**План занятий дистанционного обучения.**

**Исмагулова А.А.**

**ГНП-1, ГНП-1**

**06 апреля 2020 г. (2 академических часа – 90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)
2. Блок 2 – 1, 4 (15 минут)
3. Блок 4 – 3.1., 3.2., 5, 6, 7 (25 минут)
4. Блок 6 – 3,7 (35 минут)

**07 апреля 2020 г. (2 академических часа – 90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)
2. Блок 2 – 1, 4 (15 минут)
3. Блок 3 – 4 (10 минут)
4. Блок 4 – 1.1., 2.1. (35 минут)
5. Блок 7 – 5 (15 минут)

**08 апреля 2020 г. (2 академических часа – 90 минут)**

1. Блок 4 – 4, 5, 6, 9 (40 минут)
2. Блок 5 – 1, 2 (20 минут)
3. Блок 7 – 1 (30 минут) ссылка игры на выбор

**09 апреля 2020 г. (2 академических часа – 90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)
2. Блок 3 – 4 (15 минут)
3. Блок 4 – 1.1, 2.1, 7, 9 (60 минут)

1 - ссылка игры на выбор, 2 – четвертая ссылка

**Блоки (задания) для тренировочных занятий дистанционно**

**Блок 1 – Разминка**

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

 Выполнение упражнений согласно видео урокам.

**Блок 2 – Беговая подготовка**

1. Бег в легком темпе – 10 минут.

2. Бег в легком темпе – 20 минут.

3. Бег в своем темпе – 40 минут.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

**Блок 3 – Координационная подготовка**

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео уроку.

**Блок 4 – Силовая подготовка**

1.1. Отжимания на пальцах – 100 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

1.2.  Отжимания на пальцах – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2.1. Приседания – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2.2. Приседания – 400 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

**Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов**

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

**Блок 6 – Антидопинг / Доклады**

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.

3. Доклад на тему – «Мой Кумир в волейболе». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «История волейбола». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется. 5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших игроков». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

7. Доклад на тему – «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь».

8. Доклад на тему – «Новшества в волейболе. Видео-просмотр. Игра как шоу».

9. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

**Блок 7 – Теоретическая подготовка**

1. Просмотр игры. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие игроков с мячом и игроков между собой и отобразите в дневнике спортсмена. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.

2. Изучение правил классического волейбола. Смотреть ссылку. Опишите кратко в дневнике несколько наиболее запоминающихся правил игры или правил связанных с организацией, проведением, инвентарем.

3. Изучение правил пляжного волейбола. Изучаем в самостоятельном темпе. Смотреть ссылку.

4. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.

4.1. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.

4.2. Питание спортсмена.

4.3. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и волейбол.

5. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в игровых условиях. Можно выполнять, закрыв глаза.

6. Просмотр игры в волейбол на ваш выбор с участием любых стран. Анализ занести в дневник: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д.

7. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение. <https://rusada.ru/>
2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете. <https://rusada.ru/>
3. Доклад на тему – «Мой Кумир в волейболе».
4. Доклад на тему – «История волейбола».
5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни».
6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших игроков».

Блок 7 – Теоретическая подготовка

1. Просмотр игры. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие игроков с мячом и игроков между собой и отобразите в дневнике спортсмена. Смотреть ссылку.
2. Изучение правил классического волейбола. Смотреть ссылку.

2.1. <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>Изучаем пункты – Глава 1.

2.2. <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>Изучаем пункты – Глава 2.

2.3. <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>Изучаем пункты – Глава 3.

2.4. <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>Изучаем пункты – Глава 4.

2.5. <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>Изучаем пункты – Глава 5.

2.6. <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>Изучаем пункты – Глава 6.

2.7. <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>Изучаем пункты – Глава 7.

2.8. <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>Изучаем пункты – Глава 8.

1. Изучение правил пляжного волейбола. Смотреть ссылку. Читаем в свободном режиме. <http://www.fivb.org/en/refereeing-rules/Documents/FIVB-BeachVolleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>
2. Изучение теоретических тем. Смотреть ссылку.

4.1. Анатомия.

[https://yandex.ru/video/search?text=%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BB](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F+%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B8+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B)

[%D1%8C%D0%BC+%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F+%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B8+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B)

[1%8F+%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B8+%D0%BC%D1%8B%D1](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F+%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B8+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B)

[%88%D1%86%D1%8B](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F+%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B8+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B)

1. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в игровых условиях. Можно выполнять закрыв глаза.

**Ссылки на игры на выбор:**

Женщины

**Динамо Москва- Протон**

[https://news.sportbox.ru/Vidy\_sporta/Volejbol/Chempionat\_Rossii/spbvideo\_NI1161617\_transla](https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Volejbol/Chempionat_Rossii/spbvideo_NI1161617_translation_Chempionat_Rossii_Zhenshhiny_1_4_finala_Dinamo___Proton_Saratov_Otvetnyj_match) [tion\_Chempionat\_Rossii\_Zhenshhiny\_1\_4\_finala\_Dinamo\_\_\_Proton\_Saratov//](https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Volejbol/Chempionat_Rossii/spbvideo_NI1161617_translation_Chempionat_Rossii_Zhenshhiny_1_4_finala_Dinamo___Proton_Saratov_Otvetnyj_match)

**Ленинградка — Динамо Москва**

<http://tvstart.ru/ru/streams/leningradka-dinamo-moskva-superliga-parimatch-2020-zhenshhiny/>

**Ленинградка — Минчанка**

http://www.volley.ru/pages/1941/23035/

**Ленинградка — Заречье-Одинцово**

http://tvstart.ru/ru/streams/leningradka-zareche-odintsovo-superliga-parimatch-2020-zhenshhiny/

**Динамо Москва — Локомотив**

https://news.sportbox.ru/Vidy\_sporta/Volejbol/Chempionat\_Rossii/spbvideo\_NI1126626\_transla tion\_Chempionat\_\_Rossii\_Zhenshhiny\_Dinamo\_Kazan\_\_\_Lokomotiv

Мужчины

**Lube Civitanova - Modena**

https://youtu.be/ml65ZtduoAM

**Modena - Perugia**

<https://youtu.be/4rJV6Q86lEY>

**Факел — Локомотив**

http://tvstart.ru/ru/streams/fakel-lokomotiv-superliga-parimatch-2020-muzhchiny/

**Зенит — Кузбасс**

http://tvstart.ru/ru/streams/zenit-sankt-peterburg-kuzbass-superliga-parimatch-2020-muzhchiny/

**Кузбасс — Зенит Казань**

https://news.sportbox.ru/Vidy\_sporta/Volejbol/spbvideo\_NI1103525\_translation\_Superkubok\_R ossii\_Muzhchiny\_Kuzbass\_\_\_Zenit\_Kazan

Пляжный волейбол

**Mol/Sorum( NOR )- Bergmann/Harms (GER)**

https://youtu.be/tB0eBH75Oeo

**Krasilnikov/Stoyanivskiy(RUS) - Gaxiola/Rubio (MEX)**

https://youtu.be/5hIHJpvwwfI

**Krasilnikov/Stoyanivskiy(RUS) - Thole/Wickler (GER)**

https://youtu.be/b6HWl5-kzs0

**Mol/Sorum(NOR) - Crabb Ta. (USA)**

https://youtu.be/kXAoHv5NzsM

**Kantor/Losiak (POL) - Doppler/Horst (AUT)**

https://youtu.be/JzQtwp9ynW0