План дистанционной тренировки

 группы мальчиков 2012 г.р. отделения волейбола (ФСН)

 тренер Михайлов Илья Александрович

 Дата 23.11.2020

Тренировку выполнять под присмотром родителя (законного представителя), который должен следить за самочувствием ребёнка и контролировать пульс. В случае ухудшения состояния ребёнка занятие прекращается.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | Ходьба на месте (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы) | 2 минуты | Следить за осанкой и дыханием |
|  | Бег на месте | 8 минут | Бежать в равномерном темпе |
|  | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч, туловища и т.д. | 12 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
|  | Приседания | 4 серии по 15 раз | Угол в коленном суставе 90 градусов |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса «складочка» | 3 серии по 20 раз | Поднимаем руки прямо и ноги одновременно вверх |
|  | «Планка» упор лежа на локтях. Планка боковая (на левом и правом локте)  | 3 серии по 35 сек | Спина прямая. Повторить 2 раза |
|  | Выпрыгивание вверх с махом руками вверх | 3 серии по 20 раз  | С одновременным махом рук вверх. Отдых 30 сек |
|  | Бег с высоким подниманием бедра  | 1 минута | Выполнять в быстром темпе |
|  | Прыжки ноги врозь, руки в стороны | 3 серии по 20 раз  | Спина прямая, следить за дыханием. |
|  | Комплекс с эластичным жгутом | 9 минут | Выполнять с разной силой натяжения |
|  | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в упоре лежа | 3 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд, Дыхание |
|  | Лежа на животе одновременно поднимать и опускать руки и ноги | 3 серии по 20 сек | Отдых между сериями 1минута. При выполнении задания руки и ноги прямые  |
|  | Выпады вперед и в стороны | 4 серии по 15 раз | Спина прямая, Угол сгибания коленей 90 градусов |
|  | Упражнения для растягивания мышц | 12 минут | Выполнять без рывков, в медленном темпе |

Тренер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Михайлов

План дистанционной тренировки

 группы мальчиков 2012 г.р. отделения волейбола (ФСН)

 тренер Михайлов Илья Александрович

 Дата 25.11.2020

Тренировку выполнять под присмотром родителя (законного представителя), который должен следить за самочувствием ребёнка и контролировать пульс. В случае ухудшения состояния ребёнка занятие прекращается.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | Ходьба на месте (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы) | 3 минуты | Следить за осанкой и дыханием |
|  | Бег на месте | 8 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
|  | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч, туловища и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
|  | Разминочный комплекс с эластичным жгутом | 12 минут | Выполнить по две серии  |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса, поднимание туловища  | 4 серии по 15 раз | Лежа на спине руки за головой Следить за дыханием |
|  | «Планка» упор лежа на локтях. Планка боковая (на левом и правом локте)  | 3 серии по 35 сек | Спина прямая, следить за дыханием. |
|  | Прыжки на скакалке | 4 серии по 60 раз | Отдых между сериями 1 минута. Следить за дыханием. |
|  | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
|  | Упор лежа, упор присев выпрыгивание вверх | 3 серии по 15 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
|  | Подскоки с вращением рук вперед, назад | 1 минута | Выполнять в быстром темпе |
|  | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в упоре лежа | 3 серии по 15 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
|  | Выпады вперед  | 3 серий по 20 раз | Спина прямая, угол в коленном суставе 90 градусов. Отдых между сериями 30 секунд |
|  | Приседания и мах ногой в сторону. | 3 серии по 20 раз | Спина прямя. Следить за дыханием |
|  | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут | Выполнять в медленном темпе, плавно |

Тренер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Михайлов

План дистанционной тренировки

 группы мальчиков 2012 г.р. отделения волейбола (ФСН)

 тренер Михайлов Илья Александрович

 Дата 29.11.2020

Тренировку выполнять под присмотром родителя (законного представителя), который должен следить за самочувствием ребёнка и контролировать пульс. В случае ухудшения состояния ребёнка занятие прекращается.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы) | 3 минуты | Следить за осанкой и дыханием |
| 2. | Бег на месте | 6 минут | Бежать в равномерном темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с эластичным жгутом | 12 минут | Выполнить по две серии для мышц рук |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. (ножницы) | 4 серии по 20 раз | Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под поясницу |
| 6. | Выпады вперед | 4 серии по 20 раз | Спина прямая. Угол 90 градусов в коленном суставе |
| 7. | Выпады в стороны | 4 серии по 20 раз | Спина прямая.  |
| 8. | Приседания  | 3 серии по 20 раз | Спина прямая. Пятки не отрывать от пола |
| 9. | