**План дистанционного занятия**

Группа: ГНП-1 (2010-2011 г.р)

Тренер: Аманаев Д.Р.

Продолжительность 90 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **Подготовительная часть 15 минут** | | |
| 1.Ходьба на месте: -На носках, руки вверх. | 30 секунд | Выполнять медленно, спина прямая. |
| 2.Ходьба на месте: -На пятках, руки на пояс | 30 секунд | Выполнять медленно, спина прямая. |
| 3.Перекат с пятки на носок на месте | 30 секунд | Выполнять в среднем темпе. Спина прямая. Выполнять замах руками. |
| 4. Бег на месте | 3 минуты | Выполнять в среднем темпе. |
| Комплекс ОРУ |  |  |
| 1. Круговые движения головой вперед-назад, вправо-влево | 4 раза | Выполнять медленно |
| 2. Круговые движения плечевого сустава вперед-назад | 8 раз | Выполнять медленно. Ноги на ширине плеч, спина прямая. Руки не сгибать в локтевом суставе. |
| 3. Круговые движения кистями вперед-назад. | 8 раз | Выполнять медленно |
| 4. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад | 4 раза | Выполнять медленно |
| 5. Выпады в стороны | 10 раз | Выполнить 5 выпадов вправо, 5 выпадов в лево. Выполнять в среднем темпе. |
| 6. Выпады вперед | 10 раз | Выполнить 5 выпадов вперед на правую ногу, 5 выпадов вперед на левую ногу. |
| 7. Круговые движения в коленном суставе | 10раз | Средняя стойка волейболиста. Руки на коленях, выполнять круговые движения вправо, далее влево. |
| 8. Наклоны вперед | 5 раз | Стойка ноги врозь. Наклон к правой ноге, в центр, к левой ноге. |
| 9. Круговые движения голеностопным суставом вправо-влево | 10 раз | Стойка ноги на ширине плеч. Выполнять поочередно правой и левой ногой. |
| **Основная часть 40 минут** |  |  |
| *Круговая тренировка.* | 6 кругов  1 круг – 3 минуты + 1 минута отдых. Итого:  4 минут  Продолжительность круговой тренировки 24 минут. | Выполнять упражнение 1, 2, 3, 4, 5 с указанной дозировкой без отдыха между упражнениями. Отдых между подходами (кругами) 1 минута |
| 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра | 30 секунд | Выполнять с максимальной скоростью |
| 2. Подъем туловища | 30 секунд |  |
| 3. Присед | 30 секунд |  |
| 4. Подъем ягодиц (ягодичный мостик) | 30 секунд правой ногой  30 секунд левой ногой | Стойка: мостик на лопатках Выполнять по 30 секунд каждой ногой. |
| 5. Бег на месте в упоре лежа. | 30 секунд | Стойка: упор лежа.  1- подтянуть правое колено к груди  2- и.п  3-подтянуть левое колено к груди  4-и.п |
| 6. ОТДЫХ | 1 минута |  |
| *Техника* | 26 минут |  |
| 1. Имитация передачи снизу перед зеркалом | 50 раз | Смотреть на себя в зеркало. Следить за тем, чтобы руки не поднимались выше груди |
| 2. Имитация передачи сверху перед зеркалом | 50 раз | Смотреть на себя в зеркало.  Большой и указательный палец правой и левой рук образуют между собой треугольник. |
| 3. Сидя на полу передача над собой двумя руками сверху | 50 раз | Выполнять волейбольным мячом. Передачу выполнять не высокую. |
| 4. Передача двумя руками снизу в низкой стойке | 50 раз | Выполнять волейбольным мячом. Выполнять низкую передачу над собой. |
| 5. Имитация нападающего удара. | 2 подхода по 20 раз. Отдых между подходами 1 минута | Выполнять имитацию нападающего удара с разбегом. |
| 6. Имитация блока | 2 подхода по 20 раз. Отдых между подходами 1 минута. | Выполнять около стены. Выполнять в быстром темпе. |
| **Заключительная часть** | **35 минут** |  |
| 1. Просмотр игр женской сборной России по волейболу . Кубок Мира 2019г. Россия – Камерун. | 1 игра. 3 партии. | Просмотр игры. |
|  |  |  |
|  |  |  |