**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Волейбол»**

 **группы «НП»**

**1 тренировка**

**Медленный бег на месте**

- бег с высоким подниманием бедра,

- бег с забрасыванием голени назад;

- приставной шаг на месте 2 шага вправо, 2 влево;

**ОРУ на месте:**

**1**.И.п. – основная стойка руки на поясе;

1-4 повороты головы в правую сторону;

5-8 то же влево.

**2**.И.п.- основная стойка.

1-2 поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться;

3-4 вернуться в исходное положение

**3**.И.п.- основная стойка;

1-2- рывки прямыми руками вверх-назад;

3-4 – то же назад- вверх

**4**.И.п. – основная стойка

1-4 круговые движения прямыми руками вперед;

 5-8 то же назад

**5**.И.п. ноги шире плеч, руки внизу;

1- наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища кверху

2- И.п.; 3-4 то же в другую сторону.

**6**.И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом

1-4 – вправо;

5-8 влево.

**7.**И.п.- ноги шире плеч;

1-наклон туловища к правой ноге;

2-наклон туловища к центру;

3 – наклон туловища к левой ноге;

4- И.п.

5- 8 в другую сторону

**8.**И.п.- ноги вместе руки на поясе;

 1-3 наклоны туловища вперед-вниз;

4-И.п.

**9**.И.п. стоя, ноги вместе,

1-3 выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями;

4- И.п.

 5-8 то же другой ногой.

**Упражнения на мышцы спины и пресса**

И.п. лежа на спине поднимаем туловище 20 раз

И.п. лежа на спине поднимаем ноги за голову 20 раз

И.п. лежа на спине тянем локти к коленям 20 раз

И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем 20 раз

И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем одновременно руки

и ноги вверх 20 раз

**2 тренировка**

**Теоретический материал: «История развития волейбола в России»**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

1. Отжимания 10-15 раз
2. Упор на кистях колени к груди встали хлопок над головой 10-15 раз
3. Приседания 10-15 раз
4. Планка
5. Упор на кистях поочередно тянем правое, левое колено к груди

**3 тренировка**

**Теоретический материал: «Сбалансированное питание спортсмена»**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

**Прыжковые упражнения:**

1. И.п. стоя колени груди 20 раз
2. Прыжки на правой, левой ноге и на обоих вместе по 20 раз.
3. И.п. ноги врозь прыжком ноги вместе хлопок над головой 30 раз.
4. У кого есть скакалки прыжки на скакалке.

**4 тренировка**

**Теоретический материал: Основные физические качества спортсмена; быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость.**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

**Упражнения на мышцы спины и пресса**

И.п. лежа на спине поднимаем туловище 20 раз

И.п. лежа на спине поднимаем ноги за голову 20 раз

И.п. лежа на спине тянем локти к коленям 20 раз

И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем 20 раз

И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем одновременно руки

и ноги вверх 20 раз

**5 тренировка**

**Теоретический материал: Игроки в волейболе: расстановка, переход, амплуа.**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

1. И.п. стоя колени груди 20 раз
2. Прыжки на правой, левой ноге и на обоих вместе по 20 раз.
3. И.п. ноги врозь прыжком ноги вместе хлопок над головой 30 раз.
4. У кого есть скакалки прыжки на скакалке.

**Упражнения на мышцы спины и пресса**

И.п. лежа на спине поднимаем туловище 20 раз

И.п. лежа на спине поднимаем ноги за голову 20 раз

И.п. лежа на спине тянем локти к коленям 20 раз

И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем 20 раз

И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем одновременно руки

и ноги вверх 20 раз

Упражнения на растяжку

**6 тренировка**

**Теоретический материал: «Здоровый образ жизни», утренняя зарядка и её влияние на организм человека**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

**Упражнения для пресса, спины и ног каждое упражнение по 20 раз**

**И.п. лежа на спине:**

1. Качаем пресс 20 раз
2. Повороты туловища влево и вправо касаемся локтем левого колена и наоборот

Одновременно тянем колени к локтям

1. Крутим велосипед 2-3 минуты
2. Заводим прямые ноги за голову

**И.п. лежа на боку сначала на правом потом меняем на другой бог на каждом делаем по 20 раз:**

1. Поднимаем прямую ногу вверх, отводим вперед и назад

2. Боковая планка держим 20-30 сек. Далее тянем колени к груди и назад 10 **раз**

**И.п. на животе каждое по 20 раз:**

Руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем

Руки вытянуты вперед, поднимаем одновременно руки и ноги вверх

Упражнение «Рыбка» поднимаем колени вверх и плывем руки разводим в сторону 20-30 сек.

**Группа НП-2**

**1 тренировка**

**Теоретический материал: «История развития волейбола»**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

**Упражнения для пресса, спины и ног каждое упражнение по 30 раз**

**И.п. лежа на спине:**

1.Качаем пресс

2.Повороты туловища влево и вправо касаемся локтем левого колена и наоборот

одновременно тянем колени к локтям

3.Крутим велосипед 5 минут

4.Заводим прямые ноги за голову

**И.п. лежа на боку сначала на правом потом меняем на другой бог на каждом делаем по 30 раз:**

 1. Поднимаем прямую ногу вверх, отводим вперед и назад

2. Боковая планка держим 1 минута. Далее тянем колени к груди и назад 10 раз

И.п. на животе каждое по 20 раз:

Руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем

Руки вытянуты вперед, поднимаем одновременно руки и ноги вверх

Упражнение «Рыбка» поднимаем колени вверх и плывем руки разводим в сторону 1 минут.

