План индивидуальных тренировочных занятий в период дистанционного обучения

Группа Т(СС)-5С

Тренеры ДУДИН ВЛАДИМИР АНДРЕЕВИЧ спорт глухих - волейбол

Содержание	04.05.20	05.05.20	06.05.20	08.05.20	11.05.20	12.05.20	13.05.20	15.05.20	18.05.20	19.05.20	20.05.20	22.05.20	25.05.20	26.05.20	27.05.20	29.05.20
	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка	Дос-ка
1.Ходьба с подъемом колен	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу
2.Подъем рук и колен	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 подъемов на каждую ногу	по 15 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 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	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 12. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов 13. Сгибание рук для бицепсов и трицепса	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений	14 повторений
14. Повороты для пресса и косых мышц 15. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц 16. Наклоны к полу с разворотом	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	по 10 поворотов на каждую сторону	по 10 поворотов на каждую сторону	по 10 поворотов на каждую сторону	по 10 поворотов на каждую сторону
17. Приседания с подъемом рук	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 приседаний	20 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 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону	по 10 повторений в каждую сторону
23. Бег на месте с захлестом голени	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты
24. Бег на месте с подниманием колен	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты
25. Упражнения с эластической лентой или эспандерами	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут	8 минут
26. Прыжки через скакалку	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 мин	200 раз *4 п5дходов перерыв 2 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		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 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		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 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		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		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов	15 раз по 3 подходов
31. Выжигания	50 раз		50 раз		50 раз		50 раз		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		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов		15 раз по 3 подходов	15 раз по 3 подходов
33. Пресс на спине	30 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	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	30 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	30 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	25 раз по 4 подходов	25 раз по 4 подходов	30 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	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»		1 мин по 3 подходов		1 мин по 3 подходов		1 мин по 3 подходов		1 мин по 3 подходов		1 мин по 3 подходов		1 мин по 3 подходов		1 мин по 3 подходов		
34. «Стульчик с поднятой ногой»		30 сек		30 сек		30 сек		30 сек		30 сек		30 сек		30 сек		
35. Планка		2 мин по 2 подходов		2 мин по 2 подходов		2 мин по 2 подходов		2 мин по 2 подходов		2 мин по 2 подходов		2 мин по 2 подходов		2 мин по 2 подходов		
Упражнения с мячом (по возможности) Верхняя передача	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р	лежа на спине 300 р над собой 300 р на стене 300 р
Нижняя передача	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р	над собой 3000 р на стене300 р
Бег на улице(кросс) **ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА**	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Просмотр видео материала на сайтах и в социальных приложениях: Instagram, YouTube, Вконтакте Федерация волейбола РФ http://www.volley.ru/pages/497/ Просмотр в YouTube «Владимир Дудин»																