

## План дистанционного занятия

Группа: начальной подготовки по волейболу.

Тренер: Ильина А.В.

Продолжительность 90 минут

Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть 20 минут</b>		
1. Ходьба на месте: -На носках, руки вверх.	30 секунд	Выполнять медленно, спина прямая.
2. Ходьба на месте: -На пятках, руки на пояс	30 секунд	Выполнять медленно, спина прямая.
3. Перекат с пятки на носок на месте	30 секунд	Выполнять в среднем темпе. Спина прямая. Выполнять замах руками.
4. Бег на месте	3 минуты	Выполнять в среднем темпе.
<b>Комплекс ОРУ</b>		
1. Круговые движения головой вперед-назад, вправо-влево	4 раза	Выполнять медленно
2. Круговые движения плечевого сустава вперед-назад	8 раз	Выполнять медленно. Ноги на ширине плеч, спина прямая. Руки не сгибать в локтевом суставе.
3. Круговые движения кистями вперед-назад.	8 раз	Выполнять медленно
4. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад	4 раза	Выполнять медленно
5. Выпады в стороны	10 раз	Выполнить 5 выпадов вправо, 5 выпадов в лево. Выполнять в среднем темпе.
6. Выпады вперед	10 раз	Выполнить 5 выпадов вперед на правую ногу, 5 выпадов вперед на левую ногу.
7. Круговые движения в коленном суставе	10 раз	Средняя стойка волейболиста. Руки на коленях, выполнять круговые движения вправо, далее влево.
8. Наклоны вперед	5 раз	Стойка ноги врозь. Наклон к правой ноге, в центр, к левой ноге.
9. Круговые движения голеностопным суставом вправо-влево	10 раз	Стойка ноги на ширине плеч. Выполнять поочередно правой и левой ногой.
<b>Основная часть 60 минут</b>		
<i>Круговая тренировка.</i>	6 кругов 1 круг – 3 минуты + 1 минута отдых. Итого:	Выполнять упражнение 1, 2, 3, 4, 5 с указанной дозировкой без отдыха

	4 минут Продолжительность круговой тренировки 24 минут.	между упражнениями. Отдых между подходами (кругами) 1 минута
1. Бег на месте с высоким подниманием бедра	30 секунд	Выполнять с максимальной скоростью
2. Подъем туловища	30 секунд	
3. Присед	30 секунд	
4. Подъем ягодич (ягодичный мостик)	30 секунд правой ногой 30 секунд левой ногой	Стойка: мостик на лопатках Выполнять по 30 секунд каждой ногой.
5. Бег на месте в упоре лежа.	30 секунд	Стойка: упор лежа. 1- подтянуть правое колено к груди 2- и.п 3-подтянуть левое колено к груди 4-и.п
6. ОТДЫХ	1 минута	
<i>Техника</i>	26 минут	
1. Имитация передачи снизу перед зеркалом	100 раз	Смотреть на себя в зеркало. Следить за тем, чтобы руки не поднимались выше груди
2. Имитация передачи сверху перед зеркалом	100 раз	Смотреть на себя в зеркало. Большой и указательный палец правой и левой рук образуют между собой треугольник.
3. Сидя на полу передача над собой двумя руками сверху	100 раз	Выполнять волейбольным мячом. Передачу выполнять не высококую.
4. Передача двумя руками снизу в низкой стойке	100 раз	Выполнять волейбольным мячом. Выполнять низкую передачу над собой.
5. Имитация нападающего удара.	2 подхода по 30 раз. Отдых между подходами 1 минута	Выполнять имитацию нападающего удара с разбегом.
6. Имитация блока	2 подхода по 30 раз. Отдых между подходами 1 минута.	Выполнять около стены. Выполнять в быстром темпе.
<b>Заключительная часть 10 мин</b>	55 минут	
1. Восстановительные мероприятия. 1. Просмотр видео имитации нижнего приема. <a href="https://yandex.ru/video/preview/16077035824655362637">https://yandex.ru/video/preview/ 16077035824655362637</a>	наклоны вперед из исходного положения сед; поднимание выпрямленных ног из исходного положения лежа на спине.	Выполняем в медленном темпе. Следим за восстановлением дыхания.

