

План индивидуальных тренировочных занятий в период дистанционного обучения

Группа Т(СС) – 2 (юноши 2005 г.р.)

с 27.03 – 12.04.2020 г.

Тренер: Голубев В.В.

Содержание	Дозировка	27.03	28.03	29.03	31.03	03.04	04.04	05.04	07.04	10.04	11.04	12.04
<u>ОФП,</u>												
ОРУ	10-15 мин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Пресс	20 р. *4 подхода перерыв 1 мин.	+	+		+	+		+	+	+		+
Отжимания из упора лежа	20 р. *2-4 подхода перерыв 1 мин.	+	+		+	+		+	+	+		+
Отжимания из упора сзади.	15 р. *2-4 подхода перерыв 1 мин.		+			+			+			+
Подтягивание (при наличии турника)	10 р. *4 подхода перерыв 1 мин.											
Поднос ног к перекладине (при наличии турника)	максимум *4 подхода перерыв 1 мин.											
Выполнение планки (на локтях, в упоре лежа)	максимум*2 подхода по 1 мин, перерыв 1 мин.	+	+		+	+		+	+	+		+
Прыжки на скакалке	100 р. *5 подходов, перерыв 30 сек.	+			+			+		+		
Прыжки по лестнице (изменять положение туловища, кол-во перепрыгиваемых ступенек)	20 р. *8-10 подходов, перерыв 1 мин.		+			+			+			+
Выпрыгивание из низкого приседа	10-12 р. *2 подхода перерыв 1 мин.	+			+			+		+		
Приседания (различные)	20 р. *3-5 подхода	+	+		+	+		+	+	+		+
Упражнения на восстановление дыхания	2 мин.	+	+		+	+		+	+	+		+
Упражнения на растяжку	10 мин.	+	+		+	+		+	+	+		+

<u>Упражнения с мячом, любым (по возможности)</u>												
Верхняя передача, броски и ловля, одной и другой, жонглирование.	Стоя, в приседе, сидя, лежа на спине.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Теория</u>												
Изучение правил волейбола				+			+			+		
Изучение антидопинговых правил – сайт РАДА https://rusada.ru/athletes/				+								
Просмотр видео материала на сайтах:				+			+			+		
Федерация волейбола РФ				+			+			+		
http://www.volley.ru/pages/497/				+			+			+		
Задания по выбору, возможностям, самочувствию.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП												
<i>Упражнения скоростно-силовой направленности</i>												
1. Прыжки на одной ноге	3x20 раз на каждой											
2. Прыжки на двух ногах	3x20 раз											
3. Прыжки «с ноги на ногу»	3x20–30 раз											
4. Прыжки в длину с места	3x8-10 раз											
5. Тройной прыжок с места	3x8-10 раз											
6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх	3x8-10 раз											
7. Прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах	3 повт на каждую ногу, 20 раз).											
<i>Упражнения со скакалкой:</i>												
1. Темповые прыжки на месте через скакалку с вращением ее вперед: а) на обеих ногах; б) на одной ноге.												
Выполнять на передней части стопы.												
2. Прыжки через скакалку на большее количество прыжков за 10, 20,30 сек.												
3. Темповые прыжки через скакалку												

<p>с вращением ее вперед: а) ноги вместе — ноги врозь; б) два прыжка ноги вместе, два прыжка — ноги врозь.</p> <p>4. Прыжки через скакалку ноги скрестно (на месте и в движении).</p> <p>5. Прыжки через скакалку на обеих и на одной ноге с продвижением: а) лицом вперед; б) боком; в) спиной вперед. Выполнять на передней части стопы.</p> <p>6. Прыжки через скакалку с подтягиванием коленей к груди.</p> <p>7. Прыжки через скакалку в приседе.</p> <p>8. Прыжки через скакалку с поворотом на 90*.</p> <p>9. Прыжки через скакалку: три прыжка обычных — четвертый с двойным вращением.</p> <p>10. двойные прыжки через скакалку.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц и связок голеностопного сустава и сводов: На месте (можно на песке):</p> <p>1. Исходное положение: стопы параллельны. Медленно подняться на носки, задержаться на 1 сек. и вернуться в исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Медленно подняться на носки, задержаться на 1 сек. и вернуться в исходное положение.</p> <p>3. Исходное положение: носки вместе, пятки врозь. Медленно подняться на носки, задержаться на 1 сек. и вернуться в исходное положение.</p> <p>4. Исходное положение: носки</p>	<p>Повторить 20-30 раз</p> <p>Повторить 20-30 раз</p> <p>Повторить 20-30 раз</p> <p>Повторить 8-10 раз</p>										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>вместе, пятки врозь, выполнить полуприседание и вернуться в исходное положение.</p> <p>5. Стоять на носках, развернуть пятки наружу и вернуться в исходное положение.</p> <p>6. Пружинистые подъемы и опускания на стопе (пятки не касаются пола) с разным положением стоп: а) параллельно; б) носки вместе, пятки врозь; в) носки врозь, пятки вместе. Ноги в коленях не сгибать. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой.</p>	<p>Повторить 8-10 раз</p> <p>Повторить каждое положение 8-10 раз</p>											
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

План индивидуальных тренировочных занятий в период дистанционного обучения

Группа Т(СС) – 2 (юноши 2005 г.р.)

с 14.04 – 28.04.2020 г.

Тренер: Голубев В.В.

