План индивидуальной работы в период дистанционного режима.

Группа СОГ. Тренер Самарич А.А.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Тренировочное занятие |
| 30.10 | Разминка  1.ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем стопами)  2.Прыжки на скакалке 300, прыжки на двух ногах 50, прыжки вперёд-назад 50, вправо-влево 50, бег на месте: с высоким подниманием бедра, захлест голени по 50 раз.  Основная часть   1. Подъем ног вверх-вниз 20р 2. Касаемся ногами пола за головой 20р 3. Ножницы 20р 4. Пресс 20р 5. Планка 1 минута 6. Отжимания 20р 7. Ноги к себе (упор присев) - ноги от себя ( упор лёжа)   20   1. Скалолаз (упор лёжа ) попеременно сгибание и разгибание ног к груди 20р 2. Ноги вместе, ноги врозь 20р 3. Выпады правой ногой 20р, выпады левой ногой 20р. Выполняем 2 круга. 4. Имитация верхней и нижней передачи 30р, 2 круга. 5. Имитация подачи нижней 30р, 2 круга.   Инвентарь:  Скакалка, Спортивная форма. |
| 03.11 | Разминка.  Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 16 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ОФП (выполняется интенсивно):  прыжки из полу приседа — 30 секунд; бег на месте — 30 секунд; |

|  |  |
| --- | --- |
|  | прыжки через скакалку — 150 раз. Основная часть:  отжимания — три подхода по 10 раз; приседания — три подхода по 20 раз;  подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз; лодочка — 3 подхода по 10 раз;  планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.  СФП  -Имитация верхней и нижней передачи по 30 раз, 2 круга.  -Имитация верхней и нижней передачи после перемещения вперёд-назад, и вправо-влево по 40 раз.  -Имитация верхней и нижней подачи 30 раз.  Инвентарь: Спортивная форма. |
| 05.11 | Разминка  1)ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем пальцами ног)  ОФП   1. Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе.   Пятки от пола не отрывать. 30с   1. Смена положения ног в неглубоком выпаде (прыжки в выпаде, со сменой ног) 30с 2. Бег с высоким подниманием бедра в упоре у стены.30с 3. Бег на месте с захлестом голени.30с 4. Лежа на спине, прямые руки вверх, сгибание ног до груди, с одновременным подъемом туловища и движением рук вперед.30с 5. Лежа на животе, руки вперед, поднимание туловища и ног.30с 7. Пресс 30с   8. Планка 1мин  9.Отжимания 30с   1. Выпрыгивания из полу приседа 30с 2. Упор лежа, упор присев 30с   12.Берпи( упор лежа - упор присев – прыжок - упор присев - упор лежа)  *Все упражнения выполняются 30 секунд (кроме планки) без остановки во время выполнения упражнения.*  *Перерыв между упражнениями 30секунд.*  Инвентарь: Спортивная форма. | |
| 06.11 | Разминка  1)ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем пальцами ног)  ОФП   1. Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе.   Пятки от пола не отрывать. 30с   1. Смена положения ног в неглубоком выпаде (прыжки в выпаде, со сменой ног) 30с 2. Бег с высоким подниманием бедра в упоре у стены.30с 3. Бег на месте с захлестом голени назад.30с 4. Лежа на спине, прямые руки вверх, сгибание ног до груди, с одновременным подъемом туловища и движением рук вперед.30с | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 6. Лежа на животе, руки вперед, поднимание туловища и ног.30с 7. Пресс 30с  8. Планка 30с  9.Отжимания 30с   1. Выпрыгивания из полу приседа 30с 2. Упор лежа, упор присев 30с   12.Берпи( упор лежа - упор присев – прыжок - упор присев - упор лежа)  Все упражнения выполняются по 30 секунд без остановки во время выполнения упражнения.  Перерыв между упражнениями 30секунд. Выполняем 2 круга (между кругами перерыв 4 минуты)  СФП  1)Работа с эспандером лыжника (15 минут)   1. Имитация всех технических элементов (верхняя и нижняя передачи, верхняя подача, нападающий удар, блок) 30 раз. 2. Если дома есть волейбольные мячи, выполняем передачи мячами.   Инвентарь: Резиновый эспандер лыжника, спортивная форма. |
| 10.11 | Разминка  1)ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем пальцами ног)  ОФП (выполняется интенсивно):  прыжки из полу приседа — 30 секунд; бег на месте — 30 секунд; прыжки через скакалку — 100 раз. Круговая тренировка № 1.  Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму.  Выполните шесть кругов следующих упражнений:  -5 отжиманий с широкой постановкой рук;  -5 обратных отжиманий;  -10 приседаний с выпрыгиванием; -30 секунд планки + 30 секунд отдыха.  Круговая тренировка № 2.  Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 10 секунд отдыхаете.  Выполняете два круга: |

