**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данный план самостоятельной подготовки спортсменов в домашних условиях разработан во исполнение постановления Правительства Ленинградской области от 30 марта 2020г. №186.

План рассчитан с учётом одного выходного дня в неделю; время выполнения заданий рассчитано из 3-ёх учебно-тренировочных часов проведения тренировочного занятия.

Каждодневное занятие состоит из двух частей: практической (непосредственное выполнение физических упражнений) и теоретической (просмотр видеоматериалов и ознакомление с теоретическим материалом из различных источников). По итогу выполнения теоретической части занятия спортсменам рекомендовано вести конспекты. В выходной день спортсмены обязаны произвести контроль за своим весом и самочувствием.

План работы доведён по электронным каналам связи до спортсменов с разъяснением специфики подготовки в сложившихся обстоятельствах. Рекомендованы условия для качественного выполнения заданий и получения максимального результата.

Срок реализации плана работы – 1 месяц (01.04. – 30.04.2020)

ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия | Время занятия | Рекомендованные к выполнению упражнения и их объём | Время выполнения |
| 01.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания от пола с колен (3 х 15); отжимания классические (3 х15)- подъём гантелей вверх через стороны (3 х 20); подъём гантелей через стороны до уровня плеч (3 х 20)- планка прямая (3 х 30сек)- подъём туловища с отрывом лопаток от пола – пресс (3 х 25)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30сек)- варианты «лодочки» на полу с вытянутыми руками и ногами (на удержание)- полуприсед у стены с прямой спиной (3 х 3мин)- «пистолетик» - приседание на одной ноге с поддержкой (2 х 15 на каждую ногу)4. Растяжка (все упражнения с удержанием по 30сек)5. Теоретический материал. «История волейбола в России. Развитие, тренера, игроки, лучшие результаты». | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами5-7мин с перерывами3-4мин с перерывами3-5мин с перерывами3 мин с перерывами5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами3-5мин с перерывами5-10мин60 мин |
| 02.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания с поднятыми на скамью ногами (3 х 15); отжимания на кулаках (3 х 10); отжимания на пальцах (3 х5)- планка прямая (30сек); планка боковая левая (30сек); планка боковая правая (30сек)- подъём туловища от пола с касанием локтями колен (пресс) (3 х 30)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30)- варианты «лодочки» с попеременным поднятием рук и ног (на удержание)- приседания классические (2 х50)- «пистолетик» - приседания на одной ноге без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- кистевой эспандер (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек)5. Теоретический материал. «Общее влияние физических упражнений на организм спортсмена» | 5-7мин3-5минперерыв 30сек6-8мин с перерывамиперерыв 30сек3-5мин с перерывами2-4мин с перерывами3мин с перерывами5-7мин с перерывами3мин с перерывом3мин с перерывами5мин с перерывами5-10 мин70мин |
| 03.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания классические (3 х 20); отжимания на гантелях (3 х15)- работа с кистевым эспандером (3 х 30 на каждую руку)- планка прямая с колен (1 - 1мин, 2 - 45сек, 3 - 30сек)- «пресс» боковой правый (30 раз), левый (30 раз)- полуприсед у стены в зафиксированном положении с отягощением (3 х 3мин)- приседания классические в быстром темпе (2 х 50)- различные варианты «лодочки» с попеременной работой рук и ног (3 х 30)4. Растяжка (все упражнения с удержанием 30сек)5. Теоретический материал «Основы судейства в волейболе» | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами4-6мин с перерывами4-6мин с перерывами1.5-2мин с перерывом10-12мин с перерывами2-3мин с перерывом2-4мин с перерывами5-10мин60мин |
