

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД 06.05.2020-30.05.2020  
Для обучающихся по программе волейбол  
Тренер Строителя Э.В.**

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник Юноши Девушки	06.05.2020	Комбинированная	<p>1. Бег в легком темпе – 10 минут.</p> <p><b>Координационная подготовка</b></p> <p>1. Упражнение «бабочка» - 2 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку. <a href="https://vk.com/video27088615_456239248">https://vk.com/video27088615_456239248</a></p> <p>2. Прыжки на месте - 2 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.</p> <p>3. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз.</p> <p>4. 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 – 2 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку. <a href="https://vk.com/video27088615_456239249">https://vk.com/video27088615_456239249</a></p> <p>5. 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 2 серии. Выполнение упражнений согласно видео уроку. <a href="https://vk.com/video27088615_456239247">https://vk.com/video27088615_456239247</a></p> <p><b>Упражнения на растягивание.</b></p>	Упражнения на координацию движений Упражнения на растягивание.
Вторник Девушки	07.05.2020	Теория	<p>Теоритическое занятие по расстановке 5-1 в волейболе <a href="https://vk.com/video27088615_456239256">https://vk.com/video27088615_456239256</a></p> <p>Тест по волейболу <a href="https://vk.com/doc27088615_547620378?hash=d7503448e6385b0305&amp;dl=f28c2d71c9010afb4f">https://vk.com/doc27088615_547620378?hash=d7503448e6385b0305&amp;dl=f28c2d71c9010afb4f</a></p>	Теоритическое
Среда Юноши	08.05.2020	Теория	<p>Теоритическое занятие по расстановке 5-1 в волейболе <a href="https://vk.com/video27088615_456239256">https://vk.com/video27088615_456239256</a></p> <p>Тест по волейболу <a href="https://vk.com/doc27088615_547620378?hash=d7503448e6385b0305&amp;dl=f28c2d71c9010afb4f">https://vk.com/doc27088615_547620378?hash=d7503448e6385b0305&amp;dl=f28c2d71c9010afb4f</a></p>	Теоритическое
Среда Юноши	12.05.2020	Силовая	<p>1. Бег в легком темпе – 20 минут.</p> <p><b>Силовая подготовка</b></p> <p>1. Отжимания на пальцах – 20 раз. 2. Приседания – 50 раз.</p>	Силовая тренировка

			<p>3. Выпады вперед – 3 серии по 10 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.</p> <p>3. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.</p> <p>4. отжимание – 3 серии по 10 раз.</p> <p>5. Пресс (планка) – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку. <a href="https://vk.com/video27088615_456239250">https://vk.com/video27088615_456239250</a></p> <p>6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку. <a href="https://vk.com/video27088615_456239251">https://vk.com/video27088615_456239251</a></p>	
Четверг Девушки	13.05. 2020	силовая	<p>1. Бег в легком темпе – 20 минут.</p> <p><b>Силовая подготовка</b></p> <p>1. Отжимания на пальцах – 20 раз.</p> <p>2. Приседания – 50 раз.</p> <p>3. Выпады вперед – 3 серии по 10 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.</p> <p>3. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.</p> <p>4. отжимание – 3 серии по 10 раз.</p> <p>5. Пресс (планка) – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку. <a href="https://vk.com/video27088615_456239251">https://vk.com/video27088615_456239251</a></p> <p>6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку. <a href="https://vk.com/video27088615_456239251">https://vk.com/video27088615_456239251</a></p>	Силовая тренировка
Пятница Юноши	14.05. 2020	Обучение	<p>Просмотр разминки в волейболе, выбрать упражнения для себя. Выполнить и запомнить. <a href="https://vk.com/video27088615_456239246">https://vk.com/video27088615_456239246</a></p>	
Понедельник Юноши Девушки	18.05. 2020	Комбинированная	<p>«Оказание первой помощи при травмах и ушибах» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/main/197247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/main/197247/</a></p> <p>Прыжковая тренировка. Дозировка: 20 прыжков (запрыгиваний) в серии (2-3 серии); отдых между сериями -1-2 мин. Интервал между упражнениями - 2-3 мин. Упражнения выполняются с набивными мячами (3-5 кг).</p> <p>1. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.</p> <p>2. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.</p> <p>3. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).</p> <p>4. Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимается быстро и высоко).</p>	Теория Прыжковая тренировка
Вторник девушки	19.05. 2020	Техническая	<p>1. Бег в легком темпе – 20 минут.</p> <p>2. Жонглирование теннисными мячами.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Упражнения с мячами в домашних условиях <a href="https://vk.com/video27088615_456239245">https://vk.com/video27088615_456239245</a></p>	Техническая, упражнения с мячами.
Среда Юноши	20.05 2020	Техническая	<p>1. Бег в легком темпе – 20 минут.</p> <p>2. Жонглирование теннисными мячами.</p> <p>3. Жонглирование двумя мячами с партнером (можно</p>	Техническая, упражнения

