

План дистанционных занятий

Группа: СОГ

Тренер: Яворский В.

Продолжительность: 120 минут

Форма контроля: WhatsApp

Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть: 15 минут		
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.
Комплекс ОРУ		
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.
Основная часть 50 минут		
<i>Круговая тренировка.</i>	6 кругов 1 круг – 3 минуты + 1 минута отдых. Итого: 4 минут Продолжительность круговой тренировки 24 минут.	Выполнять упражнение 1, 2, 3, 4, 5 с указанной дозировкой без отдыха 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 ягодиц (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 высокою.
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.
Заключительная часть: 55 минут		
1. Просмотр игр женской сборной России по волейболу. Кубок Мира 2019г. Россия – Камерун.	1 игра. 3 партии.	Просмотр игры.