

**План индивидуальных тренировочных занятий в период дистанционного обучения 02.05 – 16.05.2020**  
**Группа: ССМ, Т(СС)-5** **Тренер: Алексахин Ю.А.**

Содержание	02.05.2020	04.05.2020	06.05.2020	08.05.2020	11.05.2020
	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>
<b>ОФП и СФП</b>					
1. ОРУ	10 мин. после сна	10 мин. после сна	10 мин. после сна	10 мин. после сна	10 мин. после сна
2. Подъемы на носках	15 раз *2 подхода, перерыв 15 сек.	15 раз *2 подхода, перерыв 15 сек.	15 раз *2 подхода, перерыв 15 сек.	15 раз *2 подхода, перерыв 15 сек.	15 раз *2 подхода, перерыв 15 сек.
3. Ходьба с подъемом колен	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу
4. Подъем рук и колен	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу
5. Бег на месте с подниманием колен	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону
6. Бег на месте с захлестом голени	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону
7. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).	10-15 сек., интенсивность выполнения-мах.*4 раз, перерыв 30 сек.		10-15 сек., интенсивность выполнения-мах.*4 раз, перерыв 30 сек.		10-15 сек., интенсивность выполнения-мах.*4 раз, перерыв 30 сек.
8. Прыжки на скакалке		200 р. *5 подходов, перерыв 1 мин.		200 р. *5 подходов, перерыв 1 мин.	
9. Прыжки по лестнице (изменять положение туловища, кол-во перепрыгиваемых ступенек) по возможности		40 р. *5 подходов, перерыв 1 мин.		40 р. *5 подходов, перерыв 1 мин.	
10. Прыжки в высоту, касаясь двумя руками до нужной отметки	8 раз * 3 подхода, перерыв 30 сек.	8 раз * 3 подхода, перерыв 30 сек.	8 раз * 3 подхода, перерыв 30 сек.	8 раз * 3 подхода, перерыв 30 сек.	8 раз * 3 подхода, перерыв 30 сек.

(2,40-2,80)					
11. Выпрыгивание из низкого приседа	25 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.		25 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.		25 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.
12. Пресс	50 р.*3 подхода, перерыв 1 мин.	50 р.*3 подхода, перерыв 1 мин.	50 р.*3 подхода, перерыв 1 мин.	50 р.*3 подхода, перерыв 1 мин.	50 р.*3 подхода, перерыв 1 мин.
13. Отжимания из упора лежа	25 р.*3 подхода, перерыв 1 мин. при отсутствии турника)	25 р.*3 подхода, перерыв 1 мин. при отсутствии турника)	25 р.*3 подхода, перерыв 1 мин. при отсутствии турника)	25 р.*3 подхода, перерыв 1 мин. при отсутствии турника)	25 р.*3 подхода, перерыв 1 мин. при отсутствии турника)
14. Отжимания из упора сзади	20 р. *3 подхода, перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода, перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода, перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода, перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода, перерыв 1 мин.
15. Подтягивание (при наличии турника) для юношей	10 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.	10 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.,	10 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.	10 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.	10 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.
16. Поднос ног к перекладине (при наличии турника)	10 раз. *2 подхода, перерыв 1 мин.		10 раз. *2 подхода, перерыв 1 мин.		10 раз. *2 подхода, перерыв 1 мин.
17. Выполнение планки	1 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.	1 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.	1,30 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.	1,30 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.	1,30 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.
18. Приседания	50 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.	50 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.	50 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.	50 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.	50 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.
19. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (бутылками с водой) (0,5-3 кг) в руках	30 р.*3 подхода, перерыв 30 сек.	30 р.*3 подхода, перерыв 30 сек.	30 р.*3 подхода, перерыв 30 сек.	30 р.*3 подхода, перерыв 30 сек.	30 р.*3 подхода, перерыв 30 сек.
20. Упражнения с эспандером для плечевого пояса, кистей	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
21. Упражнения на восстановление дыхания	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.

