**План**

Индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Волейбол»

УТГ- 4 года обучения, в период с 13.04.2020 г. по 30.04.2020 г.

Тренер-преподаватель – Цаллаев Артур Казбекович.

**Блок 1. РАЗМИНКА** – динамическая и статическая растяжка (**10 минут).**

- круговые движения головой: по 5 раз в каждую сторону;

- круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками: по 10 раз (руки прямые);

- круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны: по 10 раз (руки прямые);

- 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 голеностопном суставе и вращения лучезапястном суставе: по 10 раз;

- и.п. упор лежа упражнение «скалолаз» (по 10 раз каждой ногой).

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

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

- пресс - 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)**:

- выпрыгивание вверх из положения «упор сидя» - 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 1 мин.);

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

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

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

- прыжок в длину с места.

- челночный бег 3\*10 м.

- выпрыгивание вверх.

**Блок №5. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

- просмотр игры (обратить внимание на движения, перемещения, взаимодействия игроков с мячом и между собой);

- изучение правил классического волейбола;

- изучение правил пляжного волейбола;

- изучение теоретических тем (анатомия спортсмена: кости и мышцы, питание спортсмена, история возникновения Олимпийских игр);

- идеомоторная тренировка (внимательное представление себя и выполнение технических приемов в игровых условиях);

- просмотр игры в волейбол на выбор с участием любых стран.

**Блок №6. ДОКЛАДЫ:**

- доклад на тему: «Мой кумир в волейболе» (отчет доклада – фотография в хорошем качестве);

- доклад на тему: «История волейбола» (отчет доклада – фотография в хорошем качестве);

- доклад на тему: «Мой кумир в волейболе» (отчет доклада – фотография в хорошем качестве);

- доклад на тему: «Составь Сборную мира из шести лучших игроков » (отчет доклада – фотография в хорошем качестве);

- доклад на тему: «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь» (отчет доклада – фотография в хорошем качестве).

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

- передачи мяча над собой «сверху», «снизу»;

- кистевой удар по мячу, стоя у стены;

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

- передачи над собой в положении сидя (контроль мяча).

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

План следует выполнять ежедневно, с понедельника по субботу,

вплоть до возобновления тренировочного процесса!

В конце тренировки кратко внести в дневник информацию о проделанных заданиях.