

План
заданий дистанционного обучения тренера-преподавателя
Пузанова Виктора Александровича
отделение волейбол 1 группа

Вводная часть		25 мин
Содержание	Дозировка	Время выполнения
Разминка. Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. Разминочный бег Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения головой, руками; наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево; махи ногами вперед; выпады правой, левой ногой вперед-назад, вправо-влево. Упражнения на растяжку мышц.		5 мин 5 мин 10 мин 5 мин
Основная часть		55 мин
Разбор техники передачи мяча сверху после перемещений лицом, боком и остановки. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) Прыжки в высоту с места. Прыжки в длину с места Отдых Пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях; Планка: классическая.		10 мин 10 мин 10 мин 5 мин 10 мин 10 мин
Заключительная часть		10 мин
Упражнения на расслабление мышц.		

Вводная часть		25 мин
Содержание	Дозировка	Время выполнения
Разминка. Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. Разминочный бег Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения головой, руками; наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево; махи ногами вперед; выпады правой, левой ногой вперед-назад, вправо-влево. Упражнения на растяжку мышц.		5 мин 5 мин 10 мин 5 мин
Основная часть		55 мин
Передача мяча сверху после перемещений лицом, боком и остановки. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) «Свеча» Поднятие гантелей (1,5 кг) перед собой; Приседание с гантелями; Подъем гантелей на бицепс Планка: классическая; боковая (правым-левым). Сгибание – разгибание ног в упоре лежа на полу Бег с переменной скоростью		10 мин 10 мин 2x15 5 мин 2x15 5 мин 2x15 5 мин 2x30 сек 5 мин 2x15раз 5 мин 10 мин
Заключительная часть		10 мин
Упражнения на расслабление мышц.		

Вводная часть		25 мин
Содержание	Дозировка	Время выполнения
Разминка. Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. Разминочный бег Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения головой, руками; наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево; махи ногами вперед; выпады правой, левой ногой вперед-назад, вправо-влево. Упражнения на растяжку мышц.		5 мин 5 мин 10 мин 5 мин
Основная часть		55 мин
Совершенствование передачи мяча сверху после перемещений лицом, боком и остановки. Верхняя прямая подача. «Свеча» Круговая тренировка на развитие силовых качеств: Поднятие гантелей (1,5 кг) перед собой; Приседание с гантелями; Подъем гантелей на бицепс Планка: классическая; боковая (правым-левым). Пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях; поднимание ног из положения лежа до 90 град.; ножницы ногами из положения лежа на спине Сгибание –разгибание ног в упоре лежа на полу	2 круга Все упражнения выполнять по 30 сек., отдых между упражнениями 10 сек.. между кругами 3 мин	15 мин 15 мин 25 мин
Заключительная часть		10 мин
Упражнения на расслабление мышц.		

План
заданий дистанционного обучения тренера-преподавателя
Пузанова Виктора Александровича
отделение волейбол 2 группа

Вводная часть		25 мин
Содержание	Дозировка	Время выполнения
Разминка. Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. Разминочный бег Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения головой, руками; наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево; махи ногами вперед; выпады правой, левой ногой вперед-назад, вправо-влево. Упражнения на растяжку мышц.		5 мин 5 мин 10 мин 5 мин
Основная часть		55 мин
Разбор техники передачи мяча сверху после перемещений лицом, боком и остановки. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) Прыжки в высоту с места. Прыжки в длину с места Отдых Пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях; Планка: классическая.		10 мин 10 мин 15 мин 5 мин 10 мин 5 мин
Заключительная часть		10 мин
Упражнения на расслабление мышц.		

Вводная часть		25 мин
Содержание	Дозировка	Время выполнения
Разминка. Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. Разминочный бег Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения головой, руками; наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево; махи ногами вперед; выпады правой, левой ногой вперед-назад, вправо-влево. Упражнения на растяжку мышц.		5 мин 5 мин 10 мин 5 мин
Основная часть		55 мин
Совершенствование передачи мяча снизу у стены. Верхняя прямая подача в зону Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи. Пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях; Планка: классическая.	4x30сек	15 мин 15 мин 10 мин 10 мин 5 мин
Заключительная часть		10 мин
Упражнения на расслабление мышц.		

Вводная часть		25 мин
Содержание	Дозировка	Время выполнения
Разминка. Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. Разминочный бег Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения головой, руками; наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево; махи ногами вперед; выпады правой, левой ногой вперед-назад, вправо-влево. Упражнения на растяжку мышц.		5 мин 5 мин 10 мин 5 мин
Основная часть		55 мин
Передача мяча сверху после перемещений лицом, боком и остановки. Верхняя прямая подача. «Свеча» Поднятие гантелей (1,5 кг) перед собой; Приседание с гантелями; Подъем гантелей на бицепс Планка: классическая; боковая (правым-левым). Пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях; поднимание ног из положения лежа до 90 град.; ножницы ногами из положения лежа на спине Сгибание – разгибание ног в упоре лежа на полу Бег с переменной скоростью	2 круга Все упражнения выполнять по 30 сек., отдых между упражнениями 10 сек.. между кругами 3 мин	10 мин 10 мин 25 мин 10мин
Заключительная часть		10 мин
Упражнения на расслабление мышц.		