

ПЛАН

индивидуальных учебно-тренировочных занятий отделения
волейбола группы СО-2 в период с 30.06.2020 по 04.07.2020 года
Тренер-преподаватель – Корж Светлана Александровна

№	Упражнения	Вторник-Четверг-Суббота	Время
1	Разминка	<p>1.И.п. – основная стойка руки на поясе; 1-4 повороты головы в правую сторону; 5-8 то же влево.</p> <p>2. И.п.- основная стойка. 1-2 поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться; 3-4 вернуться в исходное положение</p> <p>3.И.п.- основная стойка; 1-2- рывки прямыми руками вверх-назад; 3-4 – то же назад- вверх</p> <p>4.И.п. – основная стойка 1-4 круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 то же назад</p> <p>5.И.п. ноги шире плеч, руки внизу; 1- наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища кверху 2- И.п.; 3-4 то же в другую сторону.</p> <p>6.И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом 1-4 – вправо; 5-8 влево.</p> <p>7.И.п.- ноги шире плеч; 1-наклон туловища к правой ноге; 2-наклон туловища к центру; 3 – наклон туловища к левой ноге; 4- И.п.</p> <p>8.И.п.- ноги вместе руки на поясе; 1-3 наклоны туловища вперед-вниз; 4-И.п.</p> <p>9.И.п. стоя, ноги вместе, 1-3 выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями; 4- И.п. 5-8 то же другой ногой.</p>	15мин

2	ОФП и СФП	<p>1.Прыжки на правой, левой ноге и на обоих вместе по 20 раз.</p> <p>2.Отжимания на пальцах – 60 раз, 3 по 20 раз.</p> <p>3.. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами – 8 раз.</p> <p>4.Приседания – 100 раз, 5 по 20 раз.</p> <p>5. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.</p> <p>6. Упражнения на мышцы спины и пресса</p> <p>И.п. лежа на спине поднимаем туловище 20 раз</p> <p>И.п. лежа на спине поднимаем ноги за голову 20 раз</p> <p>И.п. лежа на спине тянем локти к коленям 20 раз</p> <p>И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем 20 раз</p>	25 мин
3	Теория	<p>Нарисовать рисунок - «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь». Отчет – фотографию рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.</p>	<i>На выходные, к <u>понедельнику.</u></i>

ПЛАН

индивидуальных учебно-тренировочных занятий отделения
волейбола группы СО-2 в период с 07.07.2020 по 11.07.2020 года
Тренер-преподаватель – Корж Светлана Александровна

№	Упражнения	Вторник-Четверг-Суббота	Время
1	Разминка	1. Наклоны и повороты головы, 2. Вращение плечами, локтями и запястьями, 3. Наклоны корпуса в стороны и вперед, 4. Вращение в тазобедренном суставе, 5. Вынос бедра в сторону, 6. Вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.	15 мин
2	ОФП и СФП	1. Прыжки через скакалку — 100 раз. если есть возможность 2. И.п. лежа на боку сначала на правом, потом меняем на другой бок, на каждом делаем по 20 раз: а. Поднимаем прямую ногу вверх, отводим вперед и назад б. Боковая планка держим 20-30 сек. 3. И.п. на животе каждое по 20 раз: а. Руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем б. Руки вытянуты вперед, поднимаем одновременно руки и ноги вверх в. Упражнение «Рыбка» поднимаем колени вверх и плывем руки разводим в сторону 20-30 сек. 4. Имитация волейбольных приемов; а. верхняя передача. – не менее одного подхода по 20 раз б. нижний прием – не менее одного подхода по 20 раз с. шаги наскока для нападающего удара – не менее одного подхода по 20 раз	25 мин
3	Теория	Нарисовать рисунок - «Какую волейбольную форму вы хотели бы иметь на соревнованиях». Отчет – фотографию рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру.	<u>На выходные, к понедельник</u> <u>у.</u>