

Уважаемые спортсмены, все тренировки вы выполняете строго по расписанию:

Понедельник: Практика (Скидываем мне 2 видео любых упражнений с мячом на ваш выбор).

Вторник: Теория (Написать от руки, сфотографировать и скинуть на проверку Шереметьеву Аркадию Игоревичу вконтакте).

Четверг: Теория (Написать от руки, сфотографировать и скинуть на проверку Шереметьеву Аркадию Игоревичу вконтакте).





Пятница: Практика (Скидываем мне 2 видео любых упражнений с мячом на ваш выбор).

Суббота: Практика (Скидываем мне 2 видео любых упражнений с мячом на ваш выбор).

Просьба максимально серьезно относиться к тренировкам, ваши соперники не сидят без дела. Уважайте мой труд, я для вас выкладываю эти тренировки.

Тренировка № 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Практика

№ уп р.	Время	Описание	
1	15 мин.	<p>Бег на месте с подъемом колен</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шея — наклоны вперед, в стороны, поворот головы вправо/влево (круговые движения недопустимы, они вредны для позвонков); • Плечи — махи руками через стороны, перед собой, осевые (вперед и назад); • Локтевые суставы и кисти — вращательные движения против и по часовой стрелке, обороты руки вниз и вверх при согнутом локте (под прямым углом); • Грудь — горизонтальные отведения и сведения рук; • Спина — махи для верхней части, наклоны вперед/назад для разгибателей позвоночника, наклоны корпуса в стороны с разворотом; • Талия и таз — круговые вращения тазом, изгибы вперед/назад и в стороны; • Бедра — подъемы ног по прямой траектории и с отведением в стороны (в обоих направлениях); • Колени и голень — вращательные движения в коленях (со сведенными вместе ногами), подъем на носки. 	
		<p>Растяжка задней поверхности шеи Положите одну руку на затылок, а другую — на подбородок. Опустите голову, сделав двойной подбородок. При этом шея остаётся прямой, затылок стремится вверх. Вы должны чувствовать напряжение в задней части шеи, особенно у основания черепа.</p> <p>Растяжка передней части плеч Заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперед и почувствуйте растяжение передней части плеч.</p> <p>Растяжка средней части плеч Возьмитесь рукой за противоположный локоть, прижмите плечо к себе и потяните его вниз. Повторите с другой рукой.</p> <p>Растяжка трицепсов Подойдите к стене, поднимите левый локоть вверх, предплечье заведите за спину. Опустите левую лопатку вниз. Чтобы проверить, что она действительно опустилась и не будет подниматься во время растяжки, положите правую руку ниже левой подмышки. Повторите на другую сторону.</p>	   

Растяжка бицепсов

Возьмитесь за ручку двери, стойку или другую опору, повернитесь к ней спиной. Разверните руку локтем наверх и подайте корпус чуть вперёд.

Повторите с другой рукой.



Растяжка трицепсов и плеч

Эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел наверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за спиной на уровне лопаток.

Поменяйте руки.



Растяжка разгибателей запястья

Сядьте на колени, поставьте перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались пола, а пальцы были направлены друг к другу. Осторожно перенесите вес на руки, растягивая предплечья. Чтобы усилить эффект, попробуйте сжать кулаки.



Растяжка груди в дверном проёме

Подойдите к дверному проёму, обопритесь о косяки локтями и подайте грудь вперёд, **растягивая** грудные мышцы.



Растяжка мышц поясницы Сядьте на пол, правую ногу переведите вперёд, левую — назад. Согните ноги в коленях под углом 90 градусов или чуть больше. Правую руку положите на пол, левую поднимите над головой. Левую ногу тяните вниз и назад, корпус наклоняйте вперёд и скручивайте в сторону правой ноги. Поменяйте ноги.



Растяжка мышц-разгибателей спины

Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Обхватите голени руками с внутренней стороны, запястья положите на стопы. Наклонитесь вперёд с **круглой спиной** как можно ниже.



