**План**

Индивидуальных тренировок для спортсменов отделения **«Волейбол»**

УТГ- 5 года обучения, в период с 25.01.2022г. по 08.02.2022 года.

***Блок 1. РАЗМИНКА*** – (**10 минут).**

- динамическая и статическая растяжка;

- круговые движения головой по 6 раз в каждую сторону;

- круговые движения руками в локтевых суставах по 10 раз (вперед - назад);

- круговые движения руками в плечевых суставах по 10 раз (руки согнуты в локтевых суставах);

- круговые движения туловищем в разные стороны по 10 раз (выполнять с максимальной амплитудой);

- наклон вперед, руки в стороны – «мельница» по 10 раз (касаться руками разноименной стопы);

- наклоны вперед с касанием пола ладонями по 10 раз (ноги не сгибать);

- круговые движения в коленном суставе по 10 раз (ноги согнуты);

- круговые движения в голеностопном суставе и вращения лучезапястном суставе: по 10 раз;

- выпады вперед-назад (по 10 раз каждой ногой).

***Блок 2.* *УПРАЖНЕНИЯ НА ОФП (10 минут)****:*

- упражнения для кистей рук (с гантелями, кистевым эспандером, теннисным мячом);

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на гимн. скамейке (диване) - 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 1 мин.);

- упражнение для мышц пресса - 2 подхода по 30 раз (пауза между подходами 1 мин.);

- приседание - 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 1 мин.).

***Блок №3. УПРАЖНЕНИЯ НА СФП******(10 минут)****:*

- отжимание от опоры на пальцах – 3 подхода по 20 раз;

- выпрыгивание вверх с доставанием подвешенных на разной высоте предметов - 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 1 мин.);

- спрыгивание (высота 40-60 см) с последующим прыжком вверх;

- упражнение «планка» - 2 подхода по 1,5 мин.;

- и.п. упор лежа – передвижение на руках вправо(влево) по кругу, носки ног на месте.

***Блок №4.* *ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ (5 минут)****:*

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 3 подхода по 10 раз.

- метание набивного мяча из-за головы (вес 1 кг);

***Блок №5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:***

- «Физическая культура и спорт в России»;

- «Сведения о строении и функциях организма человека»;

- «Влияние физических упражнений на организм человека»;

- «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом».

***Блок №6. ДОКЛАДЫ:***

- доклад на тему: «ЧМ по волейболу 2022 г.»

- доклад на тему: «Современный волейбол»;

- доклад на тему: «Основные правила игры - волейбол»;

- доклад на тему: «Характеристика техники игры - волейбол»;

- доклад на тему: «Характеристика тактики игры - волейбол»;

- доклад на тему: **«Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям»**

***Блок №7. УПРАЖДЕНИЕ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) 10 минут:***

- передачи мяча над собой «сверху», «снизу»; через сетку (имитация)

- кистевой удар по мячу, стоя у стены;

- передачи над собой с разной высотой;

- передачи «сверху» и «снизу» со стеной;

- прыжок в высоту с имитацией нападающего удара - 3 серии по 15 раз.

- прыжок в высоту с имитацией блокирования мяча - 3 серии по 15 раз.

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПО 45 МИН. +ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

План следует выполнять ежедневно (по возможности исходя из домашних условий), с понедельника по субботу,

вплоть до возобновления тренировочного процесса!

В конце тренировки кратко внести в дневник информацию о проделанных заданиях. Отчет 1 раз в неделю.

Тренер-преподаватель – Цаллаев Артур Казбекович (+7-902-362-34-02)

Связь с тренером WhatsApp, VK, телефон.