|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Прыжки на скакалке | 2 серии  по 100 прыжков | Перерыв между подходами 1 минута  Работа в среднем темпе |
| 2. | Бег на месте | 5 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 8 минут | Удерживать напряжение  по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 2 серии по 20 повторов минутным отдыхом между сериями | Поднимать плечи прямо и наклоняться вправо, влево |
| 6. | «Планка» | 1 минута  по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута  по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Прыжки на скакалке | 1 минута  по два подхода | За минуту максимум прыжков, перерыв между подходами 2 минуты. |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 30 секунд  по 2 подхода | 30 секунд в среднем темпе, 30 секунд в быстром темпе |
| 9. | Выпрыгивание вверх | 5 прыжков | Подтягиваем колени к груди |
| 10. | Повторить п.8 и п.9 | 2 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 11. | Отжимание от пола | 3 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 3 серий по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. | По 10 наклонов  к каждой ноге,  по 3 серии. |

План дистанционной тренировки группы юношей 2008 г.р. отделения волейбола (этап НП-3)

тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 27.04.2020**

План дистанционной тренировки группы юношей 2008 г.р. отделения волейбола (этап НП-3)

тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 28.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Прыжки на скакалке | 2 серии по 100 прыжков | Перерыв между подходами 1 минута  Работа в среднем темпе |
| 2. | Бег на месте | 5 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 8 минут | Удерживать напряжение  по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 2 серии по 20 повторов минутным отдыхом между сериями | Поднимать плечи прямо и наклоняться вправо, влево |
| 6. | «Планка» | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Прыжки на скакалке | 1 минута по два подхода | За минуту максимум прыжков, перерыв между подходами  2 минуты. |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 30 секунд  по 2 подхода | 30 секунд в среднем темпе, 30 секунд  в быстром темпе |
| 9. | Выпрыгивание вверх | 5 прыжков | Подтягиваем колени к груди |
| 10. | Повторить п.8 и п.9 | 2 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 11. | Отжимание от пола | 3 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 3 серий по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. | По 10 наклонов  к каждой ноге,  по 3 серии. |

План дистанционной тренировки группы юношей 2008 г.р. отделения волейбола (этап НП-3)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Прыжки на скакалке | 2 серии по 100 прыжков | Перерыв между подходами 1 минута  Работа в среднем темпе |
| 2. | Бег на месте | 5 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 8 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 2 серии по 20 повторов минутным отдыхом между сериями | Поднимать плечи прямо и наклоняться вправо, влево |
| 6. | «Планка» | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Прыжки на скакалке | 1 минута по два подхода | За минуту максимум прыжков, перерыв между подходами  2 минуты. |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 30 секунд по 2 подхода | 30 секунд в среднем темпе,30 секунд в быстром темпе |
| 9. | Выпрыгивание вверх | 5 прыжков | Подтягиваем колени к груди |
| 10. | Повторить п.8 и п.9 | 2 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 11. | Отжимание от пола | 3 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 3 серий по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. | По 10 наклонов  к каждой ноге,  по 3 серии. |

тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 29.04.2020**

План дистанционной тренировки группы юношей 2008 г.р. отделения волейбола (этап НП-3)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Прыжки на скакалке | 2 серии по 100 прыжков | Перерыв между подходами 1 минута  Работа в среднем темпе |
| 2. | Бег на месте | 5 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 8 минут | Удерживать напряжение  по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 2 серии по 20 повторов минутным отдыхом между сериями | Поднимать плечи прямо и наклоняться вправо, влево |
| 6. | «Планка» | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута по 2 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Прыжки на скакалке | 1 минута по два подхода | За минуту максимум прыжков, перерыв между подходами 2 минуты. |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 30 секунд по 2 подхода | 30 секунд в среднем темпе,30 секунд в быстром темпе |
| 9. | Выпрыгивание вверх | 5 прыжков | Подтягиваем колени к груди |
| 10. | Повторить п.8 и п.9 | 2 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 11. | Отжимание от пола | 3 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 3 серий по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. | По 10 наклонов к каждой ноге,  по 3 серии. |

тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 30.04.2020**