**План тренировок дистанционного обучения с 26 октябрь 2020г.**

**Масенко С.С.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема | Используемые  ресурсы для  изучения материала | Задание |
|  |  | Теоретические основы ОФП | Видео урок  «История создания волейбола»  <https://www.youtube.com/watch?v=kJW4dWncH7g> | Внимательно изучить видео материал и подготовить доклад |
|  |  | Общая физическая подготовка |  | -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 |
|  |  | Общая физическая подготовка | - | Бег на месте  -ОРУ всего тела  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. |
|  |  | Теоретические основы ОФП.  Общая физическая подготовка | Видео урок  «Жесты судей»  <https://www.youtube.com/watch?v=ASBIH4xQfNA> | 1. Напряженное сжимание и разжимание пальцев. -повторить 50 раз - сначала в медленном темпе, повторить 50 раз - в быстром темпе 2. Пружинистое разгибание кисти одной руки с помощью пальцев второй руки. повторить 50 раз 3. Напряженное сгибание и разгибание кисти. повторить 50 раз 4. Вращение кисти. Повторить 50 раз в одну сторону, затем 50 раз в другую сторону |
|  |  | Теоретические основы ФКиС | Просмотр олимпиады 2012  <https://www.youtube.com/watch?v=nThkaGUQVak> | Видеопросмотр |
|  |  | Имитационные упражнения для развития тактики защиты в волейболе | Видео урок  <https://www.youtube.com/watch?v=DyVRG9NTPiA> | Видеопросмотр |
|  |  | Общая физическая подготовка | - | 1.Разминка. (мыщцы)  2.Растяжка (ноги,спина)  Упражнения на спину.  1.Встаем на четвереньки, поднимаем одну ногу, а руку противоположную.  2.Рыбка.  3.Лодочка.  4.Планка |
|  |  | Влияние физических упражнения на организм.  Общая физическая подготовка | Видео урок  <https://www.youtube.com/watch?v=7c9eoaILp7k> | 1.Разминка. (мыщцы)  2.Растяжка (ноги,спина)  Упражнения на осанку.   1. Сведение лопаток.   Отдых 1 минута.   1. Отжимания с колен.   Отдых 1 минута.   1. Лодочка.   Отдых 1 минута.   1. Подьем корпуса с отведением рук.   Отдых 1 минута.   1. Валик.   Отдых 1 минута. |
|  |  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях волейбола.  Общая физическая подготовка | Видео урок  <https://www.youtube.com/watch?v=k_hg2yk-fJw> | 1.Разминка. (мыщцы)  2.Растяжка (ноги,спина)  Упражнения на ноги (шпагат).   1. Складка   Отдых 1 минута.   1. Одна нога прямая, вторую согнув к себе, руки назад.   Сначала одну ногу 30сек, потом другую 30 сек.  Отдых 1 минута.   1. Глубокий выпад, одна нога вперед согнув колено, другая нога прямо, локти на полу.   Сначала одну ногу 30сек, потом другую 30 сек.  Отдых 1 минута.   1. Ложимся на пол, одна нога согнув колено, одну ногу прямо на вверх, ногу тянем к груди.   Сначала одну ногу 30сек, потом другую 30 сек.  Отдых 1 минута.   1. Продольный шпагат.   Отдых 1 минута. |
|  |  | Тактика игры в волейбол. | Видео урок  <https://www.youtube.com/watch?v=8k9caB3OTeM> | Видеопросмотр |
|  |  | Техника игры в волейбол.  Общая физическая подготовка | Видео урок  <https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o> | 1. Разминка. (мыщцы) 2. Растяжка (ноги,спина)   Упражнения на спину.   1. Встаем на четвереньки, поднимаем одну ногу, а руку противоположную. 2. Рыбка. 3. Лодочка. 4. Планка |
|  |  | Правила оказания медицинской помощи при травмах. | Видео урок  <https://www.youtube.com/watch?v=laXhzBGEOVQ> | Видеопросмотр |
|  |  | Тактика игры в волейбол. Нападение.  Общая физическая подготовка | Видео урок  <https://www.youtube.com/watch?v=-2YzEV26rbE> | 1.Разминка. (мыщцы)  2.Растяжка (ноги,спина)  Упражнения на осанку.   1. Сведение лопаток.   Отдых 1 минута.   1. Отжимания с колен.   Отдых 1 минута.   1. Лодочка.   Отдых 1 минута.   1. Подьем корпуса с отведением рук.   Отдых 1 минута.   1. Валик.   Отдых 1 минута. |
|  |  | Игровое поле для волейбола (размеры и разметка) | Видео урок  <https://www.youtube.com/watch?v=4RnDAwXkVHQ> | Видеопросмотр |
|  |  | Экипировка и инвентарь для волейбола.  Общая физическая подготовка. | Видео  <https://www.youtube.com/watch?v=j2ZjLdoinHY> | 1. Разминка. (мыщцы) 2. Растяжка (ноги,спина)   Упражнения на пресс.   1. Прямые скручивания. 2. Планка.   Отдых 2 минуты.   1. Косые скручивания. 2. Динамическая планка.   Отдых 2 минуты.   1. Боковые скручивания 2. Динамическая планка.   Отдых 2 минуты.   1. Скручивания и подъем ног. 2. Планка фронтальная. |