Задания

для дистанционного обучения для обучающихся Русскокандызского филиала МБУДО «Северная ДЮСШ» (отделение волейбол, юноши и девушки) с 23.11.2020 по 27.11.2020

Тренер-преподаватель Бердников А.Н.

1. Просмотр видеоролика «Групповые тактические действия в нападении» <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334>
2. Изучение теоретических знаний по правилам судейства спортивной игры «волейбол».
3. Спортивно-оздоровительная деятельность <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start>
4. Просмотр и выполнении комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений на развитие силы(подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, приседания), упражнения на развитие гибкости (наклоны, выпады), доступных для выполнения в домашних условиях

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОФП, СФП** | **ТТП** | **Теоретическая подготовка** | **Примечания, методические указания** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | |
| 1 | ОРУ без предметов 5 мин. | Передача мяча сидя над собой 2 мин. | Физическая культура и спорт в России. Изучение данного материала. 8 мин | Соблюдать интервал между упражнениями |
| 2 | ОРУ с гантелями 5 мин | Передача мяча лёжа 2 мин. |
| 3 | Бег на месте 5 мин | Передачи над собой с изменением высоты 2 мин |
| 4 | Прыжки на месте: на двух ногах, поочерёдно на каждой ноге по 1 мин, 3 мин | Передачи мяча снизу у стены 5 мин |
| 5 | Прыжок в высоту с упора присев 3 подхода по 10 раз, 10 мин |  |
| **ВТОРНИК** | | | | |
| 1 | ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза 10 мин. | Стойки и перемещения: челночный бег, перемещение приставным шагом, перемещения спиной вперёд. 10 мин | Сведения о строении и функциях организма человека. Изучение. | Выполнять упражнения в домашних условиях с максимальной осторожностью. |
| 2 | Упражнения для развития пресса: поднимание туловища 3 подхода по 30 раз, лёжа на спине поднимание ног 3 подхода по 20 раз, упражнение «планка» 3 подхода по 1 мин.  15 мин | Упражнения с набивными мячами: подбросы мяча снизу двумя руками, над головой сверху двумя руками.10мин. |
| 3 |  | Имитация нападающего удара с доставанием до люстры 3 подхода по 20 раз. 15 мин |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | |
|  | ОРУ с гантелями: наклоны, повороты, поднимания 5 мин. | Имитация верхней передачи с перемещением,5 мин. | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Изучение. 20 мин | Гантели можно заменить на бутылочки, наполненные песком. |
|  |  |  |
|  | Прыжки: вверх с места, в длину с места, через предметы, с подтягиванием коленей к груди по 3 подхода  по 20 раз.15 мин | Имитация нижней передачи стоя у стены 5 мин. |
|  |  | Передачи над собой сверху сидя с изменением высоты 10 мин. |
| **пятница** | | | | |
| 1 | ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза10мин. | Стойки и перемещения: челночный бег, перемещение приставным шагом, перемещения спиной вперёд. 10 мин | Правила игры в волейбол.  Самостоятельное изучение. 5 мин |  |
| 2 | Упражнения для развития пресса: поднимание туловища 3подхода по 30 раз, лёжа на спине поднимание ног 3 подхода по 20 раз, упражнение «планка» 3 подхода по 1 м, 15 мин | Упражнения с набивными мячами: подбросы мяча снизу двумя руками, над головой сверху двумя руками.10мин. |
|  |  | Имитация нападающего удара с доставанием до люстры 3 подхода по 20 раз. 10 мин |
|  |  |  |