План индивидуальных тренировочных занятий в период дистанционного обучения
Группа НП-1П
Тренер Дудин Владимир Андреевич отделение спорт глухих - волейбол

Содержание	13.04.2020	14.04.2020	16.04.2020	20.04.2020	21.04.2020	23.04.2020	27.04.2020	28.04.2020	30.04.2020
	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка
1.Ходьба с подъемом колен	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу
2.Подъем рук и колен	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу	по 6 подъемов на каждую ногу
3.Повороты головы 4.Вращение плечами 5.Вращение локтями 6.Вращение руками 7.Вращение запястьями 8.Вращение тазом 9.Вращение ногами 10.Вращения стопой	по 5 поворотов на каждую сторону	по 5 поворотов на каждую сторону	по 5 поворотов на каждую сторону	по 5 поворотов на каждую сторону	по 5 поворотов на каждую сторону	по 5 поворотов на каждую сторону	по 5 поворотов на каждую сторону	по 5 поворотов на каждую сторону	по 5 поворотов на каждую сторону
11. Разведение рук для плеч, спины и груди 12. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов 13. Сгибание рук для бицепсов и трицепса	10 повторений	10 повторений	10 повторений	10 повторений	10 повторений	10 повторений	10 повторений	10 повторений	10 повторений
14. Повороты для пресса и косых мышц 15. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц 16. Наклоны к полу с разворотом	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону
17. Приседания с подъемом рук	10 приседаний	10 приседаний	10 приседаний	10 приседаний	10 приседаний	10 приседаний	10 приседаний	10 приседаний	10 приседаний

18.Боковые выпады для разминки ног 19.Выпады для разминки ног 20. Наклоны для задней поверхности бедра 21. Подъемы ног вперед для растяжки ягодиц 22._ Подъемы ног для растяжки квадрицепса	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону	по 5 повторений в каждую сторону
23. 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	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону
24. 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	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону
25. Упражнения с эластической лентой или эспандерами	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут
26. Прыжки через скакалку	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин
27. Прыжки в высоту	2Х15	2Х15	2Х15	2Х15	2Х15	3Х15	3Х15	2Х15	3Х15
28. Подъемы на носках	2Х15	2Х15	2Х15	2Х15	2Х15	3Х15	3Х15	2Х15	3Х15
30. Прыжки на прямых ногах	2Х15	2Х15	2Х15	2Х15	2Х15	3Х15	3Х15	2Х15	3Х15
32. Прыжки в полном приседе.	4Х15	4Х15	4Х15	4Х15	4Х15	4Х15	4Х15	4Х15	4Х15
33. Пресс на спине	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов
34.Пресс на животе	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов
32.Отжимание на стене	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов
33. Упражнения на растяжку	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
<u>Упражнения с мячом (по возможности)</u> Верхняя передача	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р

Нижняя передача	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р
Просмотр видео материала на сайтах и в социальных приложениях: Федерация волейбола РФ http://www.volley.ru/pages/497/	+	+	+	+	+	+	+	+	+