План индивидуальных тренировочных занятий в период дистанционного обучения

Группа Т(СС)-5

Тренер: ДУДИН ВЛАДИМИР АНДРЕЕВИЧ отделение спорт глухих - волейбол

Содержание	27.03.2020	30.03.2020	31.03.2020	01.04.2020	03.04.2020	06.04.2020	07.04.2020	08.04.2020	10.04.2020
	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка
1.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	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу
2.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	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 подъемов на каждую ногу	по 10 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 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 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	12 повторений	12 повторений	12 повтор.	12 повторений	12 повторений	12 повторений	12 повтор.	12 повтор.	12 повтор.
14. Повороты для пресса и косых мышц 15. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц 16. Наклоны к полу с разворотом	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону	по 6 поворотов на каждую сторону
17. Приседания с подъемом рук	15 приседаний	15 приседаний	15 присед.	15 приседаний	15 приседаний	15 приседаний	15 присед.	15 присед.	15 присед.
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	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону

квадрицепса									
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 *4 подходов перерыв 1 мин	200 раз *4 подходов перерыв 3 мин	100 раз *4 подходов перерыв 1 мин	200 раз *4 подходов перерыв 3 мин	100 раз *4 подходов перерыв 1 мин	200 раз *4 подходов перерыв 3 мин	100 раз *4 подходов перерыв 1 мин	200 раз *4 подходов перерыв 3 мин	100 раз *4 подходов перерыв 1 мин
27. Прыжки в высоту	15 раз по 2 подходов		15 раз по 2 подходов		15 раз по 2 подходов		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов
28. Подъемы на носках	15 раз по 2 подходов		15 раз по 2 подходов		15 раз по 2 подходов		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов
29. Степ-апы	10 раз по 2 подходов		10 раз по 2 подходов		10 раз по 2 подходов		10 раз по 2 подходов		10 раз по 2 подходов
30. Прыжки на прямых ногах	15 раз по 2 подходов		15 раз по 2 подходов		15 раз по 2 подходов		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов
31. Выжигания	50 раз		50 раз		50 раз		50 раз		50 раз
32. Прыжки в полном приседе.	15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов
33. Пресс на спине	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов

34.Пресс на животе	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов
32.Отжимание	20 раз по 3 походов	20 раз по 3 походов	20 раз по 3 походов	20 раз по 3 походов	20 раз по 3 походов	20 раз по 3 походов	20 раз по 3 походов	20 раз по 3 походов	20 раз по 3 походов
33. «Стульчик»		40 сек по 3 подходов		40 сек по 3 подходов		40 сек по 3 подходов		40 по 4 подходов	
34. «Стульчик с поднятой ногой»		30 сек		30 сек		30 сек		30 сек	
35. Планка		1 мин по 2 подходов		1 мин по 2 подходов		1 мин по 2 подходов		1 мин по 2 подходов	
Упражнения с мячом (по возможности) Верхняя передача	лежа на спине 200 р над собой 200 р на стене 200 р	лежа на спине 200 р над собой 200 р на стене 200 р	лежа на спине 200 р над собой 200 р на стене 200 р р	лежа на спине 200 р над собой 200 р на стене 200 р	лежа на спине 200 р над собой 200 р на стене 200 р	лежа на спине 200 р над собой 200 р на стене 200 р	лежа на спине 200 р над собой 200 р на стене 200 р р	лежа на спине 200 р над собой 200 р на стене 200 р	лежа на спине 200 р над собой 200 р на стене 200 р
Нижняя передача	над собой 200 р на стене 200 р	над собой 200 р на стене 200 р	над собой 200 р на стене 200 р	над собой 200 р на стене 200 р	над собой 200 р на стене 200 р	над собой 200 р на стене 200 р	над собой 200 р на стене 200 р	над собой 200 р на стене 200 р	над собой 200 р на стене 200 р
Просмотр видео материала на сайтах и в социальных приложениях: Федерация волейбола РФ http://www.volley.ru/pages/497/									