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 вправоУпражнение выполняйте с опущенными плечами.-Круговые вращения головойНачните с маленькой амплитуды и постепенно её увеличивайте.Упражнения для плечевого сустава-Круговые вращения согнутыми рукамиВ этом упражнении пальцы прижаты к плечам.-Круговые вращения рукамиНачните с маленькой амплитуды и постепенно увеличивайте диапазон движений.Упражнения для локтевого сустава-Круговые вращения предплечьямиРуки расставлены в стороны.Упражнения для лучезапястного сустава-Круговые вращения кистямиРуки расставлены в стороны.Упражнения для поясничного отдела позвоночника-Круговые вращения туловищемВыполняйте 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 ногойВ 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 суставаКруговые вращения коленамиРуки находится на коленях.Упражнения для голеностопного суставаКруговые вращения стопойВыполняйте упражнение в максимальной амплитуде.20 отжиманий узким хватом с колен, 20 пресс, 20 выпадов правой и левой ногой.  |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 60/18.Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:Подготовка 10Работа 60Отдых 0Циклы 18 Сеты 1Отдых между сетами 0Успокоиться 0И нажимаете СтартВыполняете 3 упражнения максимально быстро. Если сделали за 45 сек. То 15 отдыхаете, если сделали за 30 сек. То отдыхаете 30.1 упражнение выполняете 5 раз.Отжимания с колен 2 упражнение выполняете 8 раз.Поднимание таза из положения лежа3 упражнение выполняете 6 раз.КнижкаВсе 3 упражнения выполняйте 18 циклов**2 ЦИКЛА СНИМАЕТЕ НА ВИДЕО И ОТПРАВЛЯЕТЕ МНЕ ВКОНТАКТЕ!!!!!** |
| 3 | 100 раз150 раз15 раз сесть и лечь 150 раз150 раз50 раз50 раз50 раз50 разПо 50 раз.100 раз100 раз200 раз50 раз50 раз100 раз100 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(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 № 4(ПЯТНИЦА)

Практика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № упр. | Время | Описание |
| 1 | 15 мин. | Ходьба на месте с подъемом колен Повороты головыВращение плечамиВращение локтямиВращение рукамиВращение запястьямиВращение тазомВращение ногамиВращение коленямиВращение голеностопа20 отжиманий, 20 пресс, 20 приседаний Растяжка: |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 30/10.Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:Подготовка 10Работа 30Отдых 10Циклы 8 Сеты 4Отдых между сетами 40Успокоиться 0И нажимаете Старт Выполняете каждое упражнение в среднем темпе по 30 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 раз200 раз20 раз сесть и лечь 100 раз100 раз50 раз50 раз50 раз50 разПо 50 раз.100 раз100 раз200 раз50 раз50 раз100 раз100 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 № 5(СУББОТА)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № упр. | Время | Описание |
| 1 | 15 мин. | Ходьба на месте с подъемом колен Повороты головыВращение плечамиВращение локтямиВращение рукамиВращение запястьямиВращение тазомВращение ногамиВращение коленямиВращение голеностопа20 отжиманий, 20 пресс, 20 приседаний Растяжка: |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 60/18.Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:Подготовка 10Работа 60Отдых 0Циклы 18 Сеты 1Отдых между сетами 0Успокоиться 0И 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 4 раз на каждую ногу2 упражнение выполняете 4 раз.Выпады в прыжке3 упражнение выполняете 6 раз.Прыжки на 180 градусовВсе 3 упражнения выполняйте 20 циклов |
| 3 | 100 раз150 раз15 раз сесть и лечь 150 раз150 раз50 раз50 раз50 раз50 разПо 50 раз.100 раз100 раз200 раз50 раз50 раз100 раз100 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 |