

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ



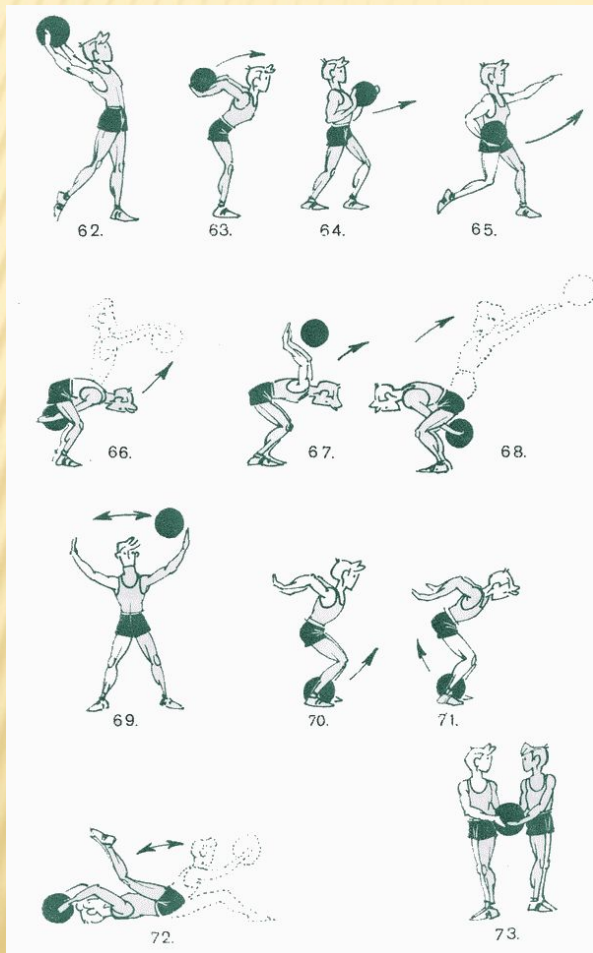
АВТОР СУЩИЦ НС

# СОДЕРЖАНИЕ

---

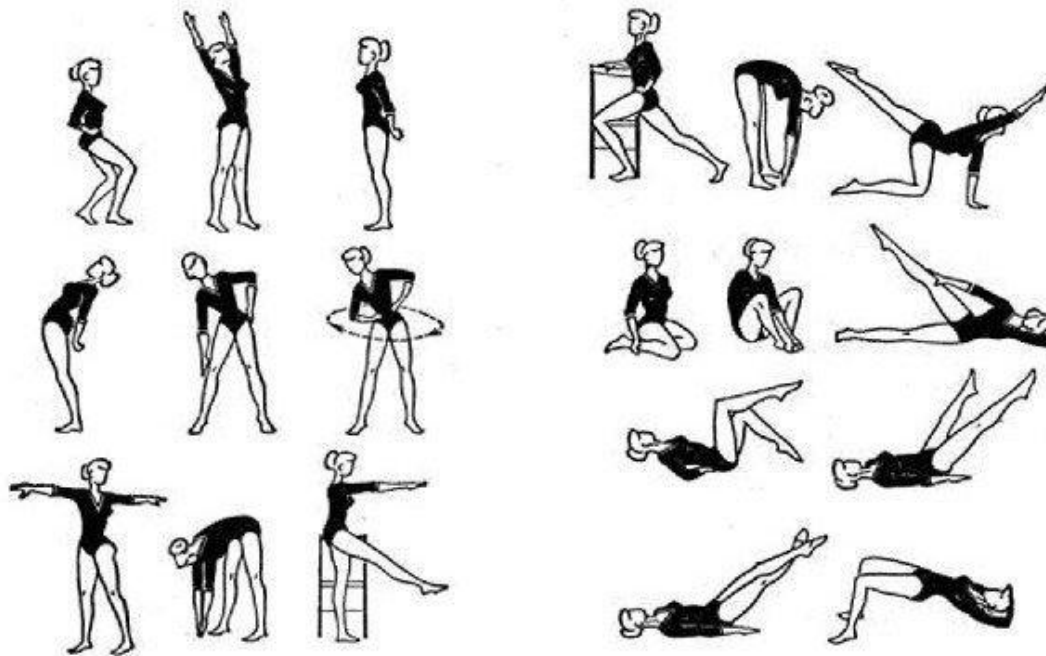
- 1.Разминка на занятиях по волейболу
- 2.Имитация основных приемов в волейболе
- 3.Роль заминки на занятиях по волейболу