Содержание	Дозировка	14.04	17.04	18.04	19.04	21.04	24.04	25.04	26.04	28.04
<u>ОФП.</u>										
ОРУ	10-15 мин	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Пресс	20 р. *4 подхода перерыв 1 мин.	+	+		+	+		+	+	+
Отжимания из упора лежа	20 р. *2-4 подхода перерыв 1 мин.	+	+		+	+		+	+	+
Отжимания из упора сзади.	15 р. *2-4 подхода перерыв 1 мин.		+			+			+	
Подтягивание (при наличии турника)	10 р. *4 подхода перерыв 1 мин.									
Поднос ног к перекладине (при наличии турника)	максимум *4 подхода перерыв 1 мин.									
Выполнение планки (на локтях, в упоре лежа)	максимум*2 подхода по 1 мин, перерыв 1 мин.	+	+		+	+		+	+	+
Прыжки на скакалке	100 р. *5 подходов, перерыв 30 сек.	+			+			+		+
Прыжки по лестнице (изменять положение туловища, кол-во перепрыгиваемых ступенек)	20 р. *8-10 подходов, перерыв 1 мин.		+			+			+	
Выпрыгивание из низкого приседа	10-12 р. *2 подхода перерыв 1 мин.	+			+			+		+
Приседания (различные)	20 р. *3-5 подхода	+	+		+	+		+	+	+
Упражнения на восстановление дыхания	2 мин.	+	+		+	+		+	+	+
Упражнения на растяжку	10 мин.	+	+		+	+		+	+	+

<p><u>Упражнения с мячом, любым (по возможности)</u></p>										
<p>Верхняя передача, броски и ловля, одной и другой, жонглирование.</p>	<p>Стоя, в приседе, сидя, лежа на спине.</p>	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<p><u>Теория</u></p>										
<p>Изучение правил волейбола</p>				+			+			
<p>Изучение антидопинговых правил – сайт РАДА https://rusada.ru/athletes/</p>				+						
<p>Просмотр видео материала на сайтах:</p>				+			+			
<p>Федерация волейбола РФ http://www.volley.ru/pages/497/</p>				+			+			
<p>Задания по выбору, возможностям, самочувствию.</p>		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<p>СФП <i>Упражнения скоростно-силовой направленности</i></p>										
<p>1. Прыжки на одной ноге</p>	<p>3x20 раз на каждой</p>									
<p>2. Прыжки на двух ногах</p>	<p>3x20 раз</p>									
<p>3. Прыжки «с ноги на ногу»</p>	<p>3x20–30 раз</p>									
<p>4. Прыжки в длину с места</p>	<p>3x8-10 раз</p>									
<p>5. Тройной прыжок с места</p>	<p>3x8-10 раз</p>									
<p>6. Прыжки в глубину с</p>										
<p>последующим выпрыгиванием вверх</p>	<p>3x8-10 раз</p>									
<p>7. Прыжки по лестнице на одной</p>	<p>3 повт на каждую ногу,</p>									
<p>ноге или двух ногах</p>	<p>20 раз).</p>									
<p><i>Упражнения со скакалкой:</i></p>										
<p>1. Темповые прыжки на месте через скакалку с вращением ее вперед: а) на обеих ногах; б) на одной ноге. Выполнять на передней части стопы.</p>										
<p>2. Прыжки через скакалку на большее количество прыжков за 10, 20,30 сек.</p>										
<p>3. Темповые прыжки через скакалку</p>										

<p>с вращением ее вперед: а) ноги вместе — ноги врозь; б) два прыжка ноги вместе, два прыжка — ноги врозь.</p> <p>4. Прыжки через скакалку ноги скрестно (на месте и в движении).</p> <p>5. Прыжки через скакалку на обеих и на одной ноге с продвижением: а) лицом вперед; б) боком; в) спиной вперед. Выполнять на передней части стопы.</p> <p>6. Прыжки через скакалку с подтягиванием коленей к груди.</p> <p>7. Прыжки через скакалку в приседе.</p> <p>8. Прыжки через скакалку с поворотом на 90*.</p> <p>9. Прыжки через скакалку: три прыжка обычных — четвертый с двойным вращением.</p> <p>10. двойные прыжки через скакалку.</p>										
<p>Упражнения для укрепления мышц и связок голеностопного сустава и сводов: На месте (можно на песке):</p> <p>1. Исходное положение: стопы параллельны. Медленно подняться на носки, задержаться на 1 сек. и вернуться в исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Медленно подняться на носки, задержаться на 1 сек. и вернуться в исходное положение.</p> <p>3. Исходное положение: носки вместе, пятки врозь. Медленно подняться на носки, задержаться на 1 сек. и вернуться в исходное положение.</p> <p>4. Исходное положение: носки</p>	<p>Повторить 20-30 раз</p> <p>Повторить 20-30 раз</p> <p>Повторить 20-30 раз</p> <p>Повторить 8-10 раз</p>									

<p>вместе, пятки врозь, выполнить полуприседание и вернуться в исходное положение.</p> <p>5. Стоять на носках, развернуть пятки наружу и вернуться в исходное положение.</p> <p>6. Пружинистые подъемы и опускания на стопе (пятки не касаются пола) с разным положением стоп: а) параллельно; б) носки вместе, пятки врозь; в) носки врозь, пятки вместе. Ноги в коленях не сгибать. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой.</p>	<p>Повторить 8-10 раз</p> <p>Повторить каждое положение 8-10 раз</p>									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--