|  |  |
| --- | --- |
|  | -бёрпи;  -прыжки через скакалку;  -скалолаз;  -чередование ног в выпаде.  Инвентарь: Скакалка, спортивная форма. |
| 12.11 | Разминка  1.ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем стопами)  2.Прыжки на скакалке 300, прыжки на двух ногах 50, прыжки вперёд-назад 50, вправо-влево 50, бег на месте: с высоким подниманием бедра, захлест голени по 50 раз.  ОФП   1. Подъем ног вверх-вниз 20р 2. Касаемся ногами пола за головой 20р 3. Ножницы 20р 4. Пресс 20р 5. Планка 1 минута 6. Отжимания 20р 7. Ноги к себе (упор присев) - ноги от себя ( упор лёжа)   20   1. Скалолаз (упор лёжа ) попеременно сгибание и разгибание ног к груди 20р 2. Ноги вместе, ноги врозь 20р 3. Выпады правой ногой 20р, выпады левой ногой 20р.   Выполняем 2 круга.  СФП  -Работа с эспандером лыжника(15 минут)  Основная часть  -Имитация всех технических элементов (верхняя и нижняя передачи, верхняя подача, нападающий удар, блок) 30 раз.  Заминка  Инвентарь: Эспандер лыжника, скакалка, спортивная форма. |

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Тренировочное занятие |
| 13.11 | Разминка  1.ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем стопами)  2.Прыжки на скакалке 300, прыжки на двух ногах 50, прыжки вперёд-назад 50, вправо-влево 50, бег на месте: с высоким подниманием бедра, захлест голени по 50 раз.  Основная часть   1. Подъем ног вверх-вниз 20р 2. Касаемся ногами пола за головой 20р 3. Ножницы 20р 4. Пресс 20р 5. Планка 1 минута 6. Отжимания 20р 7. Ноги к себе (упор присев) - ноги от себя ( упор лёжа)   20   1. Скалолаз (упор лёжа ) попеременно сгибание и разгибание ног к груди 20р 2. Ноги вместе, ноги врозь 20р 3. Выпады правой ногой 20р, выпады левой ногой 20р. Выполняем 2 круга. 4. Имитация верхней и нижней передачи 30р, 2 круга. 5. Имитация подачи нижней 30р, 2 круга.   Инвентарь:  Скакалка, Спортивная форма. |
| 16.11 | Разминка.  Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 16 вращений (наклонов) в каждую сторону.  ОФП (выполняется интенсивно):  прыжки из полу приседа — 30 секунд; бег на месте — 30 секунд; |

