



Волейбол

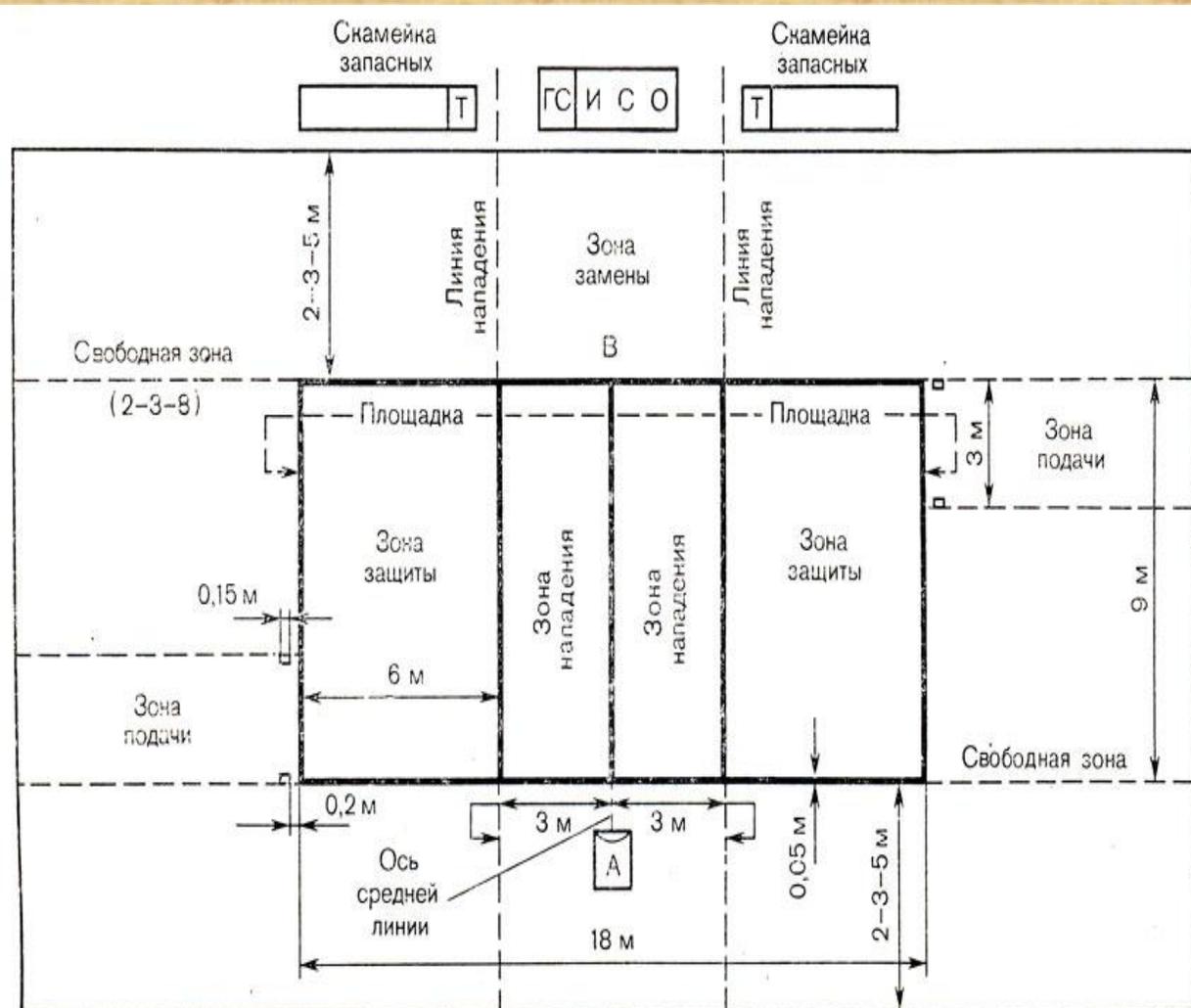
Курс самостоятельных занятий для учебно-тренировочных групп

Уважаемые студенты-ки ознакомьтесь с курсом
самостоятельных занятий по волейболу
Курс состоит из 2-х недельных этапов по 8
занятий, каждое занятие разбито на модули
теоритический, практический, тестирование
функциональных показателей.



