

ПЛАН

индивидуальных тренировок по виду спорта «волейбол»

ГНП-1 года обучения в период

с 23.03.2020 по 12.04.2020 года

Тренер-преподаватель – Харичева Ольга Николаевна

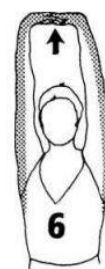
1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка:



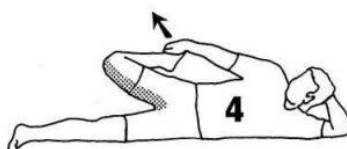
15-20 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



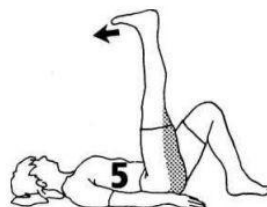
8-10 секунд
для каждой стороны
(стр. 44)



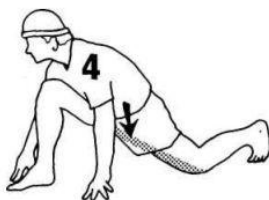
15-20 секунд
(стр. 46)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 36)



15 секунд
для каждой ноги
(стр. 58)



10-15 секунд
для каждой ноги
(стр. 51)



10 секунд
(стр. 46)

– **5 минут**

2. ПЛАНКА – 1 подхода по 30 секунд ;

ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА –

2 подхода по 10 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 10 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **5 минут**

3. Прыжки из глубокого приседа – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*

минута отдыха – **5 минут**

4. ПРЕСС Упражнение с утяжелением (Используем бутылки с водой)– 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд);

СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 10 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **5 минут**

5. ПРИСЕДАНИЯ с выпадом назад ,в сторону – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2

минуты отдыха – **5 минут**

6. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК Используем мебель и предметы как снаряды

7. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ –Удерживаем мяч в стойке на вытянутых руках (или используем бутылки с водой)

Бросок и ловля мяча над собой из положения сидя и лежа.

Набивание пальцами мяча об пол.

7. ЗАМИНКА – Упражнения на растяжку «ПОСЛЕ» занятий

статическая растяжка, восстановление дыхания



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ

План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!