| 04.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания от пола с колен (3 х 15); отжимания классические (3 х15)- подъём гантелей вверх через стороны (3 х 20); подъём гантелей через стороны до уровня плеч (3 х 20)- планка прямая (3 х 30сек)- подъём туловища с отрывом лопаток от пола – пресс (3 х 25)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30сек)- варианты «лодочки» на полу с вытянутыми руками и ногами (на удержание)- полуприсед у стены с прямой спиной (3 х 3мин)- «пистолетик» - приседание на одной ноге с поддержкой (2 х 15 на каждую ногу)4. Растяжка (все упражнения с удержанием по 30сек)5. Теоретический материал. «История мирового волейбола. Современные «звёзды» отечественного и мирового волейбола». | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами5-7мин с перерывами3-4мин с перерывами3-5мин с перерывами3 мин с перерывами5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами3-5мин с перерывами5-10мин60 мин |
| 05.04. |  | Выходной день. Контроль веса и самочувствия. |  |
| 06.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания с поднятыми на скамью ногами (3 х 15); отжимания на кулаках (3 х 10); отжимания на пальцах (3 х5)- планка прямая (30сек); планка боковая левая (30сек); планка боковая правая (30сек)- подъём туловища от пола с касанием локтями колен (3 х 30)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30)- варианты «лодочки» с попеременным поднятием рук и ног (на удержание)- приседания классические (2 х50)- «пистолетик» - приседания на одной ноге без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- кистевой эспандер (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек)5. Теоретический материал. «Значение ОФП и СФП для развития спортсмена». | 5-7мин3-5минперерыв 30сек6-8мин с перерывамиперерыв 30сек3-5мин с перерывами2-4мин с перерывами3мин с перерывами5-7мин с перерывами3мин с перерывом3мин с перерывами5мин с перерывами5-10 мин70мин |
| 07.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания классические (3 х 20); отжимания на гантелях (3 х15)- работа с кистевым эспандером (3 х 30 на каждую руку)- планка прямая с колен (1 - 1мин, 2 - 45сек, 3 - 30сек)- «пресс» боковой правый (30 раз), левый (30 раз)- полуприсед у стены в зафиксированном положении с отягощением (3 х 3мин)- приседания классические в быстром темпе (2 х 50)- различные варианты «лодочки» с попеременной работой рук и ног (3 х 30)4. Растяжка (все упражнения с удержанием 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов по основным стойкам и перемещениям в волейболе. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами4-6мин с перерывами4-6мин с перерывами1.5-2мин с перерывом10-12мин с перерывами2-3мин с перерывом2-4мин с перерывами5-10мин60мин |
| 08.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания от пола с колен (3 х 15); отжимания классические (3 х15)- подъём гантелей вверх через стороны (3 х 20); подъём гантелей через стороны до уровня плеч (3 х 20)- планка прямая (3 х 30сек)- подъём туловища с отрывом лопаток от пола – пресс (3 х 25)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30сек)- варианты «лодочки» на полу с вытянутыми руками и ногами (на удержание)- полуприсед у стены с прямой спиной (3 х 3мин)- «пистолетик» - приседание на одной ноге с поддержкой (2 х 15 на каждую ногу)4. Растяжка (все упражнения с удержанием по 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов по технике нападающего удара. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами5-7мин с перерывами3-4мин с перерывами3-5мин с перерывами3 мин с перерывами5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами3-5мин с перерывами5-10мин60 мин |
| 09.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания с поднятыми на скамью ногами (3 х 15); отжимания на кулаках (3 х 10); отжимания на пальцах (3 х5)- планка прямая (30сек); планка боковая левая (30сек); планка боковая правая (30сек)- подъём туловища от пола с касанием локтями колен (3 х 30)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30)- варианты «лодочки» с попеременным поднятием рук и ног (на удержание)- приседания классические (2 х50)- «пистолетик» - приседания на одной ноге без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- кистевой эспандер (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающего видеоматериала по технике верхней передачи. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек6-8мин с перерывамиперерыв 30сек3-5мин с перерывами2-4мин с перерывами3мин с перерывами5-7мин с перерывами3мин с перерывом3мин с перерывами5мин с перерывами5-10 мин70мин |
| 10.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания классические (3 х 20); отжимания на гантелях (3 х15)- работа с кистевым эспандером (3 х 30 на каждую руку)- планка прямая с колен (1 - 1мин, 2 - 45сек, 3 - 30сек)- «пресс» боковой правый (30 раз), левый (30 раз)- полуприсед у стены в зафиксированном положении с отягощением (3 х 3мин)- приседания классические в быстром темпе (2 х 50)- различные варианты «лодочки» с попеременной работой рук и ног (3 х 30)4. Растяжка (все упражнения с удержанием 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов по различным видам подач. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами4-6мин с перерывами4-6мин с перерывами1.5-2мин с перерывом10-12мин с перерывами2-3мин с перерывом2-4мин с перерывами5-10мин60мин |
| 11.04 | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания от пола с колен (3 х 15); отжимания классические (3 х15)- подъём гантелей вверх через стороны (3 х 20); подъём гантелей через стороны до уровня плеч (3 х 20)- планка прямая (3 х 30сек)- подъём туловища с отрывом лопаток от пола – пресс (3 х 25)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30сек)- варианты «лодочки» на полу с вытянутыми руками и ногами (на удержание)- полуприсед у стены с прямой спиной (3 х 3мин)- «пистолетик» - приседание на одной ноге с поддержкой (2 х 15 на каждую ногу)4. Растяжка (все упражнения с удержанием по 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов по технике приёма снизу. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами5-7мин с перерывами3-4мин с перерывами3-5мин с перерывами3 мин с перерывами5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами3-5мин с перерывами5-10мин60 мин |
| 12.04. |  | Выходной день. Контроль веса и самочувствия. |  |
| 13.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания с поднятыми на скамью ногами (3 х 15); отжимания на кулаках (3 х 10); отжимания на пальцах (3 х5)- планка прямая (30сек); планка боковая левая (30сек); планка боковая правая (30сек)- подъём туловища от пола с касанием локтями колен (3 х 30)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30)- варианты «лодочки» с попеременным поднятием рук и ног (на удержание)- приседания классические (2 х50)- «пистолетик» - приседания на одной ноге без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- кистевой эспандер (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек)5. Теоретический материал. «Техника различных видов приёма подачи». | 5-7мин3-5минперерыв 30сек6-8мин с перерывамиперерыв 30сек3-5мин с перерывами2-4мин с перерывами3мин с перерывами5-7мин с перерывами3мин с перерывом3мин с перерывами5мин с перерывами5-10 мин70мин |
| 14.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания от пола с колен (3 х 15); отжимания классические (3 х15)- подъём гантелей вверх через стороны (3 х 20); подъём гантелей через стороны до уровня плеч (3 х 20)- планка прямая (3 х 30сек)- подъём туловища с отрывом лопаток от пола – пресс (3 х 25)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30сек)- варианты «лодочки» на полу с вытянутыми руками и ногами (на удержание)- полуприсед у стены с прямой спиной (3 х 3мин)- «пистолетик» - приседание на одной ноге с поддержкой (2 х 15 на каждую ногу)4. Растяжка (все упражнения с удержанием по 30сек)5. Теоретический материал. «Гигиена и закаливающие процедуры». | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами5-7мин с перерывами3-4мин с перерывами3-5мин с перерывами3 мин с перерывами5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами3-5мин с перерывами5-10мин60 мин |
| 15.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания классические (3 х 20); отжимания на гантелях (3 х15)- работа с кистевым эспандером (3 х 30 на каждую руку)- планка прямая с колен (1 - 1мин, 2 - 45сек, 3 - 30сек)- «пресс» боковой правый (30 раз), левый (30 раз)- полуприсед у стены в зафиксированном положении с отягощением (3 х 3мин)- приседания классические в быстром темпе (2 х 50)- различные варианты «лодочки» с попеременной работой рук и ног (3 х 30)4. Растяжка (все упражнения с удержанием 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов по исполнению силовой подачи. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами4-6мин с перерывами4-6мин с перерывами1.5-2мин с перерывом10-12мин с перерывами2-3мин с перерывом2-4мин с перерывами5-10мин60мин |
