здоровья центральной нервной системы волейболиста, деятельности коры его головного мозга, биохимических процессов, степени утомления мышц и др. Большое значение для развития силы волейболиста имеет его умение напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от его умения проявлять волевые усилия.

Упражнения, направленные на развитие силы волейболистов, способствуют увеличению мышечной массы, а также воспитывают способность проявлять это качество. Можно специально подбирать упражнения для улучшения умения проявлять силу или упражнения для увеличения мышечной массы.

Для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять значительные мышечные усилия преимущественно благодаря усовершенствованию нервных процессов и воспитания воли. Подбираются специальные упражнения, в которых необходимо проявлять большую и предельную силу. Данные упражнения должны выполняться с незначительными интервалами, с проявлением возможно большей силы. Пользуясь данным методом, мышечная сила на первом этапе нарастает быстро.

Метод «до отказа» способствует в большей степени увеличению мышечной массы и заключается в многократном и постоянном выполнении упражнений до появления усталости. При этом силовая нагрузка на волейболиста может быть как средней, так и большой. Желательно структуру применяемых упражнений приблизить к характерным движениям волейболистов. Достичь значительного увеличения мышечной массы возможно только при длительном использовании этого метода.

Выполнение основных технических приемов в волейболе (передачи, блокирование, подачи, нападающие удары) предъявляют повышенные требования к силе мышц туловища, рук, плечевого пояса. Пальцев, а также мышц ног – стопы, голени и бедер. Эти требования определяют направленность тренировок по силовой подготовке. Большое количество упражнений для развития силы волейболистов выполняются с отягощением. По характеру употребляемых отягощений упражнения на силу можно поделить на две группы:

1. Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).

2. Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Употребляя упражнения с отягощением можно точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц. На начальном этапе упражнения с отягощением рекомендуется выполнять в замедленном темпе. А затем их нужно выполнять как можно быстрее. Упражнения для развития силы волейболистов, следует чередовать с расслабляющими упражнениями. Упражнения с большими отягощениями (штанга), в выполнении которых задействовано большое количество мышц, необходимо применять с интервалом в несколько дней (один-два), а упражнения с небольшими отягощениями, воздействующие на небольшое количество мышц, – ежедневно.

В зависимости от режима работы мышц силовые упражнения делятся на статические и динамические. Выполнение динамических упражнений характеризуется сокращением мышц, сближением мышечных окончаний, в результате чего мышцы утолщаются и удлиняются. Выполняя статические упражнения для развития силы, мышцы находятся в напряженном состоянии, но не укорачиваются. Употребление статических упражнений в большом количестве не рекомендуется, поскольку они отрицательно воздействуют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, так как происходит длительная задержка дыхания. Именно поэтому статические упражнения следует чередовать с динамическими.

Задания: выполнить самостоятельно дома упражнения для развития силы

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

8.04 Группа УТГ 1 г.о.

9.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 4. «Развитие выносливости»

Выносливость зависит от сердечно сосудистой, центральной нервной, дыхательной систем, а также от совершенства техники волейболиста, умения совершать рациональные движения, с оптимальным мышечным напряжением.

Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняется не интенсивно. На первом этапе обучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой,

равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Задания: выполнить самостоятельно дома упражнения для развития выносливости

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

10.04 Группа УТГ 1 г.о.

11.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 5. «Развитие скорости»

Скорость волейболиста зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.

Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.

Скорость волейболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке.

Большое значение для развития скорости в волейболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями. Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.
2. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.
3. Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Развитию скорости в волейболе способствуют упражнения, совершаемые соревновательным методом, который требует концентрированных значительных волевых усилий.

Упражнения, способствующие развитию скорости, не желательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим.

Употребляя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не следует забывать о скорости их выполнения, поскольку увеличение развития силы мышц может привести к уменьшению быстроты движения.

Задания: выполнить самостоятельно дома упражнения для развития скорости

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

13.04 Группа УТГ 1 г.о.

