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. |