**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 серии3 упр по 30 раз, 3 серии100 прыжков. | Теория видео-просмотр |
| 11.11.2020 | Теоретические основы, ОФП | Площадка и игровые зоны. <https://youtu.be/xMBXX5xE8ro> ОРУ всего телаТренировка для всего тела1) 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.- РастяжкаУпражнения 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.-РастяжкаТренировка 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 | 2ч00минВсе 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-просмотрпрактика |
| 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.- РастяжкаКомплекс 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. |