14.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 7. «Развитие гибкости»

Подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой, называется гибкостью. Гибкость пловца зависит от: гибкости позвоночного столба, формы суставных поверхностей, эластичности мышц и сухожилий, эластичности связок, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Амплитуда движений в большей степени зависит от эластичности мышц и связок. Чем эластичнее связки и мышцы, тем меньше ограничены движения. В значительной степени выполнению упражнения с большой амплитудой способствует не только активно работающие мышцы, но и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Любые упражнения, предназначенные для повышения общей физической подготовки волейболистов, способствуют развитию гибкости. Однако волейболисту необходимо специально развивать гибкость, чтобы создать ее «запас». Для этого разумно использовать упражнения на гибкость, наиболее близкие по своей структуре к движениям волейболиста.

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Задания: выполнить самостоятельно дома упражнения для развития гибкости

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

15.04 Группа УТГ 1 г.о.

16.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 8. «Развитие ловкости»

Ловкость – это умение волейболиста быстро совершать сложные двигательные действия. Чтобы стать ловким, необходимо стать выносливым,

быстрым и сильным. В тех случаях, когда организм волейболиста не привык к перенесению больших нагрузок, то утомление нарушает двигательные рефлексы, Кроме этого резко нарушается координация движений. Ловкость в волейболе проявляется в умении волейболиста быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки. Специфика игры постоянно ставит сложные двигательные задачи, которые следует решать мгновенно.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами волейбола.

Это все что касается развития ловкости и общей физической подготовки волейболистов. Только разобравшись с общей физической подготовкой волейболистов, можно переходить к изучению специальной физической подготовки.

Задания: выполнить самостоятельно дома упражнения для развития ловкости

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

17.04 Группа УТГ 1 г.о.

18.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 9. «Развитие специальной силы»

Специальную силу волейболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

Задания: выполнить самостоятельно дома упражнения для развития специальной силы

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

20.04 Группа УТГ 1 г.о.

21.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 10. «Развитие специальной быстроты»

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени. Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- б) способность к быстрому началу движений;
- в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- г) способность к быстроте перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и

реагировать на них соответствующим образом. К быстроте начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности.

С другой стороны интервал не должен быть настолько длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно упало. В этом случае потребуется дополнительная разминка. После двух или трех повторений интервал отдыха значительно продлевают, причем рекомендуется комбинировать пассивный и активный отдых.

Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Задания: выполнить самостоятельно дома упражнения для развития специальной быстроты

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

20.04 Группа УТГ 1 г.о.

21.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 11. «Развитие игровой выносливости»

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5Ч5, 4Ч4, 3Ч3 и т. д.), игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Задания: выполнить самостоятельно дома упражнения для развития игровой выносливости

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

22.04 Группа УТГ 1 г.о.

23.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 12. «Развитие специальной гибкости»

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставах, укреплению сердечно-сосудистого аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Задания: выполнить самостоятельно дома упражнения для развития специальной гибкости

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

24.04 Группа УТГ 1 г.о.

25.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 12. «Развитие умение расслабиться»

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность спортсмена. Начинать обучение расслаблению нужно со специальных упражнений. Упражнение на расслабление целесообразно

выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление. Хорошо способствует расслаблению выполнение отдельных упражнений на воде, а также - медленное плавание. Обязательно нужно принять контрастный душ.

Задания: выполнить самостоятельно дома упражнения для развития игровой выносливости

Форма контроля: фото или видео отчет по электронной почте

27.04 Группа УТГ 1 г.о.

28.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 14. «Чемпионат Мира по волейболу среди женщин 2019 г»

Просмотр Чемпионата Мира в интернете

Задания: написать какие сборные команды стали призерами ЧМ по волейболу среди женских команд. Написать состав команды России

Форма контроля: фото отчет по электронной почте

29.04 Группа УТГ 1 г.о.

30.04 Группа УТГ-2-3 г.о

Тема 14. «Чемпионат Мира по волейболу среди женщин мужских 2019 г»

Просмотр Чемпионата Мира в интернете

Задания: написать какие сборные команды стали призерами ЧМ по волейболу среди мужских команд. Написать состав команды России

Форма контроля: фото отчет по электронной почте