**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения «Волейбол», группа НП-1 в формате дистанционного обучения**

**с 28.09 по 12.10.2020 г. Тренер-преподаватель – К.Е. Лапина**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Задание** | **Дата** | **Время** | **Задание** | **Форма обратной связи** |
| **28.09.2020** | **17:00-17:45** | |  | | --- | | **Ходьба и её разновидности**: |   -На носках, руки вверх. (5 сек.)  -На внешней стороне стопы, руки в стороны (5 сек.)  -Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)  -Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)  Медленный бег (3 мин.)  -Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг. (45сек.)  Общеразвивающие упражнения:  ***I***Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  1 - наклон головы влево  2 - наклон головы вправо  3 - наклон головы вперёд  4 - наклон головы назад (3-4 раза)  ***II*** И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  1-2 отведение рук назад  3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)  ***III*** И.п. средняя стойка кисти к плечам.  1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)  ***IV*** И.п. средняя стойка руки на пояс.  1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  4- и.п.  (3-4 раза)  ***V*** И.п. основная стойка.  1 - присесьть руки вперёд  2 - и.п.  3 - присесьть руки вперёд  4 - и.п. (3-4 раза)   Упражнения для развития гибкости:  - Исходное положение средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.  - Исходное положение средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.  Упражнения для развития скорости:  - Броски и ловля мяча у стены (быстро) от10 до 20 раз.   - Имитация удара с использованием гантелей (масса 0,4 килограмм) от 6 до 12 раз. | **30.09.2020** | **17:00-17:45** | **Технико-тактическая подготовка**  Согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Просмотр игры | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: Viber, E-mail |
| **02.10.2020** | **17:00-17:45** | 1.Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак. (3-4 мин.)  2.В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами. (10 раз)  3.Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги). (по 10 раз)  4.Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. (по 10 раз)  5.Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками. (15 раз) | **05.10.2020** | **17:00-17:45** | 1. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; (15 раз) одновременное и поочередное сгибание ног до касания коленями лба. (15 раз) 2. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь (15 раз). то же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук. (15 раз) 3. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках. (по 20 раз) 4. Из различных исходных положений на месте и в движении (в приседе, бегом) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад. (15-20 раз) 5. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами. (15-20 раз) | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: Viber, E-mail |
| **07.10.2020** | **17:00-17:45** | **Технико-тактическая подготовка**  Согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Просмотр игры | **09.10.2020** | **17:00-17:45** | 1. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу), то же, но с опорой рук на пальцы. (4 подхода по 10 раз)  2. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук. (15-20 раз)  3. Из исходного положения правая нога назад взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево кругом; то же левой ногой с поворотом направо (10 раз подряд в каждую сторону).   4. Из исходного положения лежа на груди, разгибая руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками ног затылка. (15-20 раз) | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в мессенджеры: Viber, E-mail |