План индивидуальных занятий по месту жительства в режиме самоизоляции.

 Волейбол, девушки.

ФИО занимающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: гантели 1-2 кг/ резиновый жгут/ набивной мяч 1-2 кг (волейбольный)/ мячи теннисные (поролон) 2 шт./ коробка от обуви / таймер/ зеркало

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | II комплекс |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения |
| 1. ОФП | 1.1 Отжимание в упоре от стула. Упор спереди. | 4 по 15 раз. |  | 1.1 Подъём туловища из положения лежа на спине с фиксацией ног. | 4 по 15 раз. |  |
| 1.2 Планка статическая передняя. Держать.  | 2 по 2 мин. |  | 1.2 Планка статическая задняя. Держать. | 2 по 1 мин. |  |
| 1.3 Приседание на одной ноге с поддержкой рукой  | 3 по 6 раз на каждой ноге |  | 1.3 Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади. | 3 по 15 раз.На каждой ноге. |  |
| 1.4 Подъём на носки в положении стоя. | 2 по 15 раз на двух ногах, тоже на одной |  | 1.4 Прыжки со скакалкой на 2 ногах, со сменой ног | 3 по 1 мин. |  |
| 2. СФП | 2.1 Серийные прыжки через банкетки 30 см. (Варианты: боком, с поворотом.) | 3 по 20 раз на каждой ноге |  | 2.1 Разгибание руки из-за головы с резиной или гантелей 1-2 кг (на трицепс) | 4 по 20 раз. |  |
| 2.2 Тяга резины из-за головы, имитируя нападающий удар. | 4 по 15 раз. |  | 2.2 Выпрыгивания из полуприседа со статической паузой 3 сек. | 3 по 10 раз. |  |
| 2.3 Поднимание рук в стороны с резиной или гантелями 1-2 кг. | 3 по 15 раз. |  | 2.3 Отталкивание от стены кистями. И.п. в 1 м. от стены руки впереди - падение | 3 по 20 раз |  |
| 2.4 Поднимание рук перед собой с резиной или гантелями  | 3 по 15 раз. |  | 2.4 Ходьба с выпадами с пружинистыми покачиваниями | 3 по 1 мин. |  |
| 3.Техническая подготовка  | 3.1 Имитация приема снизу после шага – влево-вправо –вперед-назад. Возврат в и.п.  | 3 по 20 раз. |  | 3.1 Жонглирования двумя теннисными мячами одной рукой. | 5 мин. |  |
| 3.2 Имитация приема снизу после скачка– влево-вправо –вперед-назад. Возврат в и.п. | 3 по 15 раз. |  | 3.2 Легкий бросок снизу одной рукой теннисного мяча в стену – поймать другой снизу  | 5 мин. |  |
| 3.3 Имитация разбега с 2 шагов достать потолок | 3 по 10 раз. |  | 3.3 Передача сверху набивным мячом лежа на спине.  | 3 мин. |  |
| 3.4 Имитация выхода на передачу. 2 шага -поворот 90гр.- передача- назад скачком- страховка | 4 по 20 раз. |  | 3.4 С набивным мячом перед грудью – шаг вперед руки вверх-назад- руки выпрямить-подняться на носки. Вернуться  | 3 мин. |  |
| 4.Теоретическая подготовка.Просмотр и анализ материала. Онлайн – тренировки.  | 4.1 Пляжный волейбол. Методика. Обучение.<http://www.volley.ru/documents/497/p1/3289/> |  | 4.1 Взаимодействие блок-защита. Фаза – брейк.<http://www.volley.ru/documents/497/p1/3288/> |  |
| 4.2 Техника игры. Видео. Подача. Прием. Передача. Нап.удар. Блок <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>  |  | 4.2 Психологическая подготовка волейболистов http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=1508 |  |
| 4.3 Комплексная тренировка связующего игрока <http://www.volley.ru/documents/497/p2/1003/>[W.ITALY](http://www.volley.ru/data/files/5/5_7.mp4) [W.JAPAN](http://www.volley.ru/data/files/5/5_8.mp4) [W.RUSSIA](http://www.volley.ru/data/files/5/5_9.mp4) [W\_CHINA](http://www.volley.ru/data/files/5/5_10.mp4) |  | 4.3 Технико-тактическая подготовка http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=1508 |  |
| 4.4 Методические рекомендации по подготовке либеро <http://www.volley.ru/documents/497/p2/1004/> |  | 4.4 Официальные волейбольные правила http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=2503 |  |

Тренер Буравлев Сергей Николаевич.