**План тренировочного занятия № 1 (1.04.2020). Среда.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 4 – 4, 5, 6, 7 (40 минут)

3. Блок 5 – 1, 2 (25 минут)

4. Блок 7 – 2, 3 (55 минут) 2 - вторая и третья ссылки

**План тренировочного занятия № 2 (2.04.2020). Четверг.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 3 – 3 (15 минут)

3. Блок 4 – 3.1., 4, 5, 6 (60 минут)

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 2 – 2 (20 минут)

2. Блок 5 – 1,2,3,4 (40 минут)

3. Блок 7 – 1,3,4.1,6 (75 минут) любая ссылка игры на выбор

**План тренировочного занятия № 3 (3.04.2020). Пятница.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 – 10 (15 минут)

2. Блок 3 – 2,3,4 (20 минут)

3. Блок 4 – 3.1., 3.2.,4,6,7 (45 минут)

4. Блок 5 – 1,2,4 (20 минут)

**План тренировочного занятия № 4 (4.04.2020). Суббота.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 4 – 4, 5, 6, 7 (40 минут)

3. Блок 5 – 2 (15 минут)

4. Блок 7 – 2 (20 минут) вторая ссылка

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 3, 4 (45 минут)

3. Блок 4 – 3.1., 3.2., 5, 6, 7 (25 минут)

4. Блок 6 – 3,7 (50 минут)

**План тренировочного занятия № 5 (6.04.2020). Понедельник.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 3, 4 (45 минут)

3. Блок 4 – 3.1., 3.2., 5, 7, 9 (35 минут)

4. Блок 6 – 4, 9 (40 минут)

**План тренировочного занятия № 6 (7.04.2020). Вторник.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 1, 4 (15 минут)

3. Блок 4 – 3.1., 3.2., 5, 6, 7 (25 минут)

4. Блок 6 – 3,7 (35 минут)

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 3, 4 (45 минут)

3. Блок 4 – 3.1., 3.2., 5, 7, 9 (35 минут)

4. Блок 6 – 4, 9 (40 минут)

**План тренировочного занятия № 7 (8.04.2020). Среда.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 1, 4 (15 минут)

3. Блок 3 – 4 (10 минут)

4. Блок 4 – 1.1., 2.1. (35 минут) 5. Блок 7 – 5 (15 минут)

**План тренировочного занятия № 8 (9.04.2020). Четверг.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 4 – 4, 5, 6, 9 (40 минут)

2. Блок 5 – 1, 2 (20 минут)

3. Блок 7 – 1 (30 минут) ссылка игры на выбор

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 4 – 4, 5, 6, 9 (40 минут)

2. Блок 5 – 1, 2 (20 минут)

3. Блок 7 – 1, 2 (75 минут) 1 - ссылка игры на выбор, 2 – четвертая ссылка

**План тренировочного занятия № 9 (10.04.2020). Пятница.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 3 – 1, 5 (20 минут)

3. Блок 4 – 5, 6, 7, 9 (35 минут)

4. Блок 5 – 1, 3 (20 минут)

5. Блок 6 – 5 (45 минут)

**План тренировочного занятия № 10 (11.04.2020). Суббота.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 3 – 1, 5 (20 минут)

3. Блок 4 – 5, 6, 7, 9 (35 минут)

4. Блок 6 – 4 (20 минут)

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 7 – 6 (90 минут)

2. Блок 7 – 2 (45 минут) третья ссылка

**План тренировочного занятия № 11 (13.04.2020). Понедельник.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 2, 4 (25 минут)

3. Блок 4 – 2.1, 10 (25 минут)

4. Блок 5 – 1, 2 (35 минут)

5. Блок 7 – 5 (35 минут)

**План тренировочного занятия № 12 (14.04.2020). Вторник.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 1, 4 (15 минут)

3. Блок 4 – 2.1, 10 (25 минут)

4. Блок 5 – 1, 2 (35 минут)

5. Блок 6 – 6 (35 минут)

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 3 – 1, 7 (20 минут)

2. Блок 4 – 5, 6, 7 (30 минут)

3. Блок 5 – 3, 4 (15 минут)

4. Блок 7 – 1, 2 (70 минут) 1 - ссылка игры на выбор, 2 – пятая ссылка

**План тренировочного занятия № 13 (15.04.2020). Среда.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 3 – 2, 8 (20 минут)

3. Блок 4 – 1.1, 3.1, 9 (50 минут)

4. Блок 6 – 7 (50 минут)

**План тренировочного занятия № 14 (16.04.2020). Четверг.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 4 – 5, 6, 7 (30 минут)

2. Блок 5 – 3, 4 (15 минут)

3. Блок 7 – 1 (45 минут) ссылка игры на выбор

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 7 – 6 (90 минут)

2. Блок 7 – 2 (45 минут) четвертая ссылка

**План тренировочного занятия № 15 (17.04.2020). Пятница.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 2 (25 минут)

3. Блок 3 – 4, 5 (20 минут)

4. Блок 7 – 2 (40 минут) четвертая ссылки

5. Блок 7 – 5 (35 минут)

**План тренировочного занятия № 16 (18.04.2020). Суббота.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 3 – 5,7 (15 минут)

3. Блок 4 – 1.1, 2.1, 7 (30 минут)

4. Блок 7 – 2 (30 минут) вторая ссылка

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 2, 4 (25 минут)

3. Блок 4 – 2.1, 10 (25 минут)

