

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

**Группа НП-3**

**Тренер ДУДИН ВЛАДИМИР АНДРЕЕВИЧ отделение спорт глухих - волейбол**

Содержание	02.05.2020	06.05.2020	08.05.2020
	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
2. Подъем рук и колен	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
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
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
17. Приседания с подъемом рук	15 приседаний	15 приседаний	15 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
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
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
25. Упражнения с эластической лентой или эспандерами	7 минут	7 минут	7 минут

26. Прыжки через скакалку	100 раз *3подходов перерыв 1 мин 10 раз по 2 подходов	200 раз *3подходов перерыв 3 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин 10 раз по 2 подходов
27. Прыжки в высоту	10 раз по 2 подходов		10 раз по 2 подходов
28. Подъемы на носках	10 раз по 2 подходов		10 раз по 2 подходов
29. Степ-апы	10 раз по 2 подходов		10 раз по 2 подходов
30. Прыжки на прямых ногах	10 раз по 2 подходов		10 раз по 2 подходов
31. Вьжигания	30 раз		30 раз
32. Прыжки в полном приседе.	10 раз по 2 подходов		10 раз по 2 подходов
32.Отжимание	15 раз по 2 походов	15 раз по 2 походов	15 раз по 2 походов
33. «Стульчик»		30 сек по 3 подходов	
34. «Стульчик с поднятой ногой»		20 сек	
35. Планка		45 сек по 2 подходов	
36. Пресс на спине	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов
37.Пресс на животе	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов
38.Отжимание	10 раз по 3 походов	10 раз по 3 походов	10 раз по 3 походов
39. упражнения на растяжку	10 минут	10 минут	10 минут
<u>Упражнения с мячом (по возможности)</u>	лежа на спине 100 р над собой 100 р на стене 100 р	лежа на спине 100 р над собой 100 р на стене 100 р	лежа на спине 100 р над собой 100 р на стене 100 р
Верхняя передача			
Нижняя передача	над собой 100 р на стене 100 р	над собой 100 на стене 100 р	над собой 100 на стене 100 р
Просмотр видео материала на сайтах и в социальных приложениях: YouTube, Instagram, Вконтакте  Федерация волейбола РФ <a href="http://www.volley.ru/pages/497/">http://www.volley.ru/pages/497/</a>			