План

дистанционной работы с занимающимися отделения волейбола

групп этапа начальной подготовки

на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | План дистанционной работы | ФИО  ответственного за выполнение  (старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020г.  суббота | - Разминка  - Круговые движения: головой; в плечевом суставе; туловищем; в тазобедренном суставе; в коленном суставе; в голеностопном суставе; в лучезапястном суставе.  -упражнения на развитие гибкости суставов плечевого пояса (попеременные круговые вращения руками вперед/назад 30 раз; одновременные круговые вращения руками вперед/назад 30 раз; выкруты прямых рук одновременно назад/вперед 15 раз; руки сзади в замок, отведение рук вперед 20 раз вперед/вправо/влево).  -Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков.  -Имитация действий с мячом. Имитация передачи мяча сверху двумя руками  - Просмотр 1 партии. https://youtu.be/zzdcnmMlD48 | Мараховский А.С., Новоселова Т.М. |
| 12.04.2020г.  воскресенье | - Разминка  -бег на месте низкой интенсивности;  -беговые упражнения на месте (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег приставными шагами пр./лев. боком, бег с ускорением);  -упражнения в ходьбе (наклоны к прямой ноге на каждый шаг; ходьба в полу приседе, руки в стороны; ходьба на носочках, руки вверх; ходьба на пятках, руки перед собой; перекаты с пятки на носок, руки на пояс);  -упражнения на развитие гибкости суставов плечевого пояса (попеременные круговые вращения руками вперед/назад 30 раз; одновременные круговые вращения руками вперед/назад 30 раз; выкруты прямых рук одновременно назад/вперед 15 раз; руки сзади в замок, отведение рук вперед 20 раз вперед/вправо/влево).  -Имитация приема мяча сверху двумя руками .Имитация удара стоя, передачи в прыжке.  -Стойка и перемещение игрока повторить технику. | Мараховский А.С., Новоселова Т.М. |
| 13.04.2020г.  понедельник | - Разминка  -3 мин бег низкой интенсивности на месте;  - беговые упражнения на месте (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег приставными шагами пр./лев. боком, бег с ускорением);  - Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.  -Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  -Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.  -Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.  -Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.  -Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой. | Мараховский А.С., Новоселова Т.М. |
| 14.04.2020г.  вторник | - Разминка  -бег низкой интенсивности на месте;  -беговые упражнения на месте (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег приставными шагами пр./лев. боком, бег с ускорением);  -упражнения в ходьбе (наклоны к прямой ноге на каждый шаг; ходьба в полу приседе, руки в стороны; ходьба на носочках, руки вверх; ходьба на пятках, руки перед собой; перекаты с пятки на носок, руки на пояс);  4.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. | Мараховский А.С., Новоселова Т.М. |
| 15.04.2020г.  среда | - Разминка  - бег низкой интенсивности на месте;  -беговые упражнения на месте (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег приставными шагами пр./лев. боком, бег с ускорением);  -упражнения в ходьбе (наклоны к прямой ноге на каждый шаг; ходьба в полу приседе, руки в стороны; ходьба на носочках, руки вверх; ходьба на пятках, руки перед собой; перекаты с пятки на носок, руки на пояс);  -упражнения на развитие гибкости суставов плечевого пояса (попеременные круговые вращения руками вперед/назад 30 раз; одновременные круговые вращения руками вперед/назад 30 раз; выкруты прямых рук одновременно назад/вперед 15 раз; руки сзади в замок, отведение рук вперед 20 раз вперед/вправо/влево).  - тест Купера (выполнение, для девочек 5);  -Просмотр 2 партии. https://youtu.be/zzdcnmMlD48 | Мараховский А.С., Новоселова Т.М. |
| 16.04.2020г.  четверг | День силовой подготовки.  - разминка:  -15 минут равномерный бег на месте.  -беговые упражнения на месте (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег приставными шагами пр./лев. боком, бег с ускорением);  -упражнения в ходьбе (наклоны к прямой ноге на каждый шаг; ходьба в полу приседе, руки в стороны; ходьба на носочках, руки вверх; ходьба на пятках, руки перед собой; перекаты с пятки на носок, руки на пояс);  - Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.  -Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.  -Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.  -Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.  -Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.  -Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.  - Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.  -Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.  -Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой. | Мараховский А.С., Новоселова Т.М. |
| 17.04.2020г.  пятница | - Разминка  -15 мин бег низкой интенсивности на месте;  -беговые упражнения на месте (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег приставными шагами пр./лев. боком, бег с ускорением);  Изучение правил классического волейбола. Смотреть ссылку. Опишите кратко несколько наиболее запоминающихся правил игры или правил связанных с организацией, проведением, инвентарем. | Мараховский А.С., Новоселова Т.М. |
| 18.04.2020г.  суббота | - Разминка  -бег низкой интенсивности на месте;  -Имитация приема мяча сверху двумя руками от передачи, удара стоя, передачи в прыжке, верхней прямой подачи, Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара.  -Просмотр игры в волейбол на ваш выбор с участием любых стран. Анализ занести в дневник: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д. | Мараховский А.С., Новоселова Т.М. |
| 19.04.2020г.  воскресенье | - Разминка  - бег низкой интенсивности15-17мин.  -беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег приставными шагами пр./лев. боком, бег с ускорением);  -упражнения в ходьбе (наклоны к прямой ноге на каждый шаг; ходьба в полу приседе, руки в стороны; ходьба на носочках, руки вверх; ходьба на пятках, руки перед собой; перекаты с пятки на носок, руки на пояс); | Мараховский А.С., Новоселова Т.М. |