Поза верблюда

Встаньте на колени, подайте грудь вверх, вытягивая позвоночник, а затем отклонитесь назад, положив руки на пятки. Старайтесь прогнуться в грудном отделе. Голову не запрокидывайте, смотрите вверх.

Поза собаки мордой вверх

Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

Скручивание позвоночника лёжа. Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь. Повторите упражнение в другую сторону.

Растяжка лёжа Лягте на пол на спину, поднимите согнутые в коленях ноги. Лодыжку левой ноги положите на колено правой. Надавите коленом правой ноги на левую, чтобы углубить [растяжку](#). Повторите с другой ногой.

Растяжка сидя Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд, выпрямите спину. Согните одну ногу в колене, возьмитесь за голень руками и прижмите её к груди. Голень должна быть параллельна полу, предплечья лежат сверху и прижимают её к груди, одна кисть накрывает другую. Повторите с другой ногой.

Поза голубя Сядьте на пол, одну ногу согните в колене под прямым углом и перенесите вперёд, вторую отведите назад и выпрямите. Можете наклониться вперёд и поставить на пол предплечья.

Растяжка квадрицепса на одном колене

Встаньте на одно колено, возьмитесь рукой за носок стоящей сзади ноги и притяните пятку к ягодице. Напрягайте ягодичные мышцы: это углубит растяжку. Повторите с другой ногой.



Растяжка мышц-сгибателей бедра Встаньте на одно колено, обе ноги согните под углом 90 градусов. Спина прямая. Напрягите ягодичные мышцы и подвиньте таз немного вперёд. Вы должны чувствовать напряжение в передней части бедра стоящей сзади ноги и в паху. Поменяйте ноги.

Глубокий выпад Сделайте глубокий выпад вперёд. Пальцы рук поставьте на пол по обе стороны от стопы. Колено выпрямленной ноги опустите на пол. Старайтесь опуститься ниже и не разворачивайте таз в сторону. Поменяйте ноги.



Выполняйте упражнение в максимальной амплитуде.

20 отжиманий узким хватом с колен, 20 пресс, 20 выпадов правой и левой ногой.

2
20
мин.

Комплекс упражнений 60/15.

Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:

Подготовка 10

Работа 60

Отдых 0

Циклы 18

Сеты 1

Отдых между сетями 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 5 раз.

Отжимание Пайка



Как правильно делать

Начинаем в позе собаки, держа ноги и руки на расстоянии чуть шире плеч. Держим бедра выше, пятки ниже, и соблюдаем позицию перевернутой V. Начинаем медленно сгибать

руки в локтях, опуская голову к полу между руками. Выполняем обратное движение, чтобы вернуться в исходную позицию.

2 упражнение выполняете по 4 раза на каждую ногу.

Подъём таза на одной ноге



Это упражнение хорошо нагружает ягодичные мышцы. Лягте на пол на спину, одну ногу согните в колене и поставьте на пятку, другую выпрямите. Поднимайте и опускайте таз, чувствуя, как напрягаются ягодичные мышцы. Затем поменяйте ноги.

3 упражнение выполняете 6 раз.

Книжка



Все 3 упражнения выполняйте 18 циклов

3

Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию.

- | | |
|-----|---|
| 100 | 1. Передача сверху над собой в положении лежа на спине. |
| 100 | 2. Передача сверху над собой в положении лежа на спине, задираем правую ногу между рук. |
| 100 | 3. Передача сверху над собой в положении лежа на спине, задираем левую ногу между рук. |
| 100 | 4. Передача сверху над собой в положении лежа на спине, задираем обе ноги между рук. |
| 100 | 5. Передача сверху над собой в положении сидя. |
| 10 | 6. 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. |
| раз | |
| 100 | 7. Передача сверху чередуя передачи над собой и в стену в положении стоя. |
| 50 | 8. Передача сверху в стену из положения выпад на правую ногу. |
| 50 | 9. Передача сверху в стену из положения выпад на левую ногу. |
| раз | |



50
50
раз

10. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях.
11. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях при этом поочередно ставим вперед на ступню левую и правую ногу



По
50
раз.

