





**План занятий
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий,
для группы СОГ (волейбол) тренера-преподавателя Шведовой Е.А.**

Дата	Тема	Форма проведения: (онлайн -указать время, оффлайн)	Задание с указанием образовательного ресурса	Дозировка
5.02.22	ОФП: развитие выносливости	оффлайн	<p>1. Разминка комплекс №2</p> <p>2. Круговая тренировка делается в размеренном темпе, без остановок, 3 круга</p> <p>отжимания подъемы корпуса на пресс приседания</p> <p>3. Пауза 10 мин.</p> <p>4. Круговая тренировка. (выполняется на время: 20 секунд упражнения, 10 секунд отдыха. Повторять 5 раз.</p> <p>Упражнения:</p> <p>«Берпи»;</p> <ol style="list-style-type: none"> и. п.: стоя присед, касаясь руками пола прыжком приходим в положение лёжа возвращаемся в присед прыжок вверх и.п. <p>«Скалолаз»</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. упор лежа (руки находятся на уровне плеч, ладонями параллельно друг к другу). Выровнять корпус (никаких прогибов или дуг). Медленно подтянуть одну ногу. Затем опустить её в исходное положение Повторить операцию со второй ногой. 	<p>см. стр.2</p> <p>(5 раз); (10 раз); (10 раз).</p>  
6.02.22	ОФП: развитие гибкости	оффлайн	<ol style="list-style-type: none"> Комплекс упражнений №2 Комплекс упражнений №5 (5,6,7,8 пункт) 	<p>см.стр.2</p> <p>см. стр.4</p>
12.02.22	Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований	онлайн	<ol style="list-style-type: none"> Комплекс №2 pptcloud.ru»Виды спорта»История волейбола 	<p>см.стр.2</p>
13.02.22	Техника выполнения нападающего удара.	онлайн	<ol style="list-style-type: none"> my.mail.ru»mail/021052/video/_myvideo/10.html 	
19.02.22	Нападающий удар как основное средство атаки в волейболе.	онлайн	<ol style="list-style-type: none"> Комплекс № 1 RusVolley.ru»...napadayuschij-udar-v-voleibole/ 	<p>См. стр. № 2</p>
20.02.22	Формирование мышечного корсета	оффлайн	<ol style="list-style-type: none"> Комплекс № 3 Комплекс № 4 	<p>см. стр. 3</p> <p>см. стр. 4</p>

26.02.22	ОФП: развитие выносливости	оффлайн	<p>1. Разминка комплекс №2</p> <p>2. Круговая тренировка делается в размеренном темпе, без остановок, 3 круга отжимания</p> <p>подъемы корпуса на пресс</p> <p>приседания</p> <p>3. Пауза 10 мин.</p> <p>4. Круговая тренировка. (выполняется на время: 20 секунд упражнения, 10 секунд отдыха. Повторять 5 раз.</p> <p>Упражнения:</p> <p>«Берпи»;</p> <p>1. и. п.: стоя</p> <p>2. присед, касаясь руками пола</p> <p>3. прыжком приходим в положение лёжа</p> <p>4. возвращаемся в присед</p> <p>5. прыжок вверх</p> <p>6. и.п.</p> <p>«Скалолаз»</p> <p>1. И.п. упор лежа (руки находятся на уровне плеч, ладонями параллельно друг к другу).</p> <p>2. Выровнять корпус (никаких прогибов или дуг).</p> <p>3. Медленно подтянуть одну ногу.</p> <p>4. Затем опустить её в исходное положение</p> <p>5. Повторить операцию со второй ногой</p>	<p>см. стр.2</p> <p>(5 раз); (10 раз); (10 раз).</p>  
27.02.22	Растяжка.	онлайн оффлайн	<p>1. https://www.youtube.com/watch?v=mF-WMrQiYLg</p> <p>2. Выполнить упражнения на растяжку.</p>	см. стр 4

Комплекс упражнений №1

Прыжковые упражнения	Кол-во повторений (дозировка)
1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.	<i>от 10 до 30 раз</i>
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.	<i>от 10 до 30 раз</i>
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую.	<i>от 10 до 30 раз</i>
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.	<i>от 10 до 30 раз</i>
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.	<i>от 10 до 30 раз</i>
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).	<i>от 10 до 30 раз</i>
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	<i>от 10 до 30 раз</i>
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.	<i>от 10 до 30 раз</i>
9. Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).	<i>от 10 до 30 раз</i>
10. Прыжки через скамейку, толчком двух ног.	<i>от 10 до 30 раз</i>

Комплекс упражнений №2

Упражнения для разминки мышц рук.	Кол-во повторений (дозировка)
1. Стоя в и. п. — руки вперед, в стороны, вверх.	<i>на 8 счетов</i>
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.	<i>на 8 счетов</i>
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад,	<i>на 8 счетов</i>

