

Индивидуальный план дистанционного обучения

тренер-преподаватель Вербицкий С.А.

Группа обучения	Индивидуальный план дистанционного обучения	Кол-во час.
14.12.23г.		
ГНП-1	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 1 (15мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (45мин.), Блок 4 – 1,2,3.1,3.2 (40мин.)	2.0ч.
УТГ-4 №1	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 2 (20мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (45мин.), Блок 4 – 4,5,6,7 (40мин.), Блок 5 – 1,2,3 (30мин.)	2.5ч.
УТГ-4 №2	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 2 (20мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (45мин.), Блок 4 – 1,2,3.1,3.2 (40мин.), Блок 5 – 1,2,3 (30мин.)	2.5ч.
15.12.23г.		
ГНП-2	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 1 (15мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (45мин.), Блок 4 – 4,5,6,7 (45мин.)	2.0ч.
УТГ-4 №1	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 2 (20мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (25мин.), Блок 4 – 1,2,3.1,3.2 (30мин.), Блок 5 – 1,2,3 (30мин.)	1.5ч.
УТГ-4 №2	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 2 (20мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (25мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (30мин.).	
16.12.23г.		
ГНП-1	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 1 (15мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (45мин.), Блок 4 – 1,2,3.1,3.2 (40мин.)	2.0ч.
ГНП-2	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 1 (15мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (35мин.), Блок 4 – 1,2,3.1,3.2 (25мин.)	1.5ч.
УТГ-4 №1	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 2 (20мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (25мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (30мин.).	1.5ч.
УТГ-4 №2	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 2 (20мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (45мин.), Блок 4 – 4,5,6,7 (40мин.), Блок 5 – 1,2,3 (30мин.)	2.5ч.
17.12.23г.		
ГНП-2	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 1 (15мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (25мин.), Блок 4 – 1,2,3.1,3.2 (35мин.)	1.5ч.
УТГ-4 №1	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 2 (20мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (25мин.), Блок 3 - 1,2,3,4 (30мин.).	1.5ч.
УТГ-4 №2	Блок 1 (15мин.), Блок 2 - 2 (20мин.), Блок 4 – 4,5,6,7 (25мин.), Блок 5 – 1,2,3 (30мин.)	1.5ч.

БЛОКИ

Блок 1 – 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. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 12 минут.
2. Бег в легком темпе – 20 минут.
3. Бег в своем темпе – 40 минут.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Бег с высоким подниманием бедра на месте 3 серии по 20 раз. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.
и.п.: ноги врозь
а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь
в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди
г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
2. Прыжки на скакалке на двух ногах – 150 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» подтягивание ног к груди - 50 раз.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

4. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча.

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов . То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. 2серии по 30 раз

3. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших игроков». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

5. Доклад на тему – «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь».

6. Доклад на тему – «Новшества в волейболе. Видео-просмотр. Игра как шоу».

Блок 4 – Силовая подготовка

1. Отжимания – 10-30 раз девочки. 3 подхода по 10 раз.

2. Приседания – 50 раз девочки. 2 подхода по 25 раз.

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

3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.

4. отжимание от скамейки от 10 до 30раз

5. Пресс 2 подхода по 20 раз.

6. Упражнения для мышц спины – «Лодочка» 20 раз.

7. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 15 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Доклад на тему – «Мой Кумир в волейболе». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
2. Доклад на тему – «История волейбола». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
3. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
4. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших игроков». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
5. Доклад на тему – «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь».
6. Доклад на тему – «Новшества в волейболе. Видео-просмотр. Игра как шоу».

Блок 7 – Теоретическая подготовка

1. Просмотр игры. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие игроков с мячом и игроков между собой и отобразите в дневнике спортсмен. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.
2. Изучение правил классического волейбола. Опишите кратко в дневнике несколько наиболее запоминающихся правил игры или правил связанных с организацией, проведением, инвентарем.
3. Изучение правил пляжного волейбола. Изучаем в самостоятельном темпе.
4. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру.
 - 4.1. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.
 - 4.2. Питание спортсмена.
 - 4.3. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и волейбол.
5. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в игровых условиях. Можно выполнять, закрыв глаза.
6. Просмотр игры в волейбол на ваш выбор с участием любых стран. Анализ занести в дневник: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д.
7. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.