

Задания на онлайн обучение по волейболу учеников Чанакаева .Р.М.
тренера -преподавателя ДЮСШ Ахваского района.

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

Выполнение упражнений согласно видео урокам.

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

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. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
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. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
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. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
6. Жонглирование теннисными мячами.
7. Жонглирование двумя мячами с партнером (можно заменить мячи на мягкие игрушки). У занимающегося мяч в руках, когда партнер бросает мяч нужно подбросить свой мяч над собой, а мяч партнера успеть поймать и снова бросить партнеру. Стараться успеть поймать свой мяч. 3 серии по 20 попыток.
8. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.
9. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.
Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 4 – Силовая подготовка

- 1.1. Отжимания на пальцах – 100 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
- 1.2. Отжимания на пальцах – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
- 2.1. Приседания – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
- 2.2. Приседания – 400 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
- 3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

- 3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
4. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
5. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
7. 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. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
8. 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. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
9. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.
10. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.
11. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.
3. Доклад на тему – «Мой Кумир в волейболе». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
4. Доклад на тему – «История волейбола». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется. 5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших игроков». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
7. Доклад на тему – «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь».
8. Доклад на тему – «Новшества в волейболе. Видео-просмотр. Игра как шоу».
9. Доклад на тему – «Почему я люблю волейбол».
10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 7 – Теоретическая подготовка

1. Просмотр игры. Обратите внимание на движения, перемещения, взаимодействие игроков с мячом и игроков между собой и отобразите в дневнике спортсмена. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.
2. Изучение правил классического волейбола. Смотреть ссылку. Опишите кратко в дневнике несколько наиболее запоминающихся правил игры или правил связанных с организацией, проведением, инвентарем.
3. Изучение правил пляжного волейбола. Изучаем в самостоятельном темпе. Смотреть ссылку.
4. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.
 - 4.1. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.
 - 4.2. Питание спортсмена.
 - 4.3. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и волейбол.
5. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в игровых условиях. Можно выполнять, закрыв глаза.
6. Просмотр игры в волейбол на ваш выбор с участием любых стран. Анализ занести в дневник: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д.
7. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.