| 16.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания от пола с колен (3 х 15); отжимания классические (3 х15)- подъём гантелей вверх через стороны (3 х 20); подъём гантелей через стороны до уровня плеч (3 х 20)- планка прямая (3 х 30сек)- подъём туловища с отрывом лопаток от пола – пресс (3 х 25)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30сек)- варианты «лодочки» на полу с вытянутыми руками и ногами (на удержание)- полуприсед у стены с прямой спиной (3 х 3мин)- «пистолетик» - приседание на одной ноге с поддержкой (2 х 15 на каждую ногу)4. Растяжка (все упражнения с удержанием по 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов с действиями игроков при одиночном блокировании. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами5-7мин с перерывами3-4мин с перерывами3-5мин с перерывами3 мин с перерывами5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами3-5мин с перерывами5-10мин60 мин |
| 17.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания с поднятыми на скамью ногами (3 х 15); отжимания на кулаках (3 х 10); отжимания на пальцах (3 х5)- планка прямая (30сек); планка боковая левая (30сек); планка боковая правая (30сек)- подъём туловища от пола с касанием локтями колен (3 х 30)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30)- варианты «лодочки» с попеременным поднятием рук и ног (на удержание)- приседания классические (2 х50)- «пистолетик» - приседания на одной ноге без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- кистевой эспандер (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов с действиями игроков при групповом блокировании. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек6-8мин с перерывамиперерыв 30сек3-5мин с перерывами2-4мин с перерывами3мин с перерывами5-7мин с перерывами3мин с перерывом3мин с перерывами5мин с перерывами5-10 мин70мин |
| 18.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания от пола с колен (3 х 15); отжимания классические (3 х15)- подъём гантелей вверх через стороны (3 х 20); подъём гантелей через стороны до уровня плеч (3 х 20)- планка прямая (3 х 30сек)- подъём туловища с отрывом лопаток от пола – пресс (3 х 25)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30сек)- варианты «лодочки» на полу с вытянутыми руками и ногами (на удержание)- полуприсед у стены с прямой спиной (3 х 3мин)- «пистолетик» - приседание на одной ноге с поддержкой (2 х 15 на каждую ногу)4. Растяжка (все упражнения с удержанием по 30сек)5. Теоретический материал. «Влияние систематических занятий спортом на здоровье человека». | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами5-7мин с перерывами3-4мин с перерывами3-5мин с перерывами3 мин с перерывами5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами3-5мин с перерывами5-10мин60 мин |
| 19.04. |  | Выходной день. Контроль веса и самочувствия. |  |
| 20.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания с поднятыми на скамью ногами (3 х 15); отжимания на кулаках (3 х 10); отжимания на пальцах (3 х5)- планка прямая (30сек); планка боковая левая (30сек); планка боковая правая (30сек)- подъём туловища от пола с касанием локтями колен (3 х 30)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30)- варианты «лодочки» с попеременным поднятием рук и ног (на удержание)- приседания классические (2 х50)- «пистолетик» - приседания на одной ноге без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- кистевой эспандер (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек)5. Теоретический материал. «Правила проведения соревнований по волейболу». | 5-7мин3-5минперерыв 30сек6-8мин с перерывамиперерыв 30сек3-5мин с перерывами2-4мин с перерывами3мин с перерывами5-7мин с перерывами3мин с перерывом3мин с перерывами5мин с перерывами5-10 мин70мин |
