08.03.23

Дистанційне навчання з фізичної культури для здобувачів освіти.

Варіативний модуль волейбол.

Тема: Волейбол.

Мета і завдання:

1. Повторити правила гри в волейбол.
2. Сприяти розвитку швидкості, сили, витривалості.

1. Техніка безпеки на уроках фізичної культури. https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE

0. Біг, ходьба на місці (5-6 хв). Комплекс вправ.

0. Стрибки зі скакалкою на місці (індивідуально) 30 с

0. Вправи для правильної постави. https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY

0. Провітрювання кімнати, приміщення в якому займаєтесь.

0. ЗФП, прес, віджимання (індивідуально) 2*15 р.

7.Переглянути правила гри у волейбол на сайті http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf

0. Контролювати ЧСС під час фізичнихнавантаженьhttps://ggym.ru/view_post.php?id=77

0. Можна знятисвоє заняття на відео смартфону та надіслати викладачам на електронну пошту. Ваша робота буде оцінена.

Будьте здорові!

Комплекс вправ для хлопців.

1. Присідання з вистрибуванням. 4 підходи по 12 присідань. Накачати м'язи ніг з цією вправою легко. Початкове положення: ноги на ширині плечей, руки заведені за голову. Присідання виконуються, дотримуючись прямого кута згину в колінах. Досягнувши найнижчої позиції треба затриматися і вистрибнути максимально високо. Руки при цьому залишаються заведеними за голову. Приземлятися необхідно в початкове положення.



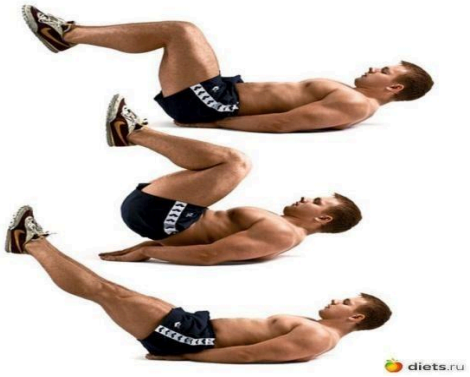
0. Випади. 3 підходи по 10 разів на кожну ногу. Початкове положення: ноги на ширині плечей, пряма спина, руки на поясі. Зробити максимальний крок вперед правою ногою. Зробити упор на праву ногу і присісти до прямого кута в коліні. Повернутися в початкове положення і поміняти ногу. Ці вправи для м'язів ніг приносять помітний результат вже через тиждень.



0. Ходьба на носочках. Під час виконання вправи згинати ноги в колінах не можна, а кроки робіть невеликі. Якщо відчуєте печіння і напругу, це свідчить про залучення всіх груп м'язів ваших ніг.



0. Вправа для преса виконується в положенні лежачи. На видиху одночасно піднімати ноги і відривати від підлоги верхню частину тулуба, прагнучи долонями і стопами вгору і намагаючись їх з'єднати в складці. Затримуватися в крайній точці на десять ударів. На вдиху опускатися назад.



0. Віджимання. Висока результативність віджимань від підлоги не викликає сумнівів. Вони ефективні як в комплексі з іншими вправами, так і осібно, коли обмежуються тільки їх виконанням. Знати, як правильно віджиматися від підлоги, необхідно для якнайшвидшого розвитку фізичної сили, нарощування обсягу мускулатури грудей і плечового пояса. Елементарна вправа дозволяє дати спортивне

навантаження відразу декільком групам м'язів, тренує рухливість суглобів рук.



0. Планка. Займіть положення для віджимань, але спирайтеся на передпліччя, а не на руки. Переконайтеся, що ви випрямили спину і напружуйте м'язи живота і сідниць. Утримуйте позицію, не дозволяючи стегнах прогинатися.



