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 | ФИОответственного 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 врозьа: прыжок – ноги скрестно правая нога впередиб: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозьв: прыжок – ноги скрестно левая нога впередиг: 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 | ФИОответственного 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 | ФИОответственного 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. |