План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения волейбола группы НП-3 (П) в количестве 15 человек на период с 27.04.по03.05.2020года. Тренер Докучаев В.С.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
1.История возникновения волейбола в мире и России. 2. Что такое осанка, её значение, формирование правильной осанки.		Источники информации- интернет ресурсы.
Подготовительная часть		
1.Подготовка места занятий с учётом безопасности своих действий.	5 мин.	Основательно продумать места занятий.
2. Ходьба на месте- на носках-на пятках-на наружной, внутренней стороне стопы с поворотом в левую-правую стороны.	4 мин.	Начинать медленно, с последующим повышения интенсивности.
3.И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки перед грудью в замок, вращательные движения кистями рук влево- право. То же, руки вниз-круговые движения руками в левую-правую стороны .	4 мин.	Следить за правильностью стойки. Начинать выполнение упражнений медленно с последующим ускорением. Вращение руками с выпрямленными локтями
4. И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс, перекаты с пятки на носок.		
5. И.П. ноги шире плеч, руки за голову-круговые вращения туловища влево-право.	2х25	Начинать медленно с последующем ускорением. Руки удерживать на поясе.
6. И.П. о .с. круговые движения плечами вперёд-назад.	2 х20	Голову удерживать и смотреть вперёд.
7.И.П. Правая рука наверх, левая рука за голову с усилием правая рука наверх, то же, смена положения рук.	2х20	Руки вниз, выполнять в медленном темпе, фиксировать наверх-вниз.
8. И.П. полуприсед, стопы вместе-руки на коленях, лёгкие вращательные движения коленей влево- вправо.	2х20	Выполнять в медленном темпе. Ощутить движения рёбер.
9. И.П. стоя на четвереньках, перемещения вокруг своей оси на месте в левую-правую стороны.	2х15	Удерживать стопы на месте.
10. Бег на месте.		
11.И.П. о.с. круговые движения прямыми руками вперёд-назад.	20 влево 20 в право	Голову не опускать вниз.
12.И.П. упор сзади на полу, перемещение вокруг своей оси в левую-правую стороны.	2х70 шагов 20 вперёд 20 назад 20 влево 20 в право	Следить за правильными движениями руками. Корпус не раскачивать, ноги прямые, смотреть вперёд. После выполнения в одну сторону период восстановления.
Основная часть		

1. И.П. глубокий выпад влево руки перед грудью-перекатом в вправо смена положения ног.	3х20	Выполнять серийно, стремиться сесть на пятку. Выполнять в медленном темпе.
2. Бег на месте с выхлёстываем голеней вперёд-в сторону.	4х20	Следить за движениями руками.
3 .И.П. упор лёжа на коленях, сгибание-разгибание рук.	3х15	Спина прямая. Выполнять серийно.
4. Прыжки на месте носки внутрь-носки наружу, руки перед грудью.	3х15	
5. И.П. упор присев-группировка-перекат назад-перекат в перёд в группировке-И. П.		Руки удерживать на полу. Выполнять поочерёдно в правую-левую сторону, бёдра удерживать вместе.
6.И.П. руки за голову, бег на прямых ногах, выхлёстываем голени вперёд.	4х15	Выполнять на передней части стопы. После каждой серии восстанавливаться.
7.И. П. стойка на лопатках-вращательные движения ногами левую-правую стороны.	15 влево 15 в право	Ноги удерживать вместе, носки в верх. Выполнять с периодом восстановления.
8. Бег на месте с выхлёстываем голеней назад.		
9. И.П. лёжа на спине, руки в стороны-достать стопами пол за головой.	3х15 2х15	Спина ровная, смотрим вперёд. Доставать пальцами стоп, стремиться к прямым коленям.
10.И.П. левая вперёд, прыжки на месте со сменой положения ног, на передней части стопы.	4х20	Выполнять на передней части стопы серийно, руки перед грудью.
11.И.П. упор лёжа-перемещение в левую, правую стороны, в положении упора лёжа приставными шагами.	7х16	Корпус прямой. Смотреть вперёд, 2-3 шага в одну-2-3 шага в другую стороны.
12. Выпрыгивание из глубокого приседа с хлопком над головой.		
13.И.П. лёжа на спине колени согнуты, руки за голову-сгибание разгибание туловища. (левым локтем к правому колену и наоборот)	4х20 2х25	Выполнять серийно, касаться руками пола, хлопок локти прямые. Стопы полностью на опоре, колени согнуты 90 градусов. .
14.И.П .руки за голову- лёгкие скачки на месте, на передней части стопы, носки внутрь-носки наружу.	2х20	Выполнять в медленном темпе, стремиться до отказа внутрь-наружу.
15.И.П. мостик-левую-правую вперёд, вверх.		
16.И.П. сидя ноги врозь-в руках предмет, бросок предмета наверх-быстро встать поймать предмет.	2х16 20 раз	Колено выпрямлять. После серии встать восстановиться. Предметом может быть: малый мяч, ластик, игрушка и т.п.
17.И.П. Сидя на стуле, руки за голову - ноги вперёд разогнуть,ноги врозь-ноги вместе.	3х15	Спиной стула не касаться, выполнять в медленном темпе.
18.И. П. глубокий выпад вперёд, скок-смена положения ног.		
19.И.П. стоя, руки перед грудью, поочерёдно мах левой-правой, хлопок под бедром.	4х14 30 раз	Руки перед грудью. Корпус прямой. Колени прямые, как маховой, так и опорной ноги. Темп средний.
Заключительная часть		

1. И.П. стойка на лопатках-встряхивание ногами.	2 мин.	Следить за правильностью стойки (прогнувшись)
2.Жонглирование.	7 мин.	Разнообразить предметы, выполнять как одной, так и двумя руками.
3.Ходьба на месте, глубокий вдох-выдох до отказа.	3 мин.	Дыхание смешанное. Следить за движениями руками.
4.Лёжа на спине расслабившись.	5 мин.	Касаться пола затылком, лопатками и пятками.

Выполнять с учётом периодов восстановления после каждого выполненного упражнения. (от 20 до 80 секунд) Выполнять ежедневно в течении 80-90 минут.

1 и 2 мая праздничные дни (выходные).

Группа НП-3(П) нагрузка 8 часов в неделю.