			<p>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.</p> <p>4. Упражнения с мячами в домашних условиях  <a href="https://vk.com/video27088615_456239245">https://vk.com/video27088615_456239245</a></p>	я с мячами.
Четверг Девушки	21.05 2020	Кардио	<p>Бег до 20 минут</p> <p>Специальная гимнастика волейболиста  <a href="https://vk.com/video27088615_456239253">https://vk.com/video27088615_456239253</a></p> <p>Упражнения на развитие выносливости  <a href="https://vk.com/video27088615_456239243">https://vk.com/video27088615_456239243</a></p>	Выносливость
Пятница Юноши	22.05 2020	Кардио	<p>Бег до 20 минут</p> <p>Специальная гимнастика волейболиста  <a href="https://vk.com/video27088615_456239253">https://vk.com/video27088615_456239253</a></p> <p>Упражнения на развитие выносливости  <a href="https://vk.com/video27088615_456239243">https://vk.com/video27088615_456239243</a></p>	Выносливость
Понедельник Юноши Девушки	25.05. 2020	Комбинированная	<p>Бег до 20 минут.</p> <p>Упражнения на растягивание  <a href="https://vk.com/video27088615_456239240">https://vk.com/video27088615_456239240</a></p> <p>1. В положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки.</p> <p>2. Поместить ладонь правой руки на расстоянии 5-10см над головой. Поднимать и опускать ладонь, дотрагиваясь темени. Одновременно ладонь левой рукой описывает круги параллельно плоскости живота.</p> <p>3. Стоя вытянуть вперед правую руку. Вращать выпрямленной рукой по часовой стрелке, а ее кистью против часовой стрелки.</p> <p>4. Обе выпрямленные руки вытянуты перед собой. Одна рука выполняет произвольные движения, другая рисует ту или иную геометрическую фигуру – круг, квадрат, треугольник, и т.п.</p> <p>Все упражнения через 10-15 движений рук меняются ролями.</p>	Упражнения на растягивание Упражнения на координацию
Вторник Девушки	26.05. 2020	Техническая	<p>Бег до 15 минут</p> <p>Техническая тренировка с мячами в домашних условиях.  <a href="https://vk.com/video27088615_456239252">https://vk.com/video27088615_456239252</a></p>	Упражнения с мячами
Среда Юноши	27.05. 2020	Техническая	<p>Бег до 15 минут</p> <p>Техническая тренировка с мячами в домашних условиях.  <a href="https://vk.com/video27088615_456239252">https://vk.com/video27088615_456239252</a></p>	Упражнения с мячами
Четверг Девушки	28.05. 2020	Прыжковая	<p>Бег до 10 мин</p> <p>Специальная гимнастика волейболиста  <a href="https://vk.com/video27088615_456239253">https://vk.com/video27088615_456239253</a></p> <p>Прыжковая.</p> <p>1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140).</p> <p>2. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.</p> <p>3. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру)</p>	Упражнения для развития прыжка в волейболе

			- прыжок - поворот и т.д.) Дозировки для прыгучести: 15 прыжков в серии (2 серии); интервал между упражнениями на прыгучесть - 2-3 мин.	
Пятница Юноши	29.05. 2020	Прыжковая	Бег до 10 мин Специальная гимнастика волейболиста <a href="https://vk.com/video27088615_456239253">https://vk.com/video27088615_456239253</a> Прыжковая. 1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140). 2. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок. 3. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.) Дозировки для прыгучести: 20 прыжков в серии (2 серии); интервал между упражнениями на прыгучесть - 2-3 мин.	Упражнение для развития прыжка в волейболе