Тренировка № 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Теория

1. 2 судья (месторасположение, полномочия, обязанности.
2. Переназначение нового либеро.
3. Ситуационная задача: Между партиями член команды А получил замечание за грубое поведение от первого судьи. Команда А должна была подавать первой в следующей партии. Что должно последовать далее?

Найти ответы на вопросы (Написать от руки, сфотографировать и скинуть на проверку Шереметьеву Аркадию Игоревичу вконтакте).

Тренировка № 2(ВТОРНИК)

Практика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № упр. | Время | Описание |
| 1 | 15 мин. | Бег на месте с подъемом колен  Упражнения для шеи    -Наклоны головы вперед-назад, влево и вправо  Упражнение выполняйте с опущенными плечами.  -Круговые вращения головой  Начните с маленькой амплитуды и постепенно её увеличивайте.  Упражнения для плечевого сустава    -Круговые вращения согнутыми руками  В этом упражнении пальцы прижаты к плечам.  -Круговые вращения руками  Начните с маленькой амплитуды и постепенно увеличивайте диапазон движений.  Упражнения для локтевого сустава    -Круговые вращения предплечьями  Руки расставлены в стороны.  Упражнения для лучезапястного сустава    -Круговые вращения кистями  Руки расставлены в стороны.  Упражнения для поясничного отдела позвоночника    -Круговые вращения туловищем  Выполняйте упражнение в доступной амплитуде. Руки можно поставить на пояс или держать в замке на уровне груди.  -Наклоны туловища к левой ноге, к середине и к правой.  Ноги должны быть прямыми.  Упражнения для тазобедренного сустава    -Круговые вращения согнутой ногой  В движение включайте только тазобедренный сустав. Выполняйте упражнение в такой амплитуде, чтобы таз оставался на месте. Можно опереться о стену, если сложно держать равновесие.  Упражнения для коленного сустава    Круговые вращения коленами  Руки находится на коленях.  Упражнения для голеностопного сустава    Круговые вращения стопой  Выполняйте упражнение в максимальной амплитуде.  20 отжиманий узким хватом с колен, 20 пресс, 20 выпадов правой и левой ногой. |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 60/20.  Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:  Подготовка 10  Работа 60  Отдых 0  Циклы 20  Сеты 1  Отдых между сетами 0  Успокоиться 0  И нажимаете Старт  Выполняете 3 упражнения максимально быстро. Если сделали за 45 сек. То 15 отдыхаете, если сделали за 30 сек. То отдыхаете 30.  1 упражнение выполняете 6 раз.  Отжимания с колен    2 упражнение выполняете 10 раз.  Поднимание таза из положения лежа    3 упражнение выполняете 6 раз.  Книжка    Все 3 упражнения выполняйте 20 циклов  **2 ЦИКЛА СНИМАЕТЕ НА ВИДЕО И ОТПРАВЛЯЕТЕ МНЕ ВКОНТАКТЕ!!!!!** |
| 3 | 200 раз  200 раз  30 раз сесть и лечь  200 раз  200 раз  50 раз  50 раз  50 раз  50 раз  По 50 раз.  100 раз  200 раз  300 раз  50 раз  50 раз  100 раз  100 раз | Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию.   1. Передача сверху над собой в положении лежа на спине.   **20 ПЕРЕДАЧ ВЫПОЛНЯЕМ НА КАМЕРУ И ОТПРАВЛЯЕМ ВИДЕО МНЕ ВКОНТАКТЕ**   1. Передача сверху над собой в положении сидя. 2. Ложимся на спину ногами к стене. Выполняя передачу сверху над собой, медленно поднимает туловище в сидячее положение. В положении сидя без потери мяча выполняем одну передачу в стену и продолжаем делать передачи над собой при этом медленно ложимся обратно. 3. Передача сверху в стену в положении сидя. 4. Передача сверху чередую передачи над собой и в стену в положении стоя. 5. Передача сверху в стену из положения выпад на правую ногу. 6. Передача сверху в стену из положения выпад на левую ногу.      1. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях. 2. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях при этом поочередно ставим вперед на ступню левую и правую ногу      1. Передача сверху в стену правой рукой и левой рукой      1. Передача снизу над собой в положении сидя.   **20 ПЕРЕДАЧ ВЫПОЛНЯЕМ НА КАМЕРУ И ОТПРАВЛЯЕМ ВИДЕО МНЕ ВКОНТАКТЕ**   1. Передача снизу над собой в положении стоя. 2. Передача снизу в стену в положении стоя. 3. Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя. 4. Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя. 5. Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя. 6. Передача снизу в стену, чередуя правую и левую руку в положении стоя. |
|  | 1 мин. | Стойка на локтях 1 мин.  Поднимание рук и ног в положении лежа на животе 20 раз.  Книжка 30 раз.  Отжимания узким хватом с колен 30 раз.  15 подтягиваний если есть турник |