| 21.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания от пола с колен (3 х 15); отжимания классические (3 х15)- подъём гантелей вверх через стороны (3 х 20); подъём гантелей через стороны до уровня плеч (3 х 20)- планка прямая (3 х 30сек)- подъём туловища с отрывом лопаток от пола – пресс (3 х 25)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30сек)- варианты «лодочки» на полу с вытянутыми руками и ногами (на удержание)- полуприсед у стены с прямой спиной (3 х 3мин)- «пистолетик» - приседание на одной ноге с поддержкой (2 х 15 на каждую ногу)4. Растяжка (все упражнения с удержанием по 30сек)5. Теоретический материал. «Подготовка материала и документации при поведении соревнований различного уровня по волейболу». | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами5-7мин с перерывами3-4мин с перерывами3-5мин с перерывами3 мин с перерывами5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами3-5мин с перерывами5-10мин60 мин |
| 22.04 | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания с поднятыми на скамью ногами (3 х 15); отжимания на кулаках (3 х 10); отжимания на пальцах (3 х5)- планка прямая (30сек); планка боковая левая (30сек); планка боковая правая (30сек)- подъём туловища от пола с касанием локтями колен (3 х 30)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30)- варианты «лодочки» с попеременным поднятием рук и ног (на удержание)- приседания классические (2 х50)- «пистолетик» - приседания на одной ноге без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- кистевой эспандер (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов по взаимодействию игроков в защите. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек6-8мин с перерывамиперерыв 30сек3-5мин с перерывами2-4мин с перерывами3мин с перерывами5-7мин с перерывами3мин с перерывом3мин с перерывами5мин с перерывами5-10 мин70мин |
| 23.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания от пола с колен (3 х 15); отжимания классические (3 х15)- подъём гантелей вверх через стороны (3 х 20); подъём гантелей через стороны до уровня плеч (3 х 20)- планка прямая (3 х 30сек)- подъём туловища с отрывом лопаток от пола – пресс (3 х 25)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30сек)- варианты «лодочки» на полу с вытянутыми руками и ногами (на удержание)- полуприсед у стены с прямой спиной (3 х 3мин)- «пистолетик» - приседание на одной ноге с поддержкой (2 х 15 на каждую ногу)4. Растяжка (все упражнения с удержанием по 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов по взаимодействию игроков на площадке в нападении. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами5-7мин с перерывами3-4мин с перерывами3-5мин с перерывами3 мин с перерывами5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами3-5мин с перерывами5-10мин60 мин |
| 24.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания классические (3 х 20); отжимания на гантелях (3 х15)- работа с кистевым эспандером (3 х 30 на каждую руку)- планка прямая с колен (1 - 1мин, 2 - 45сек, 3 - 30сек)- «пресс» боковой правый (30 раз), левый (30 раз)- полу-присед у стены в зафиксированном положении с отягощением (3 х 3мин)- приседания классические в быстром темпе (2 х 50)- различные варианты «лодочки» с попеременной работой рук и ног (3 х 30)4. Растяжка (все упражнения с удержанием 30сек)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов по исполнению планирующей подачи. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами4-6мин с перерывами4-6мин с перерывами1.5-2мин с перерывом10-12мин с перерывами2-3мин с перерывом2-4мин с перерывами5-10мин60мин |
| 25.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания с поднятыми на скамью ногами (3 х 15); отжимания на кулаках (3 х 10); отжимания на пальцах (3 х5)- планка прямая (30сек); планка боковая левая (30сек); планка боковая правая (30сек)- подъём туловища от пола с касанием локтями колен (3 х 30)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30)- варианты «лодочки» с попеременным поднятием рук и ног (на удержание)- приседания классические (2 х50)- «пистолетик» - приседания на одной ноге без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- кистевой эспандер (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек)5. Теоретический материал. «Подбор релакционных и расслабляющих упражнений»» | 5-7мин3-5минперерыв 30сек6-8мин с перерывамиперерыв 30сек3-5мин с перерывами2-4мин с перерывами3мин с перерывами5-7мин с перерывами3мин с перерывом3мин с перерывами5мин с перерывами5-10 мин70мин |