12. Передача сверху в стену правой рукой и левой рукой



100
100
раз
100
50
50
100
100
100
100

13. Передача сверху в стену в положении сидя на стуле
14. Передача сверху в стену в положении сидя на стуле при этом медленно поднимаемся в стоячее положение и медленно опускаемся обратно.
15. Передача снизу над собой в положении сидя.
16. Передача снизу над собой в положении стоя.
17. Передача снизу в стену в положении стоя.
18. Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя.
19. Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя.
20. Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя.
21. 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 № 2(ВТОРНИК)

Теория

1. Помощник тренера, права и обязанности
2. Контакт игрока с сеткой, игровой момент, контакт с сеткой в игровой момент
3. Ситуационная задача: Разрешено ли Либеро войти в игру, заменяя при этом травмированного игрока (исключительная замена)?

Тренировка № 3(ЧЕТВЕРГ)

Теория

1. Судейские процедуры – до начала, во время и после матча
2. Исключительная замена
3. Ситуационная задача: Разрешены ли: протез на ноге, суппорт на ноге, гипсовая повязка на поврежденном запястье?

Тренировка № 4(ПЯТНИЦА)

Практика

№ упр.	Время	Описание
1	15 мин	<p>Бег на месте с подъемом колен</p> <ul style="list-style-type: none">• Шея — наклоны вперед, в стороны, поворот головы вправо/влево (круговые движения недопустимы, они вредны для позвонков);• Плечи — махи руками через стороны, перед собой, осевые (вперед и назад);• Локтевые суставы и кисти — вращательные движения против и по часовой стрелке, обороты руки вниз и вверх при согнутом локте (под прямым углом);• Грудь — горизонтальные отведения и сведения рук;• Спина — махи для верхней части, наклоны вперед/назад для разгибателей позвоночника, наклоны корпуса в стороны с разворотом;• Талия и таз — круговые вращения тазом, изгибы вперед/назад и в стороны;• Бедра — подъемы ног по прямой траектории и с отведением в стороны (в обоих направлениях);• Колени и голень — вращательные движения в коленях (со сведенными вместе ногами), подъем на носки.

Растяжка задней поверхности шеи

Положите одну руку на затылок, а другую — на подбородок. Опустите голову, сделав двойной подбородок. При этом шея остаётся прямой, затылок стремится вверх. Вы должны чувствовать **напряжение** в задней части шеи, особенно у основания черепа.

Растяжка передней части плеч

Заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуйте растяжение передней части плеч.

Растяжка средней части плеч

Возьмитесь рукой за противоположный локоть, прижмите плечо к себе и потяните его вниз. Повторите с другой рукой.

Растяжка трицепсов

Подойдите к стене, поднимите левый локоть вверх, предплечье заведите за спину. Опустите левую лопатку вниз. Чтобы проверить, что она действительно опустилась и не будет подниматься во время растяжки, положите правую руку ниже левой подмышки. Повторите на другую сторону.

Растяжка бицепсов

Возьмитесь за ручку двери, стойку или другую опору, повернитесь к ней спиной. Разверните руку локтем наверх и подайте корпус чуть вперёд. Повторите с другой рукой.

Растяжка трицепсов и плеч

Эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел наверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за **спиной** на уровне лопаток. Поменяйте руки.

Растяжка разгибателей запястья

Сядьте на колени, поставьте перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались



пола, а пальцы были направлены друг к другу. Осторожно перенесите вес на руки, растягивая предплечья. Чтобы усилить эффект, попробуйте сжать кулаки.

Растяжка груди в дверном проёме

Подойдите к дверному проёму, обопритесь о косяки локтями и подайте грудь вперёд, **растягивая** грудные мышцы.

Растяжка мышц поясницы Сядьте на пол, правую ногу переведите вперёд, левую — назад. Согните ноги в коленях под углом 90 градусов или чуть больше. Правую руку положите на пол, левую поднимите над головой. Левую ногу тяните вниз и назад, корпус наклоняйте вперёд и скручивайте в сторону правой ноги. Поменяйте ноги.

