**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного) по волейболу группы НП**

**На период с 09.11.2020 по 22.11.2020**

**(Недельный микроцикл)**

1. **Тренер-преподаватель:** Тихненко Лариса Юрьевна
2. **План учебных занятий для группы НП**
3. **Разделы подготовки:** Теоретические основы, общая физическая подготовка.
4. **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Мяч любого размера, скакалка.
5. **Тренировочные дни:** Понедельник, среда, пятница, воскресенье.
6. **Продолжительность одного занятия:** 2ч00мин.
7. **Занятия проводится с тренером-преподавателем через:** мессенджер WhatsApp, VK. Занятия проводятся самостоятельно через видео-просмотр материалов.
8. **Контроль выполнения материала занятий:** видеоотчет, устный опрос.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Примечание |
| 09.11. 2020 | Теоретические основы,  ОФП | История возникновения и развития волейбола. <https://youtu.be/_by_Wyy0ons>  Упражнения для укрепления мышц спины;  Упражнения для мышц брюшного пресса;  Упражнения для развития силовых качеств. | 3 упр по 20 раз , 3 серии  3 упр по 30 раз, 3 серии  100 прыжков. | Теория видео-просмотр |
| 11.11.  2020 | Теоретические основы, ОФП | Площадка и игровые зоны. <https://youtu.be/xMBXX5xE8ro>  ОРУ всего тела  Тренировка для всего тела  1) и.п.- ноги на ширине плеч, попеременно поднимаем колени к груди. Выполнить 30 раз.  2) и.п.- упор присев, в прыжке принять упор лежа – упор присев и прыжок вверх. Выполнить 20 раз.  3) Отжимание от пола. Выполнить 20 раз.  4) и.п.- ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа, руки за голову. Выполнить 20 раз.  5) и.п.- упор лежа, упр скалолаз. Выполнить 20 раз.  6) Отжимания в упоре сзади от скамейки. Выполнить 20 раз.  - Растяжка  Упражнения для мышц брюшного пресса:  1) и.п.- лечь на спину, руки за голову, поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.  2) и.п.- лечь на спину, руки за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. Выполнить 30 раз.  3) и.п.-лечь на спину, поднимаем прямые ноги на 90 градусов вверх. Выполнить 20 раз.  4) и.п.- лечь на спину, руки вдоль тела прижимаем к полу. Приподнимаем ноги от пола и выполняем скрещивающиеся движения. Выполнить 20 раз.  5) Планка. 60 сек.  6) Боковая планка. 60 сек. В каждую сторону.  - Растяжка  ) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, выполнить приседания. 30 раз.  2) и.п. широкая стойка, стопы чуть развернуты в стороны, руки вниз. Выполняем приседания 15 раз.  3) и.п. встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем ногу вверх согнутую в коленях. 15 раз на каждую ногу.  4) Подъем таза лежа на спине (мостик). Выполнить 20 раз.  5) Выпады. Выполнить 15 раз на каждую ногу.  6) и.п.- встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем согнутую в коленях ногу в сторону. Выполнить 15 раз на каждую ногу.  -Растяжка  Тренировка для рук:  1) Отжимание 20 раз.  2) Отжимание с узкой постановкой рук 20 раз.  3) Отжимание в упоре сзади от скамейки 20 раз.  4) и.п.- стоя ноги на ширине плеч, поднять руки до уровня плеч, круговые движения 30 раз.  5) Отжимание от стены 30 раз.  6) и.п.- упор лежа на прямых руках, переход в планку на локтях итд. 45 сек.  - Растяжка | 2ч00мин  Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  Все упражения выполнить поочередно 4 серии.  Все упражнения выполнить поочередно 4 серии.  Все упражнения выполнить поочередно 4 серии. | Теория видео-просмотр  практика |
| 13.11.  2020 | Теоретические основы, ОФП | Правила игры в волейболе. <https://youtu.be/eqBeiThVcbA>  Комплекс упражнений на все тело.  - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Тренировка для брюшного пресса:  1) планка на локтях и на коленях. Выполнить 60 сек.  2) планка на локтях. Выполнить 60 сек.  3) Боковая планка на локтях. Выполнить 60 сек в обе стороны.  4) и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.  5) и.п.- лежа на спине, поднимаем и опускаем согнутые в коленях ноги в стороны. Выполнить 30 раз.  6) и.п. - лежа на животе, упор на руках, прогибаемся. Выполнить 30 сек.  Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка  -Упражнения для развития силовых качеств:  1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, приседаем. Выполнить 30 раз.  2) Выпады. Выполнить 30 раз.  3) Берпи. Выполнить 30 раз.  4) Прыжки на месте. С основной стойки-ноги врозь, руки вверх. Выполнить 30 раз.  5) Стоя на месте, подтягивание колен к груди. 60 сек.  6) Упр. «стульчик» от стены. Выполнить 60 сек.  Все упражения выполнить поочередно 4 серии.  - Растяжка  Комплекс упр на время:   1. Берпи 15 раз. 2. Велосипед 15 раз 3. Планка на локтях переход на прямые руки 15 раз.   Все 3 упражнения выполняем без остановки 3 подхода, засекаем время.  -Растяжка  -Планка на локтях 60 сек.  Комплекс упражнений на время:   1. Прыжки на двух ногах, одновременно в прыжке должны успеть сделать два хлопка по бедру 15 раз. 2. Пресс «складная книжка», только ноги поднимаем по очереди 20 раз. 3. Подтягивание колен в планке на прямых руках 20 раз.   Упражнения выполняем без остановки на время 3 подхода.  - Растяжка  - Планка 60 сек. | 2ч00мин | Теория видео-просмотр.  На практике засекается время. |
| 15.11.  2020 | Теоретические основы, ОФП | Жесты судей. <https://youtu.be/ASBIH4QfNA>  Комплекс упражнений на все тело, выполняется на время. | 2ч00мин | Теория видео-просмотр.  На практике засекается время. |