

План дистанционного занятия

Время проведения: с 8- 12 ноября

Группа: НП-1 (начальной подготовки по волейболу 1 года обучения).

Тренер: Ильина А.В.

Продолжительность: 90 минут

Записываем необходимую информацию в дневник спортсмена.

Блок 1 (25 мин) – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.
10. Бег в легком темпе – 10 минут.

2. Блок (40 минут) – Основная часть ОФП

Сидя на полу:

1. Передача над собой двумя руками сверху, подбить одной прямой рукой как при передаче снизу, другой рукой – 10 передач сверху, 2 серии.
2. Передача над собой двумя руками снизу, подбить одной прямой рукой как при передаче снизу, другой рукой, снова передача снизу – 10 передач снизу, 2 серии.
3. Передача над собой сверху, передача над собой снизу – 10 передач, 3 серии.
4. Передача 2 руками сверху – 20 передач над собой, 20 передач в стенку (при отсутствии стены – пасуем над собой). Передача 2 руками снизу – 20 передач над собой, 20 передач в стенку (при отсутствии стены – пасуем над собой).
5. Отжимания на пальцах – 20 раз по 2 подхода.

6. Приседания – 20 раз по 2 подхода.

7. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов

8. Планка на локтях- 20 сек по 2 подхода

9. Перекат с пятки на носок - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги на ширину плеч

Перекат с носка на пятки в среднем темпе

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях

3. Блок (25 минут) - Заключительная часть

Выполняем восстановительные мероприятия:

-наклоны вперед из исходного положения сед;

- поднятие выпрямленных ног из исходного положения лежа на спине.

Доклад на тему – «Почему я люблю волейбол».