План

дистанционной работы с занимающимися отделения волейбола

групп тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации)

на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | План дистанционной работы | ФИО  ответственного за выполнение  (старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020г.  суббота | -Разминка всего тела (начинаем с шеи, заканчиваем галиностопом)  -Бег на месте (3 мин)  -Приседание 3х15  -Отжимание 3х10  -Пресс 2х15  -Планка 2х по 30 сек.  -Имитация верхней, нижней передачи.  -Растяжка | Неверова Е.Ю.,  Новоселова Т.М. |
| 12.04.2020г.  воскресенье | -Разминка (растяжка всего тела )  -Высокое поднимание бёдер, захлест голени.  -Упражнение берпи 3х10  -Выпрыгивание на блок, возле стены 3х15  -Имитация нарождающегося удара 3х15  -Растяжка | Неверова Е.Ю.,  Новоселова Т.М. |
| 13.04.2020г.  понедельник | -Разминка+растяжка всего тело 15 мин  -Бег на месте 5 мин  -Упражнение лягушка 2 раза вперёд, 2 раза назад 10х3  -Приседание 3х10  -Упражнение на спину, поднимание корпуса 15х3  -Прыжки вверх 2х10  -Прыжки с поднимание. Ног 2х10  -Растяжка 10 мин | Неверова Е.Ю.,  Новоселова Т.М. |
| 14.04.2020г.  вторник | -Разминка+бег по квартире с высоким поднимание бедра 3 мин  -Упражнение на статику, планка 2х30 сек, стульчик 2х30 сек  -Выпады 2х10 вперёд  -Выпады 2х10 назад  -Имитация нижней и верхней передачи 15х4  -Прыжки 3х10 верх  -Пресс 3х10  -Растяжка 10 мин | Неверова Е.Ю.,  Новоселова Т.М. |
| 15.04.2020г.  среда | -Разминка+растяжка 5 мин  -Упражнение ласточка 5 раз 3 серии  -Пресс складишок 3х10  -Пресс боковой на каждую сторону 3х10  -Спина влево и вправо поднятие корпуса 4 серии по 10 раз  -Присед + выпады 10х4 серии ( каждое упражнение)  -Растяжка 10 мин | Неверова Е.Ю.,  Новоселова Т.М. |
| 16.04.2020г.  четверг | -Разминка 10 мин  -Высокое поднимание бедра на месте 1 мин  -На месте захлест голени  -Отжимание узкий хват 7х3 серии  -Задняя планка 3 серии по 1 мин  -Упражнение рыбка 3х10  -Берпи 3х10  -Имитация блока возле стены 10х4  -Растяжка | Неверова Е.Ю.,  Новоселова Т.М. |
| 17.04.2020г.  пятница | -Разминка всего тела (начинаем с шеи, заканчиваем галиностопом)  -Бег на месте (3 мин)  -Приседание 3х15  -Отжимание 3х10  -Пресс 2х15  -Планка 2х по 30 сек.  -Имитация верхней, нижней передачи.  -Растяжка | Неверова Е.Ю.,  Новоселова Т.М. |
| 18.04.2020г.  суббота | -Разминка (растяжка всего тела )  -Высокое поднимание бёдер, захлест голени.  -Упражнение берпи 3х10  -Выпрыгивание на блок, возле стены 3х15  -Имитация нарождающегося удара 3х15  -Растяжка | Неверова Е.Ю.,  Новоселова Т.М. |
| 19.04.2020г.  воскресенье | -Разминка+растяжка всего тело 15 мин  -Бег на месте 5 мин  -Упражнение лягушка 2 раза вперёд, 2 раза назад 10х3  -Приседание 3х10  -Упражнение на спину, поднимание корпуса 15х3  -Прыжки вверх 2х10  -Прыжки с поднимание. Ног 2х10  -Растяжка 10 мин | Неверова Е.Ю.,  Новоселова Т.М. |

