

План индивидуальных дистанционных занятий по волейболу

ГНП -2 Тренер преподаватель: Григорьева Олеся Владимировна

Дата	Содержание	Время (мин.)
5.10	Просмотр перед занятием https://vimeo.com/249373987 - ТБ на занятиях (видео) Разминка (растяжка), Бег в своем темпе – 30 минут. Заминка после тренировки	30
7.10	Разминка (растяжка), Прыжки на скакалке на двух ногах – 2х200 раз. Заминка после тренировки	30
9.10	Разминка (растяжка), Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении подач мяча (упр-я ОФП на мышцы плечевого пояса и пресса с эспандером или гантелями) Перерывы между упр-ми до восстановления. Заминка после тренировки	30
10.10	Разминка (растяжка), Упражнения для развития силы и быстроты при выполнении нападающих ударов (имитационные упр-я с отбеганием 5х5 раз, разбег – прыжок для без ударного движения рукой – достать потолок, ветку, предмет – 10 раз, выпрыгивания вверх из низкого приседа 3х10 раз, Заминка после тренировки	30
12.10	Теоретическая подготовка Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передач мяча (отжимания на пальчиках, отжимания с хлопками, с разным положением рук, приседания с имитацией приема мяча 3х20 раз) Перерывы между упр-ми до восстановления История развития волейбола в мире и в России.	30
14.10	Разминка (растяжка), Прыжки на скакалке на двух ногах – 2х200 раз Упражнение для развития мышц прыгучести (специальные беговые и прыжковые упр-я, различные прыжки на одной, на двух, вверх - колени к груди, с прогибом, с поворотом на 180 и 360, имитационные упр-я НУ с отбеганием 5х5 раз) Перерывы между упр-ми до восстановления. Заминка после тренировки	30
16.10	Разминка (растяжка), упр-я ОФП на руки и пресс) Перерывы между упр-ми до восстановления Прыжки на скакалке 200 раз. Заминка после тренировки	30
17.10	Разминка (растяжка 2. Упор лёжа на пальчиках – 30 сек. Всего выполнять 3 серии по 6 упр-й.	25
19.10	Разминка (растяжка Отжимание от пола – 25 раз. . Всего выполнять 3 серии по 6 упр-й.	25
21.10	Разминка (растяжка) Прыжки из полного приседа вверх 15 раз. Перерывы между упр-ми до восстановления. Всего выполнять 3 серии по 6 упр-й.	25
23.10	Разминка (растяжка) «Складка» из положения лёжа руки вверх - 12 раз. Перерывы между упр-ми до восстановления. Всего выполнять 3 серии по 6 упр-й.	25
24.10	Разминка (растяжка. «Пистолет» - 5 - 10 раз на каждой ноге (можно с помощью). Перерывы между упр-ми до восстановления	25