# 1. РАЗМИНКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ



# РАЗМИНКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

## Группы общеразвивающих упражнений без предметов



## 2.ИМИТАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

### 1. Передача двумя руками снизу(выполнение без мяча)

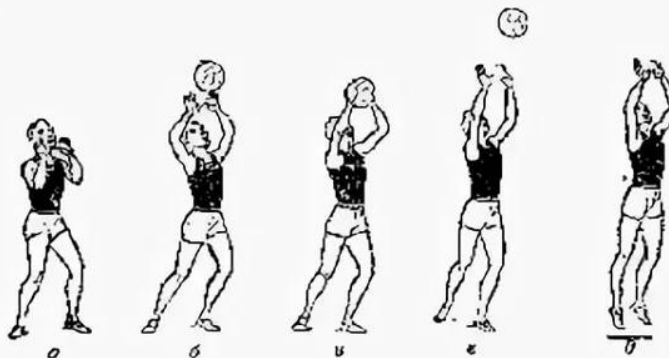


# ИМИТАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

## 2. Передача двумя руками сверху (выполнение без мяча)

### Прием мяча двумя руками сверху.

Ноги согнуты, одна нога впереди. Руки выполняют встречное движение к мячу. Прием и передача мяча (большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении). Руки сопровождают полет мяча до полного выпрямления.



# 3. РОЛЬ ЗАМИНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

## Заминка

**Заминка - специальный комплекс упражнений для плавного перехода организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя.**

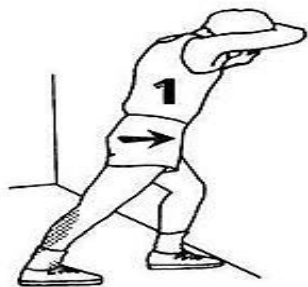
- Мышцы на тренировке подвергаются интенсивной нагрузке, когда человек выполняет силовые и кардио упражнения. Чтобы не испытывать на следующий день болезненные ощущения в мышцах или уменьшить их, нужно выполнять комплекс упражнений, который называется заминкой. Заминка восстановит дыхание, кровообращение и расслабит мышцы.
- 10-минутной заминки вполне достаточно, чтобы организм успокоился и пришел в норму.
- Заминка состоит из спокойной кардионагрузки (медленный бег или ходьба) и упражнений на растяжку. Вместо пробежки можно приседать, прыгать, наклоняться и выполнять махи.



# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАМИНКИ

## Волейбол (до и после)

2-3 минуты ходьбы или пробежка перед растягиванием.



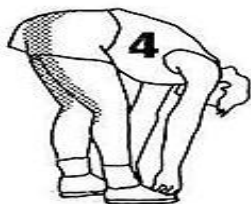
10-15 секунд  
для каждой ноги



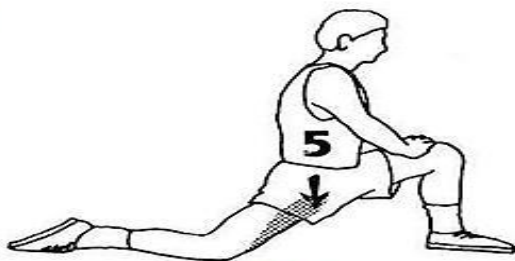
10 секунд  
для каждой ноги



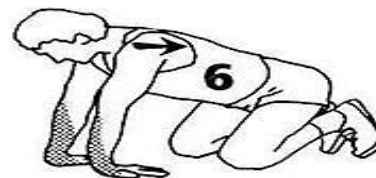
30 секунд



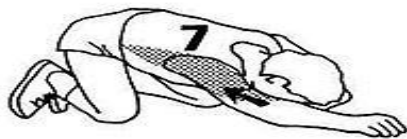
10-15 секунд



10-15 секунд  
для каждой ноги



10-15 секунд



10 секунд  
для каждой руки



10 секунд  
для каждой руки



## 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Физическая культура: учебник и практикум/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С, Богащенко Ю.А.-М.: 2017.-424 с.
- 2. Физическая культура: учебник /Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.-2-ое изд.,стер -М.:КНОРУС, 2017.-256.
- 3. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С. Барчуков-5-ое изд.,стер .- Москва; 2017.-366 с.