

**План индивидуальных тренировочных занятий в период дистанционного обучения**  
**Группа НП-2 юноши 2008 г.р.**

**Тренер Козлов А.П.**

	<b>14.05,16.05.20</b>	<b>18.05,20.05.20</b>	<b>23.05,25.05.20</b>	<b>27.05,30.05.20</b>
	<b>Дозировка</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Дозировка</b>
<b><u>ОФП, СФП</u></b>				
ОРУ. Разминка: движения головой, руками, туловищем, коленями, голеностопными суставами	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Приседания – глубокие, пятки ног от пола не отрывать.	30 раз Два подхода 1,5 мин .перерыв	30 раз Два подхода 1,5 мин. перерыв	30 раз Два подхода 1,5 мин. перерыв	30 раз Два подхода 1,5 мин. перерыв
Пресс. Лежа на полу, ноги прямые, Ладони рук под головой, Поднять и медленно опустить прямые ног. Пятками ног по полу не стучать.	2 подхода по 15 раз 1,5 мин. перерыв	2 под-да по 15 раз 1,5 мин. перерыв	2 под-да по15 раз 1,5 мин. перерыв	2 под-да по 15 раз 1,5 мин. перерыв
Отжимания в упоре лежа с хлопком Резко оттолкнуться от пола руками , сделать хлопок и приземлиться на согнутые руки	3 раза 3 подхода 1.5 мин. перерыв	3 раза 3 подхода 1.5 мин. перерыв	3 раза 3 подхода 1.5 мин. перерыв	3 раза 3 подхода 1.5 мин. перерыв
Прыжки на скакалке	5 серии по 30 прыжков на двух ногах Скакалку вращаем назад 1.5 мин перерыв	5 сер. по 30 пр. на двух ногах скакалка вр. назад 1.5 мин . перерыв	5 сер. по 30 пр. на двух ногах скакалка вр .назад 1.5 мин. перерыв	5 сер. по 30 пр. на двух ногах скакалка вр. назад 1.5 мин. перерыв
Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, Ладони рук опираются о пол рядом плечами. Выпрямляя руки в локтях, поднимаем туловище, прогибаясь в спине и ложимся на пол. ( мостик)	3 серии по 10 раз по 1,5мин. перерыв	3 серии по 10 раз 1,5 мин .перерыв	3 серии по10 раз. 1,5 мин. перерыв	3 серии по 10 раз 1,5 мин. перерыв

<p>Прыжки: исход. положение: Ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руками хлопок над головой, со следующим прыжком вернуться в исходное положение</p> <p>Стойка в упоре лежа на предплечьях.</p> <p>Выпрыгивание из положения стоя <u>Каждый пятый прыжок стараемся сделать повыше</u></p> <p>Упражнения на растяжку.</p>	<p>2 серии по 40 сек. 1 мин.перерыв</p> <p>2 подхода по 1 мин. 1.5 мин .перерыв</p> <p>2 серии по50 прыжков 1.5 мин. перерыв</p> <p>10 мин.</p>	<p>2 серии по 40 сек. 1 мин.перерыв</p> <p>2 под-да по 1 мин. 1.5мин.перерыв</p> <p>2 сер. по 50пр. 1.5 .мин. перерыв</p> <p>10 мин.</p>	<p>2 серии по 40 сек. 1 мин.перерыв</p> <p>2 под-да по1 мин. 1.5мин .перерыв</p> <p>2 сер. по 50 пр. 1.5 мин. перерыв</p> <p>10 мин.</p>	<p>2 серии по 40 сек. 1 мин.перерыв</p> <p>2 под-да по1 мин. 1.5мин .перерыв</p> <p>2 сер. по 50 пр. 1.5 мин. перерыв</p> <p>10 мин.</p>
<p><u>Упражнения с мячом (по возможности)</u> Верхняя передача Нижняя передача</p>	<p>5 раз 30 передач 5 раз по 40 передач 2 мин. перерыв после каждой серии</p>	<p>5 раз 30 передач 5 раз по 40 передач 2 мин. перерыв после каждой серии</p>	<p>5 раз 30 передач 5 раз по 40 передач 2 мин. перерыв после каждой серии</p>	<p>5 раз 30 передач 5 раз по 40 передач 2 мин. перерыв после каждой серии</p>
<p><u>Теория</u> Изучение правил волейбола Изучение антидопинговых правил – сайт РАДА <a href="https://rusada.ru/athletes/">https://rusada.ru/athletes/</a> Просмотр видео материала на сайтах: Федерация волейбола РФ <a href="http://www.volley.ru/pages/497/">http://www.volley.ru/pages/497/</a></p>	<p>15 -20 мин.</p> <p>30 мин.</p>	<p>15-20 мин.</p> <p>30 мин.</p>	<p>15-20 мин</p> <p>30 мин.</p>	<p>15-20 мин.</p> <p>30 мин.</p>