| 26.04. |  | Выходной день. Контроль веса и самочувствия. |  |
| 27.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания с поднятыми на скамью ногами (3 х 15); отжимания на кулаках (3 х 10); отжимания на пальцах (3 х5)- планка прямая (30сек); планка боковая левая (30сек); планка боковая правая (30сек)- подъём туловища от пола с касанием локтями колен (3 х 30)- «ножницы» прямыми ногами (угол 30) (3 х 30)- варианты «лодочки» с попеременным поднятием рук и ног (на удержание)- приседания классические (2 х50)- «пистолетик» - приседания на одной ноге без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- кистевой эспандер (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек)5. Теоретический материал. «Подбор дыхательных упражнений» | 5-7мин3-5минперерыв 30сек6-8мин с перерывамиперерыв 30сек3-5мин с перерывами2-4мин с перерывами3мин с перерывами5-7мин с перерывами3мин с перерывом3мин с перерывами5мин с перерывами5-10 мин70мин |
| 28.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания стандартные (2 х 30); отжимания с хлопком рук (2 х 10); отжимания на пальцах (2 х 10)- подъём рук с гантелями через стороны до уровня плеч (3 х 30); подъём рук с гантелями над головой через стороны (3 х 30)- приседания классические (1 х 30); приседания с амортизатором (2 х 30); приседания на одной ноге до параллели бедра с полом без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- планка прямая (1 – 2мин, 2 – 1.5мин, 3 – 1мин)- ягодичный мостик двумя ногами (2 х 20); ягодичный мостик одной ногой (2 х 15)- работа кистевым эспандером (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек.)5. Теоретический материал. Просмотр обучающих видеоматериалов по основам спортивного массажа. | 5-7мин3-5минперерыв 30сек5-7мин с перерывами3-5мин с перерывамиперерыв 30сек5-7мин с перерывамиперерыв 30сек5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами5мин с перерывами5-10мин75мин |
| 29.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- имитации действий при нападающем ударе рукой с амортизатором (2 х 100 на каждую руку)- работа с кистевым эспандером (2 х 50 на каждую руку)- отжимания стандартные (1 х 30); отжимания на пальцах (1 х 10)- «пресс» касаясь локтями согнутых колен (2 х 50)- полуприседы на одной ноге без поддержки (2 х 20 на каждой ноге)- выпрыгивания после приседа на две ноги (2 х 15)- планка прямая (2мин); боковая левая (2мин), правая (2мин) - ягодичный мостик (ноги на возвышении) (2 х 20); ягодичный мостик правой, левой поднятой ногой (2 х 20 на каждую ногу)- подъём прямых ног в положении лёжа (2 х 30)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек)5. Теоретический материал. «Гигиена в тренировочном процессе, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена» | 5-7мин3-5минперерыв 30сек4-6мин с перерывами5мин с перерывами3-5мин с перерывами2-4мин с перерывами1-3мин с перерывами2мин с перерывом6-8мин с перерывомперерыв 30сек3-5мин с перерывом1-2мин с перерывом5-10мин70мин |
| 30.04. | 10.00-12.15 | 1. Разминка (на все группы мышц)2. Разогрев (выполнять интенсивно)3. Основные упражнения:- отжимания стандартные (2 х 30); отжимания с хлопком рук (2 х 10); отжимания на пальцах (2 х 10)- подъём рук с гантелями через стороны до уровня плеч (3 х 30); подъём рук с гантелями над головой через стороны (3 х 30)- приседания классические (1 х 30); приседания с амортизатором (2 х 30); приседания на одной ноге до параллели бедра с полом без поддержки (2 х 10 на каждую ногу)- планка прямая (1 – 2мин, 2 – 1.5мин, 3 – 1мин)- ягодичный мостик двумя ногами (2 х 20); ягодичный мостик одной ногой (2 х 15)- работа кистевым эспандером (2 х 50 на каждую руку)4. Растяжка (все упражнения с удержанием на 30сек.)5. Теоретический материал. «Основы судейства в волейболе, жесты и терминология судей» | 5-7мин3-5минперерыв 30сек5-7мин с перерывами3-5мин с перерывамиперерыв 30сек5-7мин с перерывамиперерыв 30сек5-7мин с перерывами3-5мин с перерывами5мин с перерывами5-10мин75мин |