**План дистанционного**

**тренировочного процесса**

Вид спорта: волейбол

Группа: Б-1, Б-2, Б-6, Б-2а, Б-2б

**Блок 1 – разминка**

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз.

Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз.

Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

**Блок 2 – Беговая подготовка**

1. Бег в легком темпе – 10 минут.

2. Бег в легком темпе – 20 минут.

3. Бег в своем темпе – 40 минут.

**Блок 3 – Координационная подготовка**

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз.

3. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

**Блок 4 – Силовая подготовка**

1. Отжимания на пальцах – 100 раз.

2. Отжимания на пальцах – 200 раз.

3. Приседания – 200 раз.

4. Приседания – 400 раз.

5. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.

6. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.

7. Подтягивания – 3 серии по 20 раз.

8. Пресс – каждое упражнение по 20 раз.

9. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз.

10. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки.

11. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз.

**Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов**

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений.

**Блок 6 – Доклады**

1. Доклад на тему – «Мой Кумир в волейболе». (Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется).

**Блок 7 – Теоретическая подготовка**

1. Просмотр игры. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие игроков с мячом и игроков между собой. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.

2. Изучение правил классического волейбола. Опишите кратко в дневнике несколько наиболее запоминающихся правил игры или правил, связанных с организацией, проведением, инвентарем.

**В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.**