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

**Масенко С.С.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема | Используемыересурсы дляизучения 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 телаКомплекс 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.
 |