План

дистанционной работы с занимающимися отделения волейбола

группы этапа подготовки совершенствования спортивного мастерства

на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | План дистанционной работы | ФИО  ответственного за выполнение  (старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020г.  суббота | -Разминка всего тела 5 мин  -Приседания 10х3  -Выпады на каждую ногу 10х4  -Поднимание на носках с бутылкой 5 литров, 15х3  -Обруч 10 мин  -Имитация нападающего удара 10х3  -Скакалка 100х3  -Растяжка 5 мин | Уразова Н.А. |
| 12.04.2020г.  воскресенье | -Разминка 5 мин  -Бег на месте с утяжелением 3 мин  -Боковые подъемы 10х4  -Отжимание с колен 10х3  -Ягодичный мостик 20х3  -Летеральные приседания 10х4  -Задние отжимания от стула 10х3  -Растяжка 5 мин | Уразова Н.А. |
| 13.04.2020г.  понедельник | -Разминка+бег на месте 3 мин  -Велосипед 50х3  -Упражнение кошка 10х3  -Выпады в стороны 10х3  -Упражнение ножницы 10х3  -Скручивание с касанием стоп 10х3  -Планка 2х30 сек  -Растяжка 5 мин | Уразова Н.А. |
| 14.04.2020г.  вторник | -Берпи 10х3  -Бег на месте с захлестом голени 3 мин  -Перемещение на месте, затем в стороны 3 мин  -Приседание на скорость 30 сек  -Уголок у стены 3 раза по 30 сек  -Отжимание с колен 10х3  -Махи ногами в стороны 10х4  -Пистолетик на каждую ногу 7х4  -Растяжка 5 мин | Уразова Н.А. |
| 15.04.2020г.  среда | -Разминка 5 мин  -Ходьба гуськом 10х3  -Ягодичный мостик 10х3  -Зашагивание на диван 15х3  -Отжимание от стула 10х3  -Присед с прыжком 10х3  -Имитация верхней и нижней передачи 10х4  -Имитация блока 10х4  -Растяжка 5 мин | Уразова Н.А. |
| 16.04.2020г.  четверг | -Разминка+бег на месте с захлестом голени 3 мин  -Велосипед 50х3  -Выпады в стороны 10х4  -Скручивание с касанием стоп 10х3  -Уголок у стены 30сек 3 серии  -Имитация подачи 15х3  -Прыжки 10х3  -Растяжка 5 мин | Уразова Н.А. |
| 17.04.2020г.  пятница | -Разминка 5 мин  -Приседания с утяжелением 10х3  -Спина, подъемы корпуса 10х3  -Бег в упоре лёжа 30сек 3 серии  -Гиперэкстенция на полу 30 сек 3 серии  -Подъёмы колен с касанием ладошек 40 раз  -Имитация нападающего удара 15х3  -Растяжка 5 мин | Уразова Н.А. |
| 18.04.2020г.  суббота | -Разминка всего тела 5 мин  -Приседания 10х3  -Выпады на каждую ногу 10х4  -Поднимание на носках с бутылкой 5 литров, 15х3  -Обруч 10 мин  -Имитация нападающего удара 10х3  -Скакалка 100х3  -Растяжка 5 мин | Уразова Н.А. |
| 19.04.2020г.  воскресенье | -Разминка 5 мин  -Бег на месте с утяжелением 3 мин  -Боковые подъемы 10х4  -Отжимание с колен 10х3  -Ягодичный мостик 20х3  -Летеральные приседания 10х4  -Задние отжимания от стула 10х3  -Растяжка 5 мин | Уразова Н.А. |