22. Упражнения на растяжку	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
<b><u>Упражнения с мячом (по возможности)</u></b>					
1. Верхняя передача	Над собой 200 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.		Над собой 200 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.		Над собой 200 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.
2. Нижняя передача	Над собой 200 р.* 2 подхода, перерыв 1 мин.		Над собой 200 р.* 2 подхода, перерыв 1 мин.		Над собой 200 р.* 2 подхода, перерыв 1 мин.
<b><u>Теория</u></b>					
1. Изучение правил волейбола	+		+		+
2. Изучение антидопинговых правил – сайт РУСАДА <a href="https://rusada.ru/athletes/">https://rusada.ru/athletes/</a>		+		+	
<b><u>Просмотр видео материала на сайтах:</u></b>					
1. Федерация волейбола РФ <a href="http://www.volley.ru/pages/497/">http://www.volley.ru/pages/497/</a>	Техника игры (видео)			Техника игры (видео)	

Содержание	13.05.2020	15.05.2020	16.05.2020
	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>
<b><u>ОФП и СФП</u></b>			
1. ОРУ	10 мин. после сна	10 мин. после сна	10 мин. после сна
2. Подъемы на носках	20 раз *2 подхода, перерыв 15 сек.	20 раз *2 подхода, перерыв 15 сек.	20 раз *2 подхода, перерыв 15 сек.
3. Ходьба с подъемом колен	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу
4. Подъем рук и колен	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу

5. Бег на месте с подниманием колен	по 20 повторений на каждую сторону	по 20 повторений на каждую сторону	по 20 повторений на каждую сторону
6. Бег на месте с захлестом голени	по 20 повторений на каждую сторону	по 20 повторений на каждую сторону	по 20 повторений на каждую сторону
7. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).	15-20 сек., интенсивность выполнения-мах.*4 раз, перерыв 30 сек.		15-20 сек., интенсивность выполнения-мах.*4 раз, перерыв 30 сек.
8. Прыжки на скакалке	200 р. *5 подходов, перерыв 1 мин.		
9. Прыжки по лестнице (изменять положение туловища, кол-во перепрыгиваемых ступенек) по возможности		40 р. *5 подходов, перерыв 1 мин.	40 р. *5 подходов, перерыв 1 мин.
10. Прыжки в высоту, касаясь двумя руками до нужной отметки (2,40-2,80)	10 раз * 3 подхода, перерыв 30 сек.		
11. Выпрыгивание из низкого приседа	25 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.	25 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.	25 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.
12. Пресс	30 р.*3 подхода, перерыв 1 мин.	30 р.*3 подхода, перерыв 1 мин.	30 р.*3 подхода, перерыв 1 мин.
13. Отжимания из упора лежа	20 р.*3 подхода, перерыв 1 мин. при отсутствии турника)	20 р.*3 подхода, перерыв 1 мин. при отсутствии турника)	20 р.*3 подхода, перерыв 1 мин. при отсутствии турника)
14. Отжимания из упора сзади	20 р. *3 подхода, перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода, перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода, перерыв 1 мин.
15. Подтягивание (при наличии турника)	15 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.	15 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.	15 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.
16. Поднос ног к перекладине (при наличии турника) для юношей	10 раз. *2 подхода, перерыв 1 мин.		10 раз. *2 подхода, перерыв 1 мин.
17. Выполнение планки	1,45 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.	1,45 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.	1,45 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.
18. Приседания	50 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.	50 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.	50 р.*2 подхода, перерыв 1 мин.
19. Вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (бутылками с водой) (0,5-3 кг) в руках	30 р.*3 подхода, перерыв 30 сек.	30 р.*3 подхода, перерыв 30 сек.	30 р.*3 подхода, перерыв 30 сек.

20. Упражнения с эспандером для плечевого пояса, кистей	10 мин.	10 мин.	10 мин.
21. Стульчик	1 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.	1 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.	1 мин. *2 подхода, перерыв 2 мин.
22. Стульчик с поднятой ногой	30 сек. на каждую ногу *2 подхода, перерыв 2 мин.	30 сек. на каждую ногу *2 подхода, перерыв 2 мин.	30 сек. на каждую ногу *2 подхода, перерыв 2 мин.
23. Упражнения на восстановление дыхания	2 мин.	2 мин.	2 мин.
24. Упражнения на растяжку	10 мин.	10 мин.	10 мин.
<b><u>Упражнения с мячом (по возможности)</u></b>			
1. Верхняя передача	Лежа на спине 200 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.		Лежа на спине 200 р. *2 подхода, перерыв 1 мин.
2. Нижняя передача	На стену (над собой) 300 р.* 2 подхода, перерыв 1 мин.		На стену (над собой) 300 р.* 2 подхода, перерыв 1 мин.
<b><u>Теория</u></b>			
1. Изучение правил волейбола	+		+
2. Изучение антидопинговых правил – сайт РУСАДА <a href="https://rusada.ru/athletes/">https://rusada.ru/athletes/</a>		+	
<b><u>Просмотр видео материала на сайтах:</u></b>			
1. Федерация волейбола РФ <a href="http://www.volley.ru/pages/497/">http://www.volley.ru/pages/497/</a>	+	+	+