**План индивидуальных тренировочных занятий в период дистанционного обучения**

**Группа НП-1П**

**Тренер Дудин Владимир Андреевич отделение спорт глухих - волейбол**

| Содержание | 04.05.20 | 05.05.20 | 07.05.20 | 11.05.20 | 12.05.20 | 14.05.20 | 18.05.20 | 19.05.20 | 21.05.20 | 25.05.20 | 26.05.20 | 28.05.20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Доз-ка | Доз-ка | Доз-ка | Доз-ка | Доз-ка | Доз-ка | Доз-ка | Доз-ка | Доз-ка | Доз-ка | Доз-ка | Доз-ка |
| 1.Ходьба с подъемом колен | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу |
| 2.Подъем рук и колен | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу | по 8 подъемов на каждую ногу |
| 3.Повороты головы<br>4.Вращение плечами<br>5.Вращение локтями<br>6.Вращение руками<br>7.Вращение запястьями<br>8.Вращение тазом<br>9.Вращение ногами<br>10.Вращения стопой | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону | по 10 поворотов на каждую сторону |
| 11. Разведение рук для плеч, спины и груди<br>12. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов<br>13. Сгибание рук для бицепсов и трицепса | 12 повторений | 12 повторений | 12 повторений | 12 повторений | 12 повторений | 12 повторений | 12 повторений | 12 повторений | 12 повторений | 12 повторений | 12 повторений | 12 повторений |
| 14. Повороты для пресса и косых мышц<br>15. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц<br>16. Наклоны к полу с разворотом | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 повторений в каждую сторону | по 8 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 | 10 приседаний | 10 приседаний | 10 приседаний |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18.Боковые выпады для разминки ног<br>19.Выпады для разминки ног<br>20. Наклоны для задней поверхности бедра<br>21. Подъемы ног вперед для растяжки ягодиц<br>22._ Подъемы ног для растяжки квадрицепса | 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 | по 6 повторений в каждую сторону | по 6 повторений в каждую сторону | по 6 повторений в каждую сторону |
| 23. Бег на месте с захлестом голени | 1 минуты | 1 минуты | 1 минуты | 1 минуты | 1 минуты | 1 минуты | 1 минуты | 1 минуты | 1 минуты | 1 минуты | 1 минуты | 1 минуты |
| 24. Бег на месте с подниманием колен | 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты |
| 25. Упражнения с эластической лентой или эспандерами | 5 минут | 5 минут | 5 минут | 5 минут | 5 минут | 5 минут | 5 минут | 5 минут | 5 минут | 5 минут | 5 минут | 5 минут |
| 26. Прыжки через скакалку | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин | 150 раз *3подходов перерыв 2 мин |
| 27. Прыжки в высоту | 2X15 | 2X15 | 2X15 | 2X15 | 2X15 | 3X15 | 3X15 | 2X15 | 3X15 | 2X15 | 2X15 | 2X15 |
| 28. Подъемы на носках | 2X15 | 2X15 | 2X15 | 2X15 | 2X15 | 3X15 | 3X15 | 2X15 | 3X15 | 2X15 | 2X15 | 2X15 |
| 30. Прыжки на прямых ногах | 2X15 | 2X15 | 2X15 | 2X15 | 2X15 | 3X15 | 3X15 | 2X15 | 3X15 | 2X15 | 2X15 | 2X15 |
| 32. Прыжки в полном приседе. | 4X15 | 4X15 | 4X15 | 4X15 | 4X15 | 4X15 | 4X15 | 4X15 | 4X15 | 4X15 | 4X15 | 4X15 |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 10 минут | 10 минут | 10 минут |
| Упражнения с мячом (по возможности)<br><br>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 | 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 рр | 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 | 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 | лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 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 | 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:<br>YouTube, Instagram, Вконтакте<br>Федерация волейбола РФ<br>http://www.volley.ru/pages/497/ | | | | | | | | | | | | |