Тренировка № 3(СРЕДА)

Практика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № упр. | Время | Описание |
| 1 | 15 мин. | Ходьба на месте с подъемом колен  Повороты головы  Вращение плечами  Вращение локтями  Вращение руками  Вращение запястьями  Вращение тазом  Вращение ногами  Вращение коленями  Вращение голеностопа  20 отжиманий, 20 пресс, 20 приседаний  Растяжка: |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 40/10.  Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:  Подготовка 10  Работа 40  Отдых 10  Циклы 8  Сеты 4  Отдых между сетами 50  Успокоиться 0  И нажимаете Старт  Выполняете каждое упражнение в среднем темпе по 40 секунд 8 раз, отдых между повторениями 10 сек.   1. Прыжки с разведением рук и ног      1. Удар ногой вперед назад (по 4 подхода на каждую сторону)      1. Боковые прыжки      1. Повороты в планке на локтях     **2 ЦИКЛА СНИМАЕТЕ НА ВИДЕО И ОТПРАВЛЯЕТЕ МНЕ ВКОНТАКТЕ!!!!!** |
| 3 | 100 раз  200 раз  20 раз сесть и лечь  200 раз  200 раз  50 раз  50 раз  50 раз  50 раз  По 50 раз.  100 раз  200 раз  300 раз  50 раз  50 раз  100 раз  100 раз | Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию.   1. Передача сверху над собой в положении лежа на спине. 2. Передача сверху над собой в положении сидя.   **20 ПЕРЕДАЧ ВЫПОЛНЯЕМ НА КАМЕРУ И ОТПРАВЛЯЕМ ВИДЕО МНЕ ВКОНТАКТЕ**   1. Ложимся на спину ногами к стене. Выполняя передачу сверху над собой, медленно поднимает туловище в сидячее положение. В положении сидя без потери мяча выполняем одну передачу в стену и продолжаем делать передачи над собой при этом медленно ложимся обратно. 2. Передача сверху в стену в положении сидя. 3. Передача сверху чередую передачи над собой и в стену в положении стоя. 4. Передача сверху в стену из положения выпад на правую ногу. 5. Передача сверху в стену из положения выпад на левую ногу.      1. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях. 2. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях при этом поочередно ставим вперед на ступню левую и правую ногу      1. Передача сверху в стену правой рукой и левой рукой      1. Передача снизу над собой в положении сидя. 2. Передача снизу над собой в положении стоя.   **20 ПЕРЕДАЧ ВЫПОЛНЯЕМ НА КАМЕРУ И ОТПРАВЛЯЕМ ВИДЕО МНЕ ВКОНТАКТЕ**   1. Передача снизу в стену в положении стоя. 2. Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя. 3. Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя. 4. Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя. 5. Передача снизу в стену, чередуя правую и левую руку в положении стоя. |
|  | 1 мин. | Стойка на локтях 1 мин.  Поднимание рук и ног в положении лежа на животе 20 раз.  Книжка 30 раз.  Отжимания узким хватом с колен 30 раз.  15 подтягиваний если есть турник |

Тренировка № 4(ЧЕТВЕРГ)

Теория

1. Капитан, права и обязанности капитана.
2. Требования к поведению, неправильное поведение и санкции за него.
3. Ситуационная задача: После первого удара команды мяч перелетел через сетку за антенной. Связующий побежал за мячом в свободную зону соперника, чтобы вернуть его обратно, но мяч поле- тел по направлению к сетке над площадкой соперника.

Найти ответы на вопросы (Написать от руки, сфотографировать и скинуть на проверку Шереметьеву Аркадию Игоревичу вконтакте).

