

План дистанционной тренировки
отделение - волейбол
тренер Ткаченко Александр Юрьевич
Дата 17.02.2022 г.

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Теория: - изучение основных правил волейбола: <ul style="list-style-type: none">○ построение и приветствие команд до и после игры○ как производится замена○ сколько секунд дается на выполнение подачи - изучение основных судейских жестов: <ul style="list-style-type: none">○ подача○ замена○ тайм-аут○ мяч в поле○ мяч за или аут○ мяч переигрывается или спорный мяч		Сайт ВФВ Соц. сети: YouTube, Yandex, Google.
2.	Теория: - просмотр финального матча Чемпионата Мира 2010 года среди женских команд Россия – Бразилия		Желательно смотреть всей семьей.

План дистанционной тренировки
отделение - волейбол
тренер Ткаченко Александр Юрьевич
Дата 22.02.2022 г.

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Ходьба и ее разновидности: - на месте - на носках - на пятках - на внешней/внутренней стороне стопы - перекатом с пятки на носок	1 мин. 20 сек. 10 сек. 10 сек. 10 сек.	Следить за правильной осанкой, упражнения выполнять в медленном темпе, руки (на пояс, к плечам, в стороны, за голову).
2.	Бег и его разновидности: - на месте - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени - скрестным правым/левым боком - приставным правым/левым боком	2 мин. 1 мин. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек.	Следить за правильной осанкой, упражнения выполнять в среднем темпе, руки согнуты в локтях, следить за дыханием.
3.	Комплекс ОРУ: - для верхнего плечевого пояса - для туловища - для нижних конечностей - прыжки	15 мин. 3-4 упр. 3-4 упр. 3-4 упр. 2-3 упр.	Следить за правильной осанкой, каждое упражнение выполнять 3 - 4 раза.
4.	СФП: имитационные упражнения - верхняя передача мяча на месте - верхняя передача мяча с шага - нижняя передача мяча на месте - нижняя передача мяча с шага - нижняя передача мяча после приставного шага - нижняя прямая подача мяча	25 мин. 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз	Если есть возможность, выполнять упражнения перед зеркалом, так легче следить за правильностью выполнения движения. Выполнение упражнений смотреть в соц. сетях: YouTube, Yandex, Google.
5.	Заминка (упражнения для растягивания мышц): - “бабочка” - “кошечка” - “кобра” - “поза ребенка”	2 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	Выполнение упражнений смотреть в соц. сетях: YouTube, Yandex, Google.

План дистанционной тренировки
отделение - волейбол
тренер Ткаченко Александр Юрьевич
Дата 24.02.2022 г.

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Ходьба и ее разновидности: - на месте - на носках - на пятках - на внешней/внутренней стороне стопы - перекатом с пятки на носок	1 мин. 20 сек. 10 сек. 10 сек. 10 сек.	Следить за правильной осанкой, упражнения выполнять в медленном темпе, руки (на пояс, к плечам, в стороны, за голову).
2.	Бег и его разновидности: - на месте - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени - скрестным правым/левым боком - приставным правым/левым боком	2 мин. 1 мин. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек.	Следить за правильной осанкой, упражнения выполнять в среднем темпе, руки согнуты в локтях, следить за дыханием.
3.	Комплекс ОРУ: - для верхнего плечевого пояса - для туловища - для нижних конечностей - прыжки	15 мин. 3-4 упр. 3-4 упр. 3-4 упр. 2-3 упр.	Следить за правильной осанкой, каждое упражнение выполнять 3 - 4 раза.
4.	СФП: - имитация верхней передачи мяча на месте - имитация нижней передачи мяча на месте - перепрыгивание линии двумя ногами вперед – назад - перепрыгивание линии двумя ногами вправо – влево - прыжком в стойку ноги скрестно – врозь - прыжки на одной ноге (правой/левой) лицом к линии - прыжки на одной ноге (правой/левой) боком к линии	25 мин. 20 раз 20 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Положить на пол скакалку, или что-то, что может образовать прямую линию примерно 1 метр.
5.	Заминка (упражнения для растягивания мышц): - наклоны из положения стоя - растяжка правой/левой икроножной мышцы - “бабочка” - “кобра”	2 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	Выполнение упражнений смотреть в соц. сетях: YouTube, Yandex, Google.