

План тренировочного занятия 13.04.2020.(90мин)

- 1.Блок1(15 мин)
- 2.Блок2-2(20 мин)
- 3.Блок4-2.1,10(25мин)
- 4.Блок5-1,2,3,4(30мин)

План тренировочного занятия 15.04.2020.(90мин)

- 1.Блок1(15 мин)
- 2.Блок2-2(20 мин)
- 3.Блок3-3,6(25мин)
- 4.Блок5-1,2,3,4(30мин)

План тренировочного занятия 17.04.2020.(90мин)

- 1.Блок1(15 мин)
- 3.Блок4-1.1,8(25мин)
- 4.Блок5-1,2,3,4(30мин)
- 5.Блок7-2(20мин)

План тренировочного занятия 20.04.2020.(90мин)

- 1.Блок1(15 мин)
- 2.Блок2-2(20 мин)
- 3.Блок3-1,6(25мин)
- 4.Блок5-1,2,3,4(30мин)

План тренировочного занятия 22.04.2020.(90мин)

- 1.Блок1(15 мин)
- 2.Блок2-2(20 мин)
- 3.Блок4-2.1,10(25мин)
- 4.Блок5-1,2,3,4(30мин)

План тренировочного занятия 24.04.2020.(90мин)

- 1.Блок1(15 мин)
- 3.Блок3-3,6(25мин)
- 4.Блок5-1,2,3,4(30мин)
- 5.Блок6-2(20мин)

План тренировочного занятия 27.04.2020.(90мин)

- 1.Блок1(15 мин)
- 2.Блок2-2(20 мин)
- 3.Блок4-1.1,5(25мин)
- 4.Блок5-1,2,3,4(30мин)

План тренировочного занятия 29.04.2020.(90мин)

- 1.Блок1(15 мин)
- 2.Блок2-2(20 мин)

3.Блок3-1,6(25мин)  
4.Блок5-1,2,3,4(30мин)

## Контроль, обратная связь по телефону

### Блоки (задания) для тренировочных занятий дистанционно

#### Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.
10. Выполняем свои упражнения для разминки.

#### Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.
2. Бег в легком темпе – 20 минут.

#### Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз.
2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз.

3. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 5раз по 1мин. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах .
5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.
6. Жонглирование теннисными мячами.
7. Жонглирование двумя мячами с партнером (можно заменить мячи на мягкие игрушки). У занимающегося мяч в руках, когда партнер бросает мяч нужно подбросить свой мяч над собой, а мяч партнера успеть поймать и снова бросить партнеру. Стараться успеть поймать свой мяч. 3 серии по 20 попыток.
8. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

#### **Блок 4 – Силовая подготовка**

- 1.1. Отжимания на пальцах – 50 раз.
- 1.2. Отжимания на пальцах – 100 раз.
- 2.1. Приседания – 50 раз.
- 2.2. Приседания – 100 раз.
- 3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.
- 3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.
4. Подтягивания – 10 раз.
5. Пресс – 3серии по 20 раз.
6. Упражнения для мышц спины – (лодочка) 3 серии по 20сек .
7. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки.
8. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз.
9. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.
10. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

#### **Блок 5 – Имитационные упражнения.**

**Выполнять каждое упр. По 3 серии по 1мин. Отдых между сериями до полного восстановления**

1. Имитационные упр-я верхней передачи.
2. Имитационные упр-я нижнего приема мяча.
3. Имитационные упр-я верхней подачи.
4. Имитационные упр-я блока.

### **Блок 6 – Самообучение.(самостоятельный поиск материала)**

1. «Мой Кумир в волейболе».
2. «История волейбола».
3. «Здоровый образ жизни».
4. «Составь Сборную Мира из 7 лучших игроков».
5. «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь».
6. «Новшества в волейболе. Видео-просмотр. Игра как шоу».
7. Доклад на тему – «Почему я люблю волейбол».

### **Блок 7 – Теоретическая подготовка**

1. Просмотр игры. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие игроков с мячом и игроков между собой и отобразите в дневнике спортсмена. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.
2. Изучение правил классического волейбола. Смотреть ссылку. Опишите кратко в дневнике несколько наиболее запоминающихся правил игры или правил связанных с организацией, проведением, инвентарем.
3. Изучение правил пляжного волейбола. Изучаем в самостоятельном темпе. Смотреть ссылку.
4. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.
5. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в игровых условиях. Можно выполнять, закрыв глаза.