**2 тренировка**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

**Упражнения на развитие прыгучести по 30 раз:**

1. Прыжки на месте с подтягиванием ног к груди
2. То же, но с продвижением вперед
3. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа
4. Прыжки в длину с места
5. Из упора на кистях колени к груди прыжок вверх хлопок над головой

Кто выше прыгнет, лучший результат из 3 прислать.

**3 тренировка**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

1. Приседания 30 раз
2. Прыжки колени к груди 30 раз
3. Выпады вперед со сменой ног в прыжке 30 раз
4. Перекаты в право, влево 30 раз
5. Отжимание 30 раз
6. Упор на кистях колени к груди встали хлопок над головой 30 раз
7. Имитация нижнего и верхнего приема

Упражнения на растяжку, расслабление. Восстановление дыхания.

**4 тренировка**

**Теоретический материал: «Здоровый образ жизни», утренняя зарядка и её влияние на организм человека**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

1. Приседания 30 раз
2. Прыжки колени к груди 30 раз
3. Выпады вперед со сменой ног в прыжке 30 раз
4. Перекаты в право, влево 30 раз
5. Отжимание 30 раз
6. Упор на кистях колени к груди встали хлопок над головой 30 раз

**Упражнения на мышцы спины и пресса**

1. И.п. лежа на спине поднимаем туловище 30 раз
2. И.п. лежа на спине поднимаем ноги за голову 30 раз
3. И.п. лежа на спине тянем локти к коленям 30 раз
4. И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем 30 раз
5. И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем одновременно руки
6. и ноги вверх 30 раз

**5 тренировка**

**Теоретический материал: «Восстановительные мероприятия. Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения организма во время тренировок»**

**6 тренировка**

**Теоретический материал: «Правильное и рациональное питание спортсмена»**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

1. Приседания 30 раз
2. Прыжки колени к груди 30 раз
3. Выпады вперед со сменой ног в прыжке 30 раз
4. Перекаты в право, влево 30 раз
5. Отжимание 30 раз
6. Упор на кистях колени к груди встали хлопок над головой 30 раз

**Упражнения на мышцы спины и пресса**

1. И.п. лежа на спине поднимаем туловище 30 раз
2. И.п. лежа на спине поднимаем ноги за голову 30 раз
3. И.п. лежа на спине тянем локти к коленям 30 раз
4. И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем 30 раз
5. И.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем одновременно руки
6. и ноги вверх 30 раз

**Упражнения на растяжку, и расслабление.**

**7 тренировка**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

1. Приседания 30 раз
2. Прыжки колени к груди 30 раз
3. Выпады вперед со сменой ног в прыжке 30 раз
4. Перекаты в право, влево 30 раз
5. Отжимание 30 раз
6. Боковая планка
7. Планка на локтях
8. Широкий шаг правой ногой, локоть тянем левый в низ 30 раз
9. Упор на кистях колени к груди встали хлопок над головой 30 раз
10. Приседания 30 раз
11. Прыжки колени к груди 30 раз
12. Выпады вперед со сменой ног в прыжке 30 раз
13. Перекаты в право, влево 30 раз
14. Отжимание 30 раз

**Упражнения на растяжку. Восстановление дыхания.**

**8 тренировка**

**Теоретический материал на тему: «Психологическая подготовка волейболиста»**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

1. Приседания 30 раз
2. Прыжки колени к груди 30 раз
3. Выпады вперед со сменой ног в прыжке 30 раз
4. Перекаты в право, влево 30 раз
5. Отжимание 30 раз
6. Боковая планка
7. Планка на локтях
8. Широкий шаг правой ногой, локоть тянем левый в низ 30 раз
9. Упор на кистях колени к груди встали хлопок над головой 30 раз

**Упражнения на растяжку. Восстановление дыхания.**

**9 тренировка**

**Медленный бег на месте**

**ОРУ на месте**

**Упражнения для пресса, спины и ног каждое упражнение по 30 раз**

**И.п. лежа на спине:**

1.Качаем пресс

2.Повороты туловища влево и вправо касаемся локтем левого колена и наоборот

Одновременно тянем колени к локтям

3.Крутим велосипед 5 минут

4.Заводим прямые ноги за голову

**И.п. лежа на боку сначала на правом потом меняем на другой бог на каждом делаем по 30 раз:**

 1. Поднимаем прямую ногу вверх, отводим вперед и назад

2. Боковая планка держим 1 минута. Далее тянем колени к груди и назад 10 раз

**И.п. на животе каждое по 20 раз:**

Руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем

Руки вытянуты вперед, поднимаем одновременно руки и ноги вверх

Упражнение «Рыбка» поднимаем колени вверх и плывем руки разводим в сторону 1 минут.

**10 тренировка восст. меропр.**

**Самомассаж тела, теплый душ.**

Занятия и задания присылать по электронной почте или по Viber.

 **e-mail: sporttempingash@mail.ru**

 **План следует выполнять три раза в неделю, понедельник-среда -пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены протокол.**