

# План самостоятельной работы

## Отделение волейбола

### Группы: НП-1

Тренер - преподаватель: Ураков А.Н.

Онлайн консультация:

Вторник, Четверг, с 17.00 до 18.30

Ресурс:; WhatsApp, электронная почта.

| № занятия | Дата  | Тема                                                                                                                                  | Виды контроля       |              |
|-----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
|           |       |                                                                                                                                       | Эл. почта, WhatsApp | самоконтроль |
|           | НП-1  |                                                                                                                                       |                     |              |
| 1         | 20.10 | Гигиена и самоконтроль .ОФП. Техника выполнения передачи сверху двумя руками.                                                         | +                   | +            |
| 2         | 22.10 | Здоровый образ жизни и его реализация в условиях карантина.<br>Упражнения для совершенствования передачи сверху двумя руками.         | +                   | +            |
| 3         | 27.10 | Индивидуальный комплекс упражнений для развития быстроты. Техника приема снизу над собой.                                             | +                   | +            |
| 4         | 29.10 | Индивидуальный комплекс упражнений для развития силы. Упражнения для совершенствования приема снизу над собой.                        |                     |              |
| 5         | 03.11 | Правила проведения соревнований.<br>Индивидуальный комплекс упражнений для развития силы. Техника выполнения нижней прямой подачи.    | +                   | +            |
| 6         | 05.11 | Судейство. Упражнения для совершенствования нижней прямой подачи.                                                                     | +                   | +            |
| 7         | 10.11 | Индивидуальный комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для совершенствования передач и приёмов мяча после передвижения. | +                   | +            |

|    |       |                                                                           |   |   |
|----|-------|---------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 8  | 12.11 | История развития комплекса ГТО. Техника выполнения верхней прямой подачи. | + | + |
| 9  | 17.11 | Упражнения для совершенствования верхней прямой подачи.                   | + | + |
| 10 | 19.11 | Индивидуальный комплекс упражнений для развития быстроты.                 | + | + |
| 11 | 24.11 | Упражнения для совершенствования верхней прямой подачи.                   | + | + |
| 12 | 26.11 | Индивидуальный комплекс упражнений для развития быстроты.                 | + | + |

*Шесть упражнений на растягивание при проведении утренней зарядки.*  
Каждое упражнение повторить минимум 5 раз.

1. Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно "уронить" вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута.

2. Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верхнюю часть туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену.

3. Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой.

4. Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой.

5. Потянуться как кошка. Снова встать на четвереньки. Сесть на пятки, "уронить" голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх.

6. Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Если вам удастся удержаться в этом положении какое-то время, чтобы восстановилось легкое и естественное дыхание, то можно делать упражнение только один раз. Попробуйте сохранять позу 1 минуту. Потом сядьте и очень медленно потянитесь

### Комплекс упражнений для начального развития гибкости мышц

Комплекс рассчитан на 1--1,5 месяца занятий. Каждое упражнение выполнять 3-6 раз. Важное условие эффективности выполняемых упражнений (особенно если упражнения очень сложные) - обязательная разминка

1. Исходное положение (и.п.) -- стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно.

2. И.п. -- стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения кистями. На 1-4 -- вперед, 5-8 -- назад.

3. И.п. -- стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 -- вперед, 5-8 -- назад, не сгибая рук в локтях,

4. И.п. -- стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце (расстояние между рук должно быть шире плеч). Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками (5-10 раз).

### Упражнения на развитие силы мышц рук.

1. И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук. В ходе занятий рекомендуется менять положение рук по отношению к туловищу (ближе к голове, ближе к животу), менять расстояние между руками (шире, уже). Упражнение выполнять 3-4 подхода, количество раз определять самостоятельно, чтобы через 1,5-2 месяца выйти на результат 10-15 раз за подход. Так же рекомендуется менять положение ног. Например: отжимания руки на подоконнике, руки на гимнастической скамье, упор лёжа на полу, ноги на гимнастической скамье, ноги на уровне подоконника, руки на двух стульях туловище между ними и т.д.

2. И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд (2 стула, 2 скамейки, 2 стола).

Сгибание, разгибание рук 3-4 подхода 8-10 раз.

3. Любые упражнения с гантелями. Выполнять каждое упражнение 3-4 подхода по 10-12 раз.

4. Подтягивания на низкой перекладине в положении вис лёжа различными хватами, 3-4 подхода, количество раз индивидуально, в зависимости от хвата, физических возможностей занимающихся.

Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения.

Повторный быстрый бег на 10—15 мин.

Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

Бег между препятствиями —на быстроту.

Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища

Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.

Упражнения на передвижение (в разные стороны) в положении игровой стойки.

Скоростные рывки и ускорения в беге на месте.

Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.

Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.

Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.