Растяжка мышц-разгибателей спины

Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Обхватите голени руками с внутренней стороны, запястья положите на стопы. Наклонитесь вперёд с **круглой спиной** как можно ниже.

Поза верблюда

Встаньте на колени, подайте грудь вверх, вытягивая позвоночник, а затем отклонитесь назад, положив руки на пятки. Старайтесь прогнуться в грудном отделе. Голову не запрокидывайте, смотрите вверх.

Поза собаки мордой вверх

Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

Скручивание позвоночника лёжа. Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол.



Поверните голову влево и расслабьтесь.
Повторите упражнение в другую сторону.
Растяжка лёжа Лягте на пол на спину, поднимите согнутые в коленях ноги. Лодыжку левой ноги положите на колено правой. Надавите коленом правой ноги на левую, чтобы углубить растяжку. Повторите с другой ногой.

Растяжка сидя Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд, выпрямите спину. Согните одну ногу в колене, возьмитесь за голень руками и прижмите её к груди. Голень должна быть параллельна полу, предплечья лежат сверху и прижимают её к груди, одна кисть накрывает другую. Повторите с другой ногой.

Поза голубя Сядьте на пол, одну ногу согните в колене под прямым углом и перенесите вперёд, вторую отведите назад и выпрямите. Можете наклониться вперёд и поставить на пол предплечья.

Растяжка квадрицепса на одном колене
Встаньте на одно колено, возьмитесь рукой за носок стоящей сзади ноги и притяните пятку к ягодице. Напрягайте ягодичные мышцы: это углубит растяжку. Повторите с другой ногой.

Растяжка мышц-сгибателей бедра Встаньте на одно колено, обе ноги согните под углом 90 градусов. Спина прямая. Напрягите ягодичные мышцы и подвиньте таз немного вперёд. Вы должны чувствовать напряжение в передней части бедра стоящей сзади ноги и в паху. Поменяйте ноги.

Глубокий выпад Сделайте глубокий выпад вперёд. Пальцы рук поставьте на пол по обе стороны от стопы. Колено выпрямленной ноги опустите на пол. Старайтесь опуститься ниже и не разворачивайте таз в сторону. Поменяйте ноги.



Выполняйте упражнение в максимальной амплитуде.

20 отжиманий узким хватом с колен, 20 пресс, 20 выпадов правой и левой ногой.

мин

Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:

Подготовка 10

Работа 25

Отдых 10

Циклы 7

Сеты 4

Отдых между сетами 30

Успокоиться 0

И нажимаете Старт

Выполняете каждое упражнение в среднем темпе по 20 секунд 8 раз, отдых между повторениями 10 сек.

1. Отжимания сфинкса на трицепс



Как его нужно делать

Начинаем в позиции планки, положив предплечья плоско на пол, держа их на ширине плеч, параллельно друг другу. Подталкиваемся, напрягая трицепсы, чтобы поднять предплечья с пола. Продолжаем, пока руки не окажутся полностью вытянуты. Теперь опускаем предплечья назад на пол (не роняем, а именно опускаем, медленно и контролируемо). Это был один повтор. Чем дальше вперед вы выдвинули руки, тем сложнее упражнение.

2. Выпады на месте



Выпады так же хорошо нагружают ягодичные мышцы и квадрицепсы. Дома удобнее выполнять их на месте. Сделайте шаг вперед, коснитесь пола коленом

оказавшейся сзади ноги и вернитесь в исходное положение.

Угол в колене впередистоящей ноги должен составлять 90 градусов. Следите, чтобы колено не выходило за носок.

3. Обратные отжимания(от стула или кровати)



4. Повороты в планке на локтях



3

Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию.



- 100 1. Передача сверху над собой в положении лежа на спине.
- 100 2. Передача сверху над собой в положении лежа на спине, задираем правую ногу между рук.
- 100 3. Передача сверху над собой в положении лежа на спине, задираем левую ногу между рук.
- 100 4. Передача сверху над собой в положении лежа на спине, задираем обе ноги между рук.
- 100 5. Передача сверху над собой в положении сидя.
- 10 6. Ложимся на спину ногами к стене. Выполняя передачу сверху над собой, медленно поднимаем 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.
- 100 7. Передача сверху чередуя передачи над собой и в стену в положении стоя.
- 50 8. Передача сверху в стену из положения выпад на правую ногу.
- 50 9. Передача сверху в стену из положения выпад на левую ногу.

раз



- 50 10. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях.
- 50 11. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях при этом поочередно ставим вперед на ступню левую и правую ногу

раз

<p>По 50 раз.</p>		<p>12. Передача сверху в стену правой рукой и левой рукой</p>  <p>13. Передача сверху в стену в положении сидя на стуле</p> <p>14. Передача сверху в стену в положении сидя на стуле при этом медленно поднимаемся в стоячее положение и медленно опускаемся обратно.</p> <p>15. Передача снизу над собой в положении сидя.</p> <p>16. Передача снизу над собой в положении стоя.</p> <p>17. Передача снизу в стену в положении стоя.</p> <p>18. Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя.</p> <p>19. Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя.</p> <p>20. Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя.</p> <p>21. Передача снизу в стену, чередуя правую и левую руку в положении стоя.</p>
<p>1 мин</p>	<p>.</p>	<p>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</p>

Тренировка № 5(СУББОТА)

№ упр.	Время	Описание
1	15 мин.	<p>Ходьба на месте с подъемом колен</p> <p>Повороты головы</p> <p>Вращение плечами</p> <p>Вращение локтями</p> <p>Вращение руками</p> <p>Вращение запястьями</p> <p>Вращение тазом</p> <p>Вращение ногами</p> <p>Вращение коленями</p> <p>Вращение голеностопа</p>

20 отжиманий, 20 пресс, 20 приседаний
Растяжка:



2 20 мин. Комплекс упражнений 60/18.

Скачайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:

Подготовка 10

Работа 60

Отдых 0

Циклы 18

Сеты 1

Отдых между сетями 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 4 раз на каждую ногу



2 упражнение выполняете 4 раз.

Выпады в прыжке



3 упражнение выполняете 6 раз.

Прыжки на 180 градусов



Все 3 упражнения выполняйте 20 циклов

3

Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию.

100

1. Передача сверху над собой в положении лежа на спине.

100

2. Передача сверху над собой в положении лежа на спине, задираем правую ногу между рук.

100

3. Передача сверху над собой в положении лежа на спине, задираем левую ногу между рук.

100

4. Передача сверху над собой в положении лежа на спине, задираем обе ноги между рук.

100

5. Передача сверху над собой в положении сидя.

10 раз

6. Ложимся на спину ногами к стене. Выполняя передачу сверху над собой, медленно поднимаем 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.

100

7. Передача сверху чередуя передачи над собой и в стену в положении стоя.

50

8. Передача сверху в стену из положения выпад на правую ногу.

50 раз

9. Передача сверху в стену из положения выпад на левую ногу.



50

10. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях.

50 раз

11. Передача сверху в стену из положения стоя на коленях при этом поочередно ставим вперед на ступню левую и правую ногу



По 50 раз.

12. Передача сверху в стену правой рукой и левой рукой



- | | |
|---------|--|
| 100 | 13. Передача сверху в стену в положении сидя на стуле |
| 100 раз | 14. Передача сверху в стену в положении сидя на стуле при этом медленно поднимаемся в стоячее положение и медленно опускаемся обратно. |
| 100 | 15. Передача снизу над собой в положении сидя. |
| 50 | 16. Передача снизу над собой в положении стоя. |
| 50 | 17. Передача снизу в стену в положении стоя. |
| 100 | 18. Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя. |
| 100 | 19. Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя. |
| 100 | 20. Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя. |
| 100 | 21. 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 |
|--------|--|