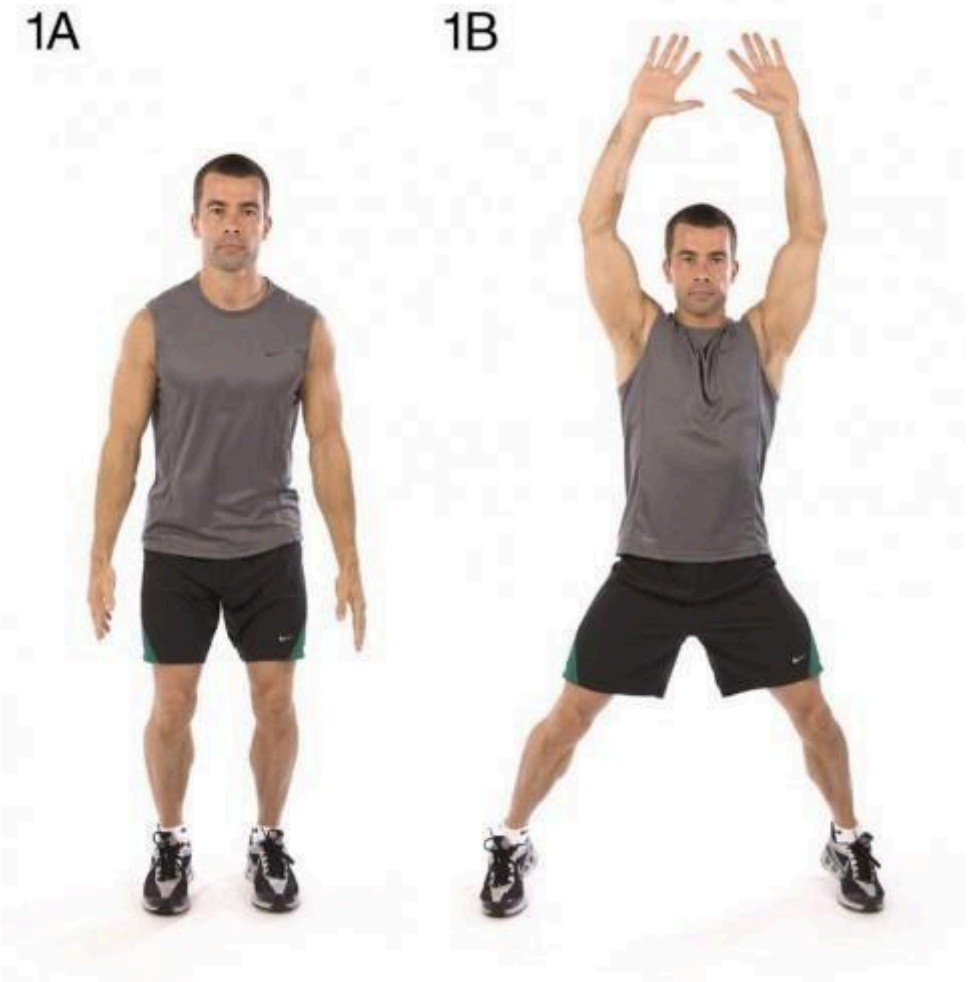
0. Підйом ніг лежачи. Лягайте на спину, руки вздовж тулуба, ноги прямі. Піднімайте ноги, допомагаючи собі м'язами живота, до тих пір, поки ноги не опиняться над головою. Утримуйте корпус нерухомим, повільно опускайте ноги на підлогу і повторюйте.



0. Прес. Прес можна качати по-різному, але більшість вправ ізольовані (наскільки це можливо). Скручування часто виконуються в неповну амплітуду, коли ви піднімаєте тільки верхню частину корпусу, якщо ж її збільшити, то вийде базове, складна вправа.



0. Джампінг Джек. Досить просте, але ефективна вправа, стрибки на місці з махами. Встаньте прямо, ноги поставте близько один до одного. Підстрибніть і розставте ноги ширше, одночасно з цим руки через сторони потрібно підняти вгору.Здійсніть ще один стрибок, поставивши ноги в початкове положення, а руки поверніть до тулуба.



08.03.23

Модуль волейбол.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей волейболіста.

Вивчити засоби індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості до волейболу. Вдосконалити технічні прийоми в волейболі.

Опанувати організовуючі вправи та загальнорозвиваючі вправи. Організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: вивчити правила змагань з волейболу.

http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf