

Дистанционное обучение

по виду волейбол.

Создать группу общения в соц. сетях, в которую добавлены все обучающиеся данной группы. По количеству занятий в неделю (календарному графику занятий), давать задание на каждое занятие (теорию и практику) и требовать видеоотчеты или дневник с выполненными заданиями о проделанной работе от каждого уч-ся поочередно.

Задания для самостоятельной работы (теоретическая часть):

1. Читать 15-30 мин. в день описание правильности выполнения техники и совершенствование верхней (нижней) передачи; технику и совершенствование выполнения верхней подачи; правильный разбег, напрыжка и собственно выполнение нападающего удара (каждое занятие назначается разобрать технику выполнения только одного из приемов, ссылку на сайты о совершенствовании приема уч-ся находят самостоятельно). Разобрать возможные технические ошибки при выполнении совершенствования данного приема.
2. Просмотр видео Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Кубков Лиги нации и Европы. (На каждое занятие дать ссылку конкретного матча, для просмотра и обсуждения всей группой). Обсуждение матча в групповом чате или соц. сетях (допущенных ошибок). Определять амплуа игроков, отслеживать работу «игрока своего амплуа», замечать ошибочные и правильные действия «своего игрока». Определять и понимать правильность выбора тактики защитных действий команд(игра тактикой « углом вперед», « углом назад» в нужных моментах. Дежурный (выбранный группой обсуждения, поочередно назначается один обучающийся) составляет краткий видеоотчет о работе группы.

Задания для выполнения самостоятельной домашней работы (практическая часть) :

самостоятельная работа отправляется тренеру в виде фильма, либо в виде записи в дневнике о проделанной работе. В последующей очной тренировочной работе будет проверка выполнения дом. задания.

Разминка: ОРУ на верхний плечевой пояс, на ноги, растяжка.

Упражнения ОФП и СФП(основная часть):

1. Отжимания - сгибание разгибание рук в локтях (от пола), в зависимости от подготовленности, начиная от 15 повторений, заканчивая 30 раз; 3-4 подхода.
2. Приседания, полуприседания с широкой постановкой ног 25-50 раз 3-4 подхода, в зависимости от степени подготовленности уч-ся;
3. «Лягушка» - выпрыгивания из полуприседа или полного приседа со взмахом рук из-за спины вверх в прыжке. 15-30 раз 3-4 подхода.
4. Упр. на пресс: И.п. лежа на спине, руки в замке за головой. Локти широко разведены, ноги согнуты в коленях, стопы на полу или ноги согнуты в коленях в воздухе. Подъем тела в положение полусидя, можно со скруткой (поворот тела, локтями касаемся коленей) 25-50 раз, 2-3 подхода.
5. И.п. Лежа на полу, руки вдоль тела. Выполнять ножницы и велосипед 30-50 раз, 2-3 подхода.
6. Упр. для укрепления мышц спины. И.п. Лежа на животе, руки в замке за головой, носки ног зацеплены за диван, или устойчивую поверхность, либо попросить родителей или сестер, братьев придержать ноги. Подъем туловища максимально вверх 25-50 раз, 3-4 подхода.
7. Планка на прямых руках 1 мин.-3 мин., в зависимости от степени подготовленности.
8. Заминка - упр. на растяжку мышц, задействованных в Основной части: наклоны вперед плавно, наклоны вправо влево, руки вверх, круговые вращения туловищем вправо, влево руки вверх. Восстанавливается дыхание.
9. Выполнение гигиенических процедур (видеосъемку не ведем во время водных процедур).