**Перспективный план тренировочных занятий по волейболу. Дистанционное обучение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **УТГ-3,4,5** | **ГНП-1,2,3** | **УТГ-1,2** |
| 1. | **Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - приседания (угол 90 градусов) 2х15  - отжимания от пола 2х20  - упражнение на пресс (складка) 2х15  - упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 2х10  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Выполнение теоретического задания**  - Изучение истории возникновения и развития волейбола в России  <https://ru.wikipedia.org/wiki/> | **Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  Упражнения с гимнастической палкой  - Дыхательные упражнения: руки вниз, хват чуть шире плеч: руки вверх, вдох; руки вниз, выдох. Палку удерживать одной рукой за середину.  - Вращение палки во фронтальной плоскости поворотами руки вовнутрь и наружу. Со сменой рук.  - Палка за головой. 3 наклона вперед прогнувшись;4 шага вперед.  - Палка за спиной. Присесть, палку зажать коленями, руки вперед – взять палку руками, выпрямиться, 4 шага вперед.  - Руки вверх, палка в правой руки: шагом левой наклон влево, палку переложить в левую руку, то же самое в право.  - Наклон вперед, положить палку на пол, выпрямиться, наклон вперед – взять палку, выпрямиться, 4 шага вперед.  Все упражнения по 10 повторов. | **Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  Изучить комбинации системы при первой передаче на выходящего игрока.  C:\Users\admin\Desktop\15.jpg  C:\Users\admin\Desktop\16.jpg  C:\Users\admin\Desktop\17.jpg  C:\Users\admin\Desktop\18.jpg |
| 2. | **1. Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - отжимания  - лягушка  - складка  - выпады  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) | **Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  Изучение правил волейбола.  **[ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf" \t "_blank)****[ПРАВИЛА](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf" \t "_blank)**  [**fivb.org**](http://www.fivb.org/)›[EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-…](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf) | **Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  Просмотр фильма «Легенда № 17».  [**Легенда** №**17** (2012) — драма, биографический, HD](https://yandex.ru/video/preview?filmId=7231044792501308118&from=tabbar&text=%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0+17) |
| 3. | **Идеомоторная и психологическая подготовка**  - Просмотр художественного фильма «Все, что есть у тебя»  [**Фильм**: **Все**, **что** **есть** **у** **тебя**(**2006**)](https://yandex.ru/video/preview?filmId=13140426894405764937&parent-reqid=1585211605692061-1695499389360123865900184-man1-3565&text=%D0%B2%D1%81%D0%B5%2C+%D1%87%D1%82%D0%BE+%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8C+%D1%83+%D1%82%D0%B5%D0%B1%D1%8F+%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+2006)  [vk.com](http://vk.com/video119223441_160021658)  18 декабря 2018  Год выпуска: **2006** Жанр: драма, спорт | **Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  Изучить размещение игроков на площадке.  [**Волейбол**. **Расстановка**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=8576700720171843640&from=tabbar&parent-reqid=1585215884788863-761900438190976667800208-vla1-3606&text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%B2+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5+%D0%BF%D0%BE+%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC+%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0)  [ok.ru](http://ok.ru/video/279064809754)  27 марта 2017  https://www.youtube.com/watch?v=xys9P4KQUd0&t=116s... | **Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - отжимания  - лягушка  - складка  - выпады  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) |
| 4. | **Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  Силовые и скоростно-силовые упражнения.  - Отжимания из упора лежа.  - Отталкивания от опоры руками и ногами из положения лежа.  - Отталкивание от опоры руками с хлопком в ладони.  - Пружинистое разгибание кисти одной руки с помощью пальцев другой руки.  - Напряженное сгибание и разгибание кисти.  - Отжимание от стенки, стоя под углом 45-500.  - Отталкивание (одновременно) носками стоп и пальцами в положении упора лежа.  - Разобрать систему игры со второй передачи на двух нападающих. На основе видеоролика.  [**youtube.com**](http://www.youtube.com/watch?v=cgBZpM1NU30)  — источник видео  9655  21 апр 2018  **Чемпионат России. 2017/18. Женщины Финал. 3-й матч. Динамо Москва - Динамо Казань.** | **Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  Просмотр фильма «Тренер».  [**Тренер** (2018) — драма, HD](https://yandex.ru/video/preview?filmId=14669584433395207432&from=tabbar&parent-reqid=1585216466063369-1343564076196680320600144-vla1-2391&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80)  [kinopoisk.ru](https://www.kinopoisk.ru/film/981230/#!watch-film/47005f9468334a599ddc2d7b088f347c/kp)  19 марта 2018 | **Идеомоторная и психологическая подготовка**  Просмотр финала Олимпийских игр 2012.  [**Олимпиада** 2012 **Волейбол**Финал **Бразилия** - **Россия**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=186317373154502382&from=tabbar&reqid=1585218438452958-1674634246259875315000115-sas1-6600-V&suggest_reqid=160802534139688994785688628434515&text=%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) |
| 5. | **Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  Занятия с помощью эластичной ленты с нагрузкой до 10 кг.  - Подъем ноги вверх.  - Отведение ноги назад.  - Отжимания с лентой.  - Подъем ноги на боку.  - «Велосипед» для живота и ног  - Сведение лопаток.  - «Бабочка» для мышц груди.  - Разведение рук в стороны  - Шаг в стороны  - Имитация удара по мячу  - Имитация второй передачи  C:\Users\admin\Desktop\экс.jpg  **C:\Users\admin\Desktop\2.jpg** | **Общая и специальная разминка 15-20 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  - ходьба на месте  - бег на месте  - бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад  - подскоки с круговым вращением рук вперед, назад  - круговые движения шеей вправо, влево  - наклоны головы  - круговые движения туловищем (руки на пояс)  - круговые движения тазом  - наклоны вперед  - приседания (угол 90 градусов) 2х15  - отжимания от пола 2х20  - упражнение на пресс (складка) 2х15  - упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 2х10  - упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)  **Выполнение теоретического задания**  - Изучение истории возникновения и развития волейбола в России  <https://ru.wikipedia.org/wiki/> | **Идеомоторная подготовка**  Техника приема мяча снизу.  [Техника **приёма** **мяча** **вволейболе**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=4977783894491526679&from=tabbar&reqid=1585218566685711-360375769837475503500116-vla1-2209-V&suggest_reqid=160802534139688994786920880199359&text=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%B2+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5)  [youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0)  [Наталья Красникова](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F%20%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0&reqid=1585218566685711-360375769837475503500116-vla1-2209-V&from=tabbar&suggest_reqid=160802534139688994786920880199359&channelId=d3d3LnlvdXR1YmUuY29tO1VDUlg3Vm9fUnlBTGlEZy1tNEk3dlF6QQ%3D%3D&source=channel_doc&parent-reqid=1585218689877744-1753136159822087431800094-vla1-2759-V)8 августа 2017 |
| 6. | **Идеомоторная и психологическая подготовка**  Просмотр фильма «Движение вверх».  [**Движение** **вверх** (2017) — драма, HD](https://yandex.ru/video/preview?filmId=13318983162572110724&from=tabbar&parent-reqid=1585213623979012-1084289154600398697200332-prestable-app-host-sas-web-yp-105&text=%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85)  [kinopoisk.ru](https://www.kinopoisk.ru/film/840817/#!watch-film/45ee9717a9cd6e27b23ea03b0480f6e7/kp)  1 сентября 2017  Хит российского кино о том, как советская сборная по баскетболу обыграла американцев на мюнхенской Олимпиаде | **Общая и специальная разминка 15 мин**  **Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**  Занятия с помощью эластичной ленты с нагрузкой до 5 кг.  - Подъем ноги вверх.  - Отведение ноги назад.  - Отжимания с лентой.  - Подъем ноги на боку.  - «Велосипед» для живота и ног  - Сведение лопаток.  - «Бабочка» для мышц груди.  - Разведение рук в стороны  - Шаг в стороны  - Имитация удара по мячу  - Имитация второй передачи | **Идеомоторная подготовка**  Подача мяча.  [Уроки **волейбола**. **Подача** **мяча**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=16245638329949104177&from=tabbar&reqid=1585218689877744-1753136159822087431800094-vla1-2759-V&suggest_reqid=160802534139688994788091351433448&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%B2+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0)  [youtube.com](http://www.youtube.com/watch?v=m0UoYqdcX3M)  [Sports1Сhannel](https://yandex.ru/video/search?text=Sports1%D0%A1hannel&reqid=1585218689877744-1753136159822087431800094-vla1-2759-V&from=tabbar&suggest_reqid=160802534139688994788091351433448&channelId=d3d3LnlvdXR1YmUuY29tO1VDaEtvV0htM3Z0YmhiNzRmaGljbi1BQQ%3D%3D&source=channel_doc&parent-reqid=1585218806878523-1042644401417005336700115-sas1-6785-V)3 апреля 2014 |