Тренировка № 5(ПЯТНИЦА)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № упр. | Время | Описание |
| 1 | 15 мин. | Ходьба на месте с подъемом колен  Повороты головы  Вращение плечами  Вращение локтями  Вращение руками  Вращение запястьями  Вращение тазом  Вращение ногами  Вращение коленями  Вращение голеностопа  20 отжиманий, 20 пресс, 20 приседаний  Растяжка: |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 60/20.  Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:  Подготовка 10  Работа 60  Отдых 0  Циклы 20  Сеты 1  Отдых между сетами 0  Успокоиться 0  И нажимаете Старт  Выполняете 3 упражнения максимально быстро. Если сделали за 45 сек. То 15 отдыхаете, если сделали за 30 сек. То отдыхаете 30.  1 упражнение выполняете 10 раз.  Подъем ног в планке по 5 раз на каждую ногу    2 упражнение выполняете 6 раз.  Выпады в прыжке    3 упражнение выполняете 4 раз.  Прыжки на 180 градусов    Все 3 упражнения выполняйте 20 циклов |
| 3 | 100 раз  200 раз  30 раз сесть и лечь  200 раз  200 раз  50 раз  50 раз  50 раз  50 раз  По 50 раз.  100 раз  300 раз  200 раз  50 раз  50 раз  100 раз  100 раз | Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию.   1. Передача сверху над собой в положении лежа на спине. 2. Передача сверху над собой в положении сидя. 3. Ложимся на спину ногами к стене. Выполняя передачу сверху над собой, медленно поднимает туловище в сидячее положение. В положении сидя без потери мяча выполняем одну передачу в стену и продолжаем делать передачи над собой при этом медленно ложимся обратно.   **ВЫПОЛНЯЕМ 5 РАЗ НА КАМЕРУ И ОТПРАВЛЯЕМ ВИДЕО МНЕ ВКОНТАКТЕ**   1. Передача сверху в стену в положении сидя. 2. Передача сверху чередую передачи над собой и в стену в положении стоя. 3. Передача сверху в стену из положения выпад на правую ногу. 4. Передача сверху в стену из положения выпад на левую ногу.      1. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях. 2. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях при этом поочередно ставим вперед на ступню левую и правую ногу      1. Передача сверху в стену правой рукой и левой рукой      1. Передача снизу над собой в положении сидя. 2. Передача снизу над собой в положении стоя. 3. Передача снизу в стену в положении стоя.   **20 ПЕРЕДАЧ ВЫПОЛНЯЕМ НА КАМЕРУ И ОТПРАВЛЯЕМ ВИДЕО МНЕ ВКОНТАКТЕ**   1. Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя. 2. Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя. 3. Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя. 4. Передача снизу в стену, чередуя правую и левую руку в положении стоя. |
|  | 1 мин. | Стойка на локтях 1 мин.  Поднимание рук и ног в положении лежа на животе 20 раз.  Книжка 30 раз.  Отжимания узким хватом с колен 30 раз.  15 подтягиваний если есть турник |

Тренировка № 6(СУББОТА)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № упр. | Время | Описание |
| 1 | 15 мин. | Ходьба на месте с подъемом колен  Повороты головы  Вращение плечами  Вращение локтями  Вращение руками  Вращение запястьями  Вращение тазом  Вращение ногами  Вращение коленями  Вращение голеностопа  20 отжиманий, 20 пресс, 20 приседаний  Растяжка: |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 30/10.  Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:  Подготовка 10  Работа 30  Отдых 10  Циклы 8  Сеты 4  Отдых между сетами 40  Успокоиться 0  И нажимаете Старт  Выполняете каждое упражнение в среднем темпе по 30 секунд 8 раз, отдых между повторениями 10 сек.   1. Бег на месте с высоким подъемом колен 2. Планка-паук      1. Прыжки из полуприседа      1. Берпи |
| 3 | 100 раз  200 раз  30 раз сесть и лечь  200 раз  200 раз  50 раз  50 раз  50 раз  50 раз  По 50 раз.  100 раз  300 раз  200 раз  50 раз  50 раз  100 раз  100 раз | Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию.   1. Передача сверху над собой в положении лежа на спине. 2. Передача сверху над собой в положении сидя. 3. Ложимся на спину ногами к стене. Выполняя передачу сверху над собой, медленно поднимает туловище в сидячее положение. В положении сидя без потери мяча выполняем одну передачу в стену и продолжаем делать передачи над собой при этом медленно ложимся обратно. 4. Передача сверху в стену в положении сидя.   **ВЫПОЛНЯЕМ 20 РАЗ НА КАМЕРУ И ОТПРАВЛЯЕМ ВИДЕО МНЕ ВКОНТАКТЕ**   1. Передача сверху чередую передачи над собой и в стену в положении стоя. 2. Передача сверху в стену из положения выпад на правую ногу. 3. Передача сверху в стену из положения выпад на левую ногу.      1. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях. 2. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях при этом поочередно ставим вперед на ступню левую и правую ногу      1. Передача сверху в стену правой рукой и левой рукой      1. Передача снизу над собой в положении сидя. 2. Передача снизу над собой в положении стоя. 3. Передача снизу в стену в положении стоя. 4. Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя.   **20 ПЕРЕДАЧ ВЫПОЛНЯЕМ НА КАМЕРУ И ОТПРАВЛЯЕМ ВИДЕО МНЕ ВКОНТАКТЕ**   1. Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя. 2. Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя. 3. Передача снизу в стену, чередуя правую и левую руку в положении стоя. |
|  | 1 мин. | Стойка на локтях 1 мин.  Поднимание рук и ног в положении лежа на животе 20 раз.  Книжка 30 раз.  Отжимания узким хватом с колен 30 раз.  15 подтягиваний если есть турник |