постепенно увеличивая амплитуду.	
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны.	<i>на 8 счетов</i>
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.	<i>на 8 счетов</i>
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.	<i>на 8 счетов</i>
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.	<i>на 8 счетов</i>
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.	<i>на 8 счетов</i>
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.	<i>на 8 счетов</i>
10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.	<i>на 8 счетов</i>
11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу	<i>на 8 счетов</i>
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.	<i>на 8 счетов</i>
13. Упор лежа — отжимание от пола.	<i>на 8 счетов</i>

Комплексе упражнений №3

Упражнения для разминки мышц туловища.	Кол-во повторений (дозировка)
1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.	<i>от 10 до 30 раз</i>
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.	<i>от 10 до 30 раз</i>
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.	<i>от 10 до 30 раз</i>
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.	<i>от 10 до 30 раз</i>
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, с большой амплитудой.	<i>от 10 до 30 раз</i>
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.	<i>от 10 до 30 раз</i>
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.	<i>от 10 до 30 раз</i>
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.	<i>от 10 до 30 раз</i>
9. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона, руки сцеплены вверху над головой.	<i>от 10 до 30 раз</i>
10. То же, что и упражнение 9, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и касанием сцепленными руками пола.	<i>от 10 до 30 раз</i>
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.	<i>от 10 до 30 раз</i>
12. Лежа на животе, руки за головой — подъём и опускание туловища.	<i>от 10 до 30 раз</i>
13. Упор руками сзади на скамейке — сгибание и разгибание рук.	<i>от 10 до 30 раз</i>
14. Лежа на спине, руки вдоль туловища подъём туловища — с касанием кистями стоп.	<i>от 10 до 30 раз</i>
15. То же, но руки за головой.	<i>от 10 до 30 раз</i>
16. То же, но руки вверху.	<i>от 10 до 30 раз</i>
17. Лежа на спине, руки в стороны — подъём прямых ноги вверх и опускание, поочередно в левую и правую сторону.	<i>от 10 до 30 раз</i>
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.	<i>от 10 до 30 раз</i>

Комплексе упражнений №4

Упражнения для разминки мышц ног.	Кол-во повторений
1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.	<i>от 10 до 30 раз</i>
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.	<i>от 10 до 30 раз</i>
3. То же, но смена ног прыжком.	<i>от 10 до 30 раз</i>
4. То же, но выпад ногой в сторону.	<i>от 10 до 30 раз</i>
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками рук.	<i>от 10 до 30 раз</i>
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками рук.	<i>от 10 до 30 раз</i>
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком	<i>от 10 до 30 раз</i>

смена ног.	
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.	<i>от 10 до 30 раз</i>
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.	<i>от 10 до 30 раз</i>
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.	<i>от 10 до 30 раз</i>
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.	<i>от 10 до 30 раз</i>
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.	<i>от 10 до 30 раз</i>

Комплекс упражнений №5

Упражнения для растяжки		Дозировка
1. Растяжка «Кошка»	-Упритесь ладонями и коленями в пол. -Медленно прогнуться в спине, опуская живот к полу и поднимая голову вверх. -Задержитесь на несколько секунд. -Медленно изогнуть спину, как кошка.	Повторите 10 раз.
2. Растяжка мышц спины	-Лежа на животе. -Приподняться на локтях, прижав живот к полу. -Затем распрямить руки так же, как при отжимании, но при этом держать бедра на полу.	Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.
3. Растяжка «Мостик»	-Лёжа на спине, согнуть колени. -Медленно поднять бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу	Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.
4. Растяжка с наклоном в сторону	Поставить ноги на ширину 1,5 м. -Наклон в правую сторону, согнуть правое колено и положить на него правый локоть. -Вытянуть левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.	Задержитесь на 30 секунд, повторите в другую сторону.
5. Растяжка «Поза щенка»	-И. п. на четвереньках, держа руки под плечами, а колени — под бедрами. -Медленно скользить ладонями вперед, опуская грудь на пол. -Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук. -Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.	Повторите 3 раза.
6. Растяжка с выпадом в сторону	-И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. -Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделать выпад в правую сторону. -руки напротив груди или разведены в стороны для поддержки равновесия.	Задержитесь на 30 секунд. Повторите 3 раза в каждую сторону.
7. Растяжка подколенных сухожилий сидя	-Сидя на полу, ноги прямые. -С наклоном вперед, касание стоп.	Задержитесь на 30 секунд.
8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой	- Сидя на полу в положении «барьерного бега» - пружинистые касания кистями рук стопы вытянутой ноги.	Задержитесь на 10 секунд. Повторите на другую ногу.
9. Поперечная растяжка сидя	- Сидя на полу, ноги в стороны -Наклоны к правой и левой стопе.	Задержитесь на 10 секунд
10. Скручивание сидя	- Сидя на полу, ноги прямо. -Согнуть правое колено и заведите правую ногу за левую. -Левым локтем упритесь в правое колено.	Задержитесь на 10 секунд и вернитесь в и.п. Повторите в другую сторону.