Теоритический раздел

Разметка волейбольной площадки



Волейбольная сетка

Изготавливается сетка из полипропиленовой нити различной толщины черного цвета.

Ширина - 1,0 м.

Длина - 9,5 м.

Размер ячейки - 100 x 100 мм.

Высота (муж.) - 2,43 м.

Высота (жен.) - 2,24 м.

Над боковой разметкой устанавливают «антенны», высота которых превышает высоту сетки на 0,8 метра.



Перед началом занятия измерите частоту пульса за 1 минуту предложенными способами. Отметить свое самочувствие перед занятием. Данные внесите в дневник самоконтроля.

СПОСОБЫ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА



А



Б



В

А - тремя пальцами за запястье;

Б - большим и указательным пальцем на сонной артерии

В - кончиками пальцев на виске;

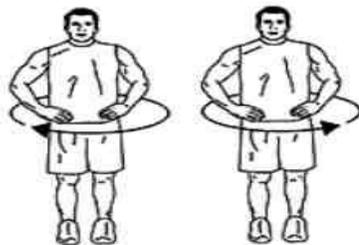


Занятие начинайте с разминки.

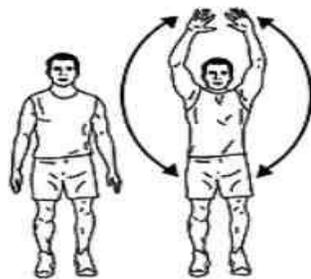
5-7 минут. Можно использовать как предложенные так и самостоятельные упражнения.



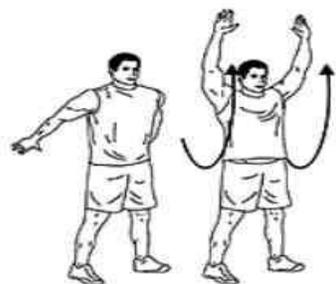
ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



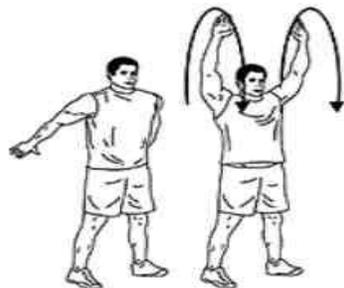
ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ



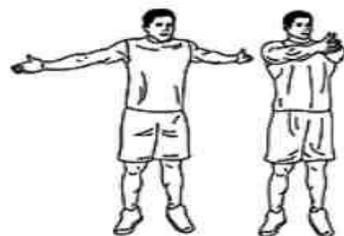
ПОДЪЕМ РУК
В СТОРОНЫ



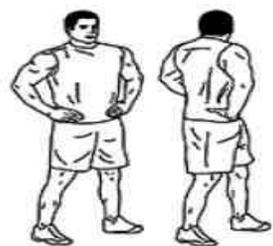
КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ
РУКАМИ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ
В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ



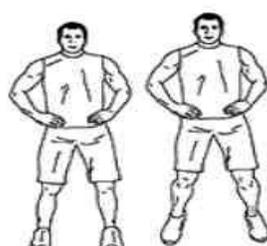
РАЗВЕДЕНИЕ РУК



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА



ВРАЩЕНИЕ НОГОЙ



ПОДЪЕМ НА НОСКИ

10 повторений каждое упражнение



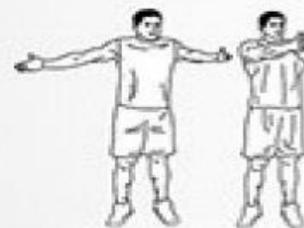
наклоны головы
в стороны



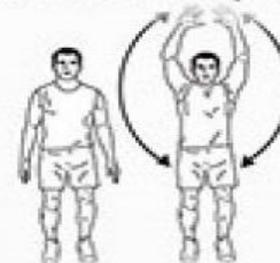
повороты головы
по часовой и против



вращение
туловища



махи руками
вперед-назад



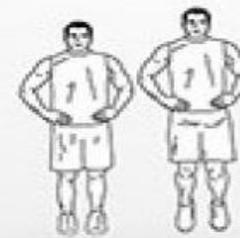
махи руками
вверх-вниз



вращение рук
по и против часовой



вращение тела
на одной ноге

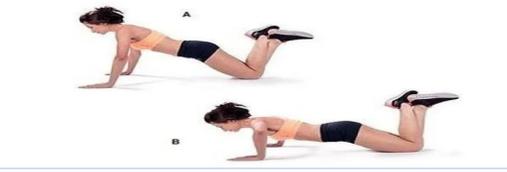
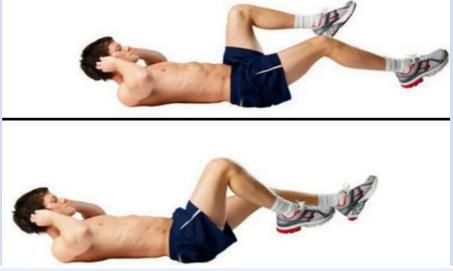
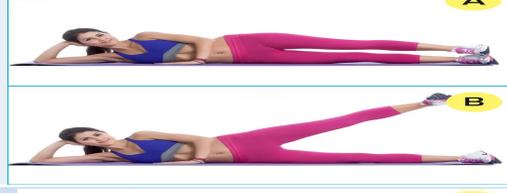


прыжки на месте



прыжки из стороны
в сторону

Комплекс упражнений выполняется в 3 серии по 1 подходу на каждое упражнение. Между сериями отдых 5 минут с измерением пульса.

<p>Упражнение № 1 Отжимание от пола (юноши) Отжимание от пола способом стоя на коленях (девушки) Отдых 30 сек</p>	<p>Юноши 15 раз</p>		<p>Девушки 15 раз</p>	
<p>Упражнение № 2 Отжимание спиной от стула(скамейки) Отдых 30 сек</p>	<p>Юноши 15 раз</p>		<p>Девушки 10 раз</p>	
<p>Упражнение № 3 Пресс способом велосипед Пресс дев. с разноимённым касанием локтем колен Отдых 30 сек</p>	<p>Юноши 75 сек</p>		<p>Девушки 20 раз По 10 к каждой</p>	
<p>Упражнение № 4 Махи ногами лежа на боку Отдых 30 сек</p>	<p>Юноши 60 раз каждой ногой</p>		<p>Девушки 45 раз каждой ногой</p>	
<p>Упражнение № 5 Махи ногами из положения четвереньках. Отдых 30 сек</p>	<p>Юноши 30 раз каждой ногой</p>		<p>Девушки 20 раз каждой ногой</p>	
<p>Упражнение № 6 Подъем опускание таза.</p>	<p>Юноши 25 раз</p>		<p>Девушки 15 раз</p>	

Упражнение № 7
Приседания в стороны
Отдых 30 сек

Юноши 40 раз
20 на каждую ногу



Девушки 30 раз
15 на каждую ногу



Упражнение № 8
Стойка на планке.
Отдых 5 минут после первой серии проверка
пульса.

Юноши 60 сек



Девушка 30 сек



После выполнения всех 3 серий замерить частоту пульса и свое самочувствие занести в дневник самоконтроля.

Занятия проводить 4 раза в неделю
Понедельник, среда, четверг, суббота.
Заходить на образовательный портал в эти дни
обязательно.
Спасибо за внимание.