**Задания для обучающихся на период дистанционного обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Объединение: **Волейбол** | Период:**7.05.2020 – 28.05.2020** |
| ПОО: **ГПОУ ЯО Рыбинский транспортно-технологический колледж** | Преподаватель: **Берестенев К.А.** |
| Количество часов: **12**  |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы,дата** | **СРС****(ч.)** | **Рекомендуемая литература** | **Содержание задания** | **Форма представления выполненного задания** |
| **1.** | **Навык страховки (отработка техники)..** **7.05** | **2** | Страховка в волейболе [http://volley99.ru/166-strahovka-v-voleybole.html](%20http%3A/volley99.ru/166-strahovka-v-voleybole.html) | 1. Ознакомится с содержанием ссылки. Ответить на вопрос «Что такое страховка»
2. Повторить технику «Передача мяча сверху над собой на месте».
3. Офп:

15х3 сгибания разгибания рук в упоре лежа15х3 “выпады”20х3 приседания | Ответ на вопрос (документ word)Видеофиксация выполнения упражнений |
| **2.** | **Инструктаж по технике безопасности при двусторонней игре установка на игру. 12.05** | **2** | Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnost-0> | Познакомиться с содержанием ссылки: раздел «Общие требования» и «Волейбол». Определить, что необходимо выполнять волейболисту во время игры, чтобы избежать травм и несчастных случаев. | Ответ на вопрос (документ word) |
| **3.** | **Упражнения на развитие скоростной выносливости14.05** | **2** | **Упражнение 1.**Бег.10 х5 мИ.п.: стопы расположены параллельно, на ширине плеч, пятки не касаются опоры, ноги немного согнуты в коленях, осанка прямая, руки опущены или согнуты. Руки работают, согнутые в локтях примерно под углом 90°, Одна выносится вперёд: кисть до уровня подбородка, посередине туловища, другая отводится назад, не разгибаясь. Пальцы полусогнуты, кисть расслаблена.**Упражнение 2.**Подтягивания. 7х3И.п.: вис на вытянутых руках хватом сверху. Тело вытянуто, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.**Упражнение 3.**Отжимания.15х3И.п.: упор лежа. Ноги вместе, спину держим ровно (никаких прогибаний). Вниз – вдох, вверх – выдох. | Анализ проведенной тренировки | Отзыв от проделанного (документ word) |
| **4.** | **. Инструктаж по технике безопасности при проведении соревнований****19.05** | **2** |  https://vseosvita.ua/library/instrukcia-po-tehnike-bezopasnosti-vo-vrema-provedenia-sorevnovanij-po-volejbolu-v-duoo-17381.html | Анализ проведенной тренировки | Отзыв от проделанного (документ word) |
| **5** | **Упражнения на развитие скоростной выносливости.** **21.05** |  | **Упражнение 1**Подъем туловища в упоре лежаИ.п.: лечь на спину, оторвать от пола плечи и ноги. Из положения лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела.**Упражнение 2.**Выброс ног. 1 минИ.п.: основная стойка. Обе ладони находятся на земле, тело в состоянии полного присеста. Производится выброс ног назад, с прогибанием спины, потом возвращаемся в исходную позицию. Выдох производится при выбросе ног назад.**Упражнение 3**Прыжки со сменой ног. 1 минИ.п.: основная стойка. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене, находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении. |  |  |
| **6.** | **Просмотр Волейбол. Зенит Казань - Зенит СПб. Кубок России-2019. Финал. Мужчины. Подведение итогов года****26.05** | **2ч** | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11062016367391139373&text=финал+лиги+чемпионов+по+волейболу+2019&path=wizard&parent-reqid=1589977758188466-1811342673962526635700194-production-app-host-man-web-yp-17&redircnt=1589977760.1 | Анализ проведенной тренировки | Отзыв от проделанного (документ word) |
| **5.****28.05** |  | **2ч** |  | Анализ проведенной тренировки | Отзыв от проделанного (документ word) |

*Пояснения:*

*Задания выполняются в электронном виде, готовые работы предоставляются по электронному адресу:* konuhovga@mail.ru