

ПЛАН

тренировочного занятия № 44

Дата тренировочного занятия: «02» июня 2020 г.

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут)

Тренер Сычев В.Л.

1. Блок 1 (10 минут);
2. Блок 2 - 1, 4 (15 минут);
3. Блок 4-3.1., 3.2., 5, 6, 7 (20 минут);
4. Блок 6-3 (свободное время);

ПЛАН

тренировочного занятия № 45

Дата тренировочного занятия: «04» июня 2020 г.

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут)

Тренер Сычев В.Л.

1. Блок 1 (10 минут);
2. Блок 2 - 2, 4 (25 минут);
3. Блок 4 - 5, 6, 7 (10 минут);
4. Блок 7-1 (свободное время);

ПЛАН

тренировочного занятия № 46

Дата тренировочного занятия: «09» июня 2020 г.

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут)

Тренер Сычев В.Л.

1. Блок 1 (10 минут);
2. Блок 2 - 1, 4 (15 минут);
3. Блок 3-1 (20 минут);
4. Блок 7-2 (свободное время);

ПЛАН

тренировочного занятия № 47

Дата тренировочного занятия: «11» июня 2020 г.

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут)

Тренер Сычев В.Л.

1. Блок 1 (10 минут);
2. Блок 2 - 1, 4 (15 минут);
3. Блок 4-1,2, 9(20 минут);
4. Блок 6-7 (свободное время);

ПЛАН

тренировочного занятия № 48

Дата тренировочного занятия: «16» июня 2020 г.

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут)

Тренер Сычев В.Л.

1. Блок 1 (10 минут);
2. Блок 2 - 1, 4 (15 минут);
3. Блок 4 - 5, 7, 9 (20 минут);
4. Блок 6-4 (свободное время);

ПЛАН

тренировочного занятия № 49

Дата тренировочного занятия: «18 июня 2020 г.

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут)

Тренер Сычев В.Л.

1. Блок 1 (10 минут);
2. Блок 2 - 2, 4 (25 минут);
3. Блок 5 - 3 (10 минут);
4. Блок 6-6 (свободное время);

ПЛАН

тренировочного занятия № 50

Дата тренировочного занятия: «23» июня 2020 г.

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут)

Тренер Сычев В.Л.

1. Блок 1 (10 минут);
2. Блок 2 - 1, 4 (15 минут);
3. Блок 3 - 1, 6 (20 минут);
4. Блок 7 - 4,3 (свободное время);

ПЛАН

тренировочного занятия № 51

Дата тренировочного занятия: «25» июня 2020 г.

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут)

Тренер Сычев В.Л.

1. Блок 1 (10 минут);
2. Блок 2 - 1, 4 (15 минут);
3. Блок 5 - 1, 4 (20 минут);
4. Блок 7-2 (свободное время);

Блоки (задания) для тренировочных занятий дистанционно

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. 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. 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. 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.

[Видеоматериал для дистанционных тренировочных занятий](#)

Спасибо за работу! До скорых встреч!

Блок 6 - Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение, <https://njsada.ru/>
2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете, <https://rusada.ru/>
3. Доклад на тему - «Мой Кумир в волейболе».
4. Доклад на тему - «История волейбола».
5. Доклад на тему - «Здоровый образ жизни».
6. Доклад на тему - «Составь Сборную Мира из 7 лучших игроков».

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.
2. Изучение правил классического волейбола. Смотреть ссылку.
 - 2.1. [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball Rules 2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball%20Rules%202017-2020-RU-v01.pdf) Изучаем пункты - Глава 1.
 - 2.2. [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball Rules 2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball%20Rules%202017-2020-RU-v01.pdf) Изучаем пункты - Глава 2.
 - 2.3. [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball Rules 2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball%20Rules%202017-2020-RU-v01.pdf) Изучаем пункты - Глава 3.
 - 2.4. [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball Rules 2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball%20Rules%202017-2020-RU-v01.pdf) Изучаем пункты - Глава 4.
 - 2.5. [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball Rules 2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball%20Rules%202017-2020-RU-v01.pdf) Изучаем пункты - Глава 5.
 - 2.6. [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball Rules 2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball%20Rules%202017-2020-RU-v01.pdf) Изучаем пункты - Глава 6.
 - 2.7. [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball Rules 2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball%20Rules%202017-2020-RU-v01.pdf) Изучаем пункты - Глава 7.
 - 2.8. [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball Rules 2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball%20Rules%202017-2020-RU-v01.pdf) Изучаем пункты - Глава 8.
3. Изучение правил пляжного волейбола. Смотреть ссылку. Читаем в свободном режиме. [http://www.fivb.org/en/refereeing-rules/Documents/FIVB-BeachVolleyball Rules 2017-2020-RU-v01.pdf](http://www.fivb.org/en/refereeing-rules/Documents/FIVB-BeachVolleyball%20Rules%202017-2020-RU-v01.pdf)
4. Изучение теоретических тем. Смотреть ссылку.
 - 4.1. Анатомия.
<https://vandex.ru/video/search?text=%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F+%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B8+%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B>
5. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в игровых условиях. Можно выполнять закрыв глаза.

Ссылки на игры на выбор:

- Женщины

Динамо Москва- Протон

https://news.sportbox.ru/Vidv_sporta/Voleibol/Chempionat_Rossii/spbvideo_N11161617_translation_Chempionat_Rossii_Zhenshhiny_1_4_finala_Dinamo_Proton_Saratov//

Ленинградка — Динамо Москва

<http://tvstart.ru/ru/streams/leninradka-dinamo-moskva-superliga-parimatch-2020-zhenshhiny/>

Ленинградка — Минчанка

<http://www.volley.ru/pages/1941/23035/>

Ленинградка — Заречье-Одинцово

<http://tvstart.ru/ru/streams/leninradka-zareche-odintsovo-superliga-parimatch-2020-zhenshhiny/>

Динамо Москва — Локомотив

https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Volejbol/Chempionat_Rossii/spbvideo_NI1126626_translationChempionat__Rossii_Zhenshhiny_Dinamo_Kazan__Lokomotiv

- Мужчины

Lube Civitanova - Modena

<https://youtu.be/ml65ZtduoA>

М Modena - Perugia

<https://youtu.be/4rJV6Q861EY>

Факел — Локомотив

<http://tvstart.ru/ru/streams/fakel-lokomotiv-superliga-parimatch-2020-muzhchiny/>

Зенит — Кузбасс

<http://tvstart.ru/ru/streams/zenit-sankt-peterburg-kuzbass-superliga-parimatch-2020-muzhchiny/>

Кузбасс — Зенит Казань

https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Volejbol/spbvideo_NI1103525_translation_Superkubok_RossiiMuzhchinyKuzbass____ZenitKazan

- **Пляжный волейбол Mol/Sorum(**

NOR)- Bergmann/Harms (GER)

<https://youtu.be/tB0eBH75Oeo>

Krasilnikov/Stoyanivskiy(RUS) - Gaxiola/Rubio (MEX)

<https://youtu.be/5hIHJpvwwfI>

Krasilnikov/Stoyanivskiy(RUS) - Thole/Wickler (GER)

<https://youtu.be/b6HW15-kzsO>

Mol/Sorum(NOR) - Crabb Ta. (USA)

<https://youtu.be/kXAoHv5NzsM>

Kantor/Losiak (POL) - Doppler/Horst (AUT)

<https://youtu.be/JzQtwp9ynW0>