**ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Учебные материалы по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для учебных групп №22, 23, 27 на период с 06.05.20г. по 08.05.2020г.

(Преподаватель Стоша А.В.)

**Литература:** 1. Физическая культура. Учебное пособие для СПО. Издательство: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа. Авторы: Быченков С.В. и Везеницын О.В. Год издания :2018г.

2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании М., Просвешение, 2017г.ъ

Электронная библиотека техникума

**Тема: Общие физические упражнения по волейболу. Развитие выносливости.**

**Цели и задачи**: Рассмотреть общие физические упражнения по волейболу для развития выносливости.

**МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

**Развитие выносливости**

Выносливость - способность противостоять утомлению в какой - либо деятельности. Для преодоления утомления имеет значение уровень работоспособности центральной нервной системы, сердечнососудистой, дыхательной, а также умение спортсмена выполнять определенную работу в рациональном мышечном напряжении. Главный принцип развития общей выносливости заключается в постоянном увеличении длительности выполнения физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Лучше всего эта задача решается циклическими движениями (передвижения на лыжах, кросс, бег в среднем темпе, плавание). Основной метод развития выносливости - переменный. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), серии прыжков в полную силу. На первоначальном этапе занятий нагрузка увеличивается за счет постепенного увеличения длительности непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа) при сохранении небольшой средней скорости. Дальнейшее развитие общей выносливости достигается благодаря постепенному переходу к работе большой интенсивности, длительность которой не должна превышать 30 мин. Для тренировки применяют интервальный метод, тренировочную игру проводят с большей интенсивностью. Интервал отдыха каждый раз сокращают. Общая выносливость волейболистов проявляется в способности играть на высоком уровне, работоспособности длительное время с наименьшим количеством ошибок.

**Примерные упражнения для развития игровой выносливости волейболистов:**

- прыжки на одной ноге, подтягивая бедра к груди, – 15 прыжков на каждой ноге;

- кувырок вперед, рывок на 6 м, бросок на грудь (перекат на спину),

10 прыжков из глубокого приседа – 2 – 3 раза;

- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно броском с броском (падением) на грудь (спину) на линиях, без пауз отдыха – 5 падений; через 30 с. выполнить еще раз;

- имитация нападающего удара с разбега с падением (броском) на грудь – спину после приземления – 10 прыжков и падений;

- подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей площадке) – 3 мин.

Упражнения выполняют в максимально быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует воспитанию скоростно-силовых и волевых качеств.

**Домашнее задание:** 1.Подтягивание 3х15раз. 2. Каждый день ОФП-30 мин. 3. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. 4. Приседания, маховые движения ногами, выпады, прыжки.. 5. Прыжки на скакалке. Разнообразные упражнения с мячом.