|  |  |
| --- | --- |
|  | прыжки через скакалку — 150 раз. Основная часть:  отжимания — три подхода по 10 раз; приседания — три подхода по 20 раз;  подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз; лодочка — 3 подхода по 10 раз;  планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.  СФП  -Имитация верхней и нижней передачи по 30 раз, 2 круга.  -Имитация верхней и нижней передачи после перемещения вперёд-назад, и вправо-влево по 40 раз.  -Имитация верхней и нижней подачи 30 раз.  Инвентарь: Спортивная форма. |
| 19.11 | Разминка  1)ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем пальцами ног)  ОФП   1. Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе.   Пятки от пола не отрывать. 30с   1. Смена положения ног в неглубоком выпаде (прыжки в выпаде, со сменой ног) 30с 2. Бег с высоким подниманием бедра в упоре у стены.30с 3. Бег на месте с захлестом голени.30с 4. Лежа на спине, прямые руки вверх, сгибание ног до груди, с одновременным подъемом туловища и движением рук вперед.30с 5. Лежа на животе, руки вперед, поднимание туловища и ног.30с 7. Пресс 30с   8. Планка 1мин  9.Отжимания 30с   1. Выпрыгивания из полу приседа 30с 2. Упор лежа, упор присев 30с   12.Берпи( упор лежа - упор присев – прыжок - упор присев - упор лежа)  *Все упражнения выполняются 30 секунд (кроме планки) без остановки во время выполнения упражнения.*  *Перерыв между упражнениями 30секунд.*  Инвентарь: Спортивная форма. | |
| 20.11 | Разминка  1)ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем пальцами ног)  ОФП   1. Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе.   Пятки от пола не отрывать. 30с   1. Смена положения ног в неглубоком выпаде (прыжки в выпаде, со сменой ног) 30с 2. Бег с высоким подниманием бедра в упоре у стены.30с 3. Бег на месте с захлестом голени назад.30с 4. Лежа на спине, прямые руки вверх, сгибание ног до груди, с одновременным подъемом туловища и движением рук вперед.30с | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 6. Лежа на животе, руки вперед, поднимание туловища и ног.30с 7. Пресс 30с  8. Планка 30с  9.Отжимания 30с   1. Выпрыгивания из полу приседа 30с 2. Упор лежа, упор присев 30с   12.Берпи( упор лежа - упор присев – прыжок - упор присев - упор лежа)  Все упражнения выполняются по 30 секунд без остановки во время выполнения упражнения.  Перерыв между упражнениями 30секунд. Выполняем 2 круга (между кругами перерыв 4 минуты)  СФП  1)Работа с эспандером лыжника (15 минут)   1. Имитация всех технических элементов (верхняя и нижняя передачи, верхняя подача, нападающий удар, блок) 30 раз. 2. Если дома есть волейбольные мячи, выполняем передачи мячами.   Инвентарь: Резиновый эспандер лыжника, спортивная форма. |
| 23.11 | Разминка  1)ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем пальцами ног)  ОФП (выполняется интенсивно):  прыжки из полу приседа — 30 секунд; бег на месте — 30 секунд; прыжки через скакалку — 100 раз. Круговая тренировка № 1.  Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму.  Выполните шесть кругов следующих упражнений:  -5 отжиманий с широкой постановкой рук;  -5 обратных отжиманий;  -10 приседаний с выпрыгиванием; -30 секунд планки + 30 секунд отдыха.  Круговая тренировка № 2.  Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 10 секунд отдыхаете.  Выполняете два круга: |

|  |  |
| --- | --- |
|  | -бёрпи;  -прыжки через скакалку;  -скалолаз;  -чередование ног в выпаде.  Инвентарь: Скакалка, спортивная форма. |
| 26.11 | Разминка  1.ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем стопами)  2.Прыжки на скакалке 300, прыжки на двух ногах 50, прыжки вперёд-назад 50, вправо-влево 50, бег на месте: с высоким подниманием бедра, захлест голени по 50 раз.  ОФП   1. Подъем ног вверх-вниз 20р 2. Касаемся ногами пола за головой 20р 3. Ножницы 20р 4. Пресс 20р 5. Планка 1 минута 6. Отжимания 20р 7. Ноги к себе (упор присев) - ноги от себя ( упор лёжа)   20   1. Скалолаз (упор лёжа ) попеременно сгибание и разгибание ног к груди 20р 2. Ноги вместе, ноги врозь 20р 3. Выпады правой ногой 20р, выпады левой ногой 20р.   Выполняем 2 круга.  СФП  -Работа с эспандером лыжника(15 минут)  Основная часть  -Имитация всех технических элементов (верхняя и нижняя передачи, верхняя подача, нападающий удар, блок) 30 раз.  Заминка  Инвентарь: Эспандер лыжника, скакалка, спортивная форма. |

|  |  |
| --- | --- |
| 27.11 | Разминка  1.ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем стопами)  2.Прыжки на скакалке 300, прыжки на двух ногах 50, прыжки вперёд-назад 50, вправо-влево 50, бег на месте: с высоким подниманием бедра, захлест голени по 50 раз.  Основная часть   1. Подъем ног вверх-вниз 20р 2. Касаемся ногами пола за головой 20р 3. Ножницы 20р 4. Пресс 20р 5. Планка 1 минута 6. Отжимания 20р 7. Ноги к себе (упор присев) - ноги от себя ( упор лёжа)   20   1. Скалолаз (упор лёжа ) попеременно сгибание и разгибание ног к груди 20р 2. Ноги вместе, ноги врозь 20р 3. Выпады правой ногой 20р, выпады левой ногой 20р. Выполняем 2 круга. 4. Имитация верхней и нижней передачи 30р, 2 круга. 5. Имитация подачи нижней 30р, 2 круга.   Инвентарь:  Скакалка, Спортивная форма. |