**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:/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 лежа  15х3 “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 выносливости 14.05** | **2** | **Упражнение 1.**  Бег.10 х5 м  И.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. 7х3  И.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.15х3  И.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 лежа  И.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 мин  И.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 мин  И.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