4. Блок 5 – 1, 2 (35 минут)

5. Блок 7 – 5 (35 минут)

**План тренировочных занятий № 17 (20.04.2020). Понедельник.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 3, 4 (45 минут)

3. Блок 4 – 1.1, 2.1, 8 (35 минут)

4. Блок 6 – 8 (40 минут)

**План тренировочных занятий № 18 (21.04.2020). Вторник.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 1, 4 (15 минут)

3. Блок 3 – 2, 3 (10 минут)

4. Блок 4 – 9 (25 минут)

5. Блок 7 – 5 (25 минут)

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 2, 4 (25 минут)

3. Блок 3 – 2, 3 (15 минут)

4. Блок 4 – 9, 10 (40 минут)

5. Блок 7 – 5 (40 минут)

**План тренировочных занятий № 19 (22.04.2020). Среда.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 4 – 5, 6, 7 (40 минут)

2. Блок 5 – 1, 2 (20 минут)

3. Блок 7 – 1, 2 (75 минут) 1 - ссылка игры на выбор, 2 – пятая ссылка

**План тренировочных занятий № 20 (23.04.2020). Четверг.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 1 (15 минут)

3. Блок 4 – 1.1, 2.1, 8 (30 минут)

4. Блок 6 – 8 (30 минут)

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 3 – 5, 8 (20 минут)

3. Блок 4 – 4, 7 (35 минут)

4. Блок 5 – 3 (20 минут)

5. Блок 7 – 4.2 (45 минут)

**План тренировочных занятий № 21 (24.04.2020). Пятница.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 3 – 4 (10 минут)

3. Блок 7 – 6 (80 минут)

4. Блок 7 – 2 (30 минут) – пятая ссылка

**План тренировочных занятий № 22 (25.04.2020). Суббота.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 3 – 4 (10 минут)

3. Блок 7 – 6 (65 минут)

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 3 (45 минут)

3. Блок 7 – 3 (45 минут)

4. Блок 7 – 5 (30 минут)

**План тренировочных занятий №23 (27.04.2020). Понедельник.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 3, 4 (45 минут)

3. Блок 4 – 1.1, 2.1, 7 (35 минут)

4. Блок 6 – 9 (40 минут)

**План тренировочных занятий № 24 (28.04.2020). Вторник.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 1, 4 (15 минут)

3. Блок 4 – 1.1, 2.1, 7 (25 минут)

4. Блок 6 – 9 (35 минут)

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 2, 4 (25 минут)

3. Блок 3 – 1, 5 (15 минут)

4. Блок 4 – 4, 8, (35 минут)

5. Блок 7 – 3, 5 (45 минут)

**План тренировочных занятий № 25 (29.04.2020). Среда.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 4 – 4, 8, 5, 6, 11 (50 минут)

2. Блок 5 – 3 (15 минут)

3. Блок 7 – 1, 4.3 (70 минут) 1 - ссылка игры на выбор

**План тренировочных занятий № 26 (30.04.2020). Четверг.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 1 (15 минут)

3. Блок 4 – 1.1, 2.1, 7, 11 (25 минут)

4. Блок 6 – 9 (35 минут)

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 3 – 4, 9 (20 минут)

3. Блок 7 – 6 (60минут)

4. Блок 7 – 2.5, 4.2 (20 минут)

5. Блок 7 – 5 (20минут)

**План тренировочных занятий № 27 (6.05.2020). Среда.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 3, 4 (45 минут)

3. Блок 4 – 5,6, 3.2 (35 минут)

4. Блок 6 – 9 (40 минут)

**План тренировочных занятий № 28 (7.05.2020). Четверг.**

**ЭНП - 2 (90 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 2, 4 (20 минут)

3. Блок 4 – 5,6, 3.2 (25 минут)

4. Блок 6 – 10 (30 минут)

**ТЭ - (135 минут)**

1. Блок 1 (15 минут)

2. Блок 2 – 2, 4 (20 минут)

3. Блок 3 – 3, 7 (15 минут)

4. Блок 4 – 1.1, 2.1, 8 (40 минут)

5. Блок 7 – 3, 5 (45 минут)

**План тренировочных занятий № 29 (8.05.2020). Пятница.**

**ТЭ - 3 (135 минут)**

1. Блок 4 – 3.1, 4, 10 (30 минут)

2. Блок 5 – 1, 2 (25 минут)

3. Блок 7 – 1 (50 минут) 1 - ссылка игры на выбор

4. Блок 7 – 3 (30 минут)

**Ссылки к блокам № 6, № 7.**

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение. https://rusada.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 Изучаем пункты – Глава 1. 2.2. http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\_Rules\_2017-2020- 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 Изучаем пункты – Глава 3. 2.4. http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\_Rules\_2017-2020- 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 Изучаем пункты – Глава 5. 2.6. http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\_Rules\_2017-2020- 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 Изучаем пункты – Глава 7. 2.8. http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\_Rules\_2017-2020- 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 4. Изучение теоретических тем. Смотреть ссылку.

4.1. Анатомия. https://yandex.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%D 1%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.**

1. https://youtu.be/Cf6df2oA2zY fra/usa

2. https://youtu.be/AeBJPEYxKVc rus/fra

3. https://youtu.be/3IXYU2kxQ9A can/usa

4. https://youtu.be/XmCg7Y2T9l0 rus/slo

5. https://youtu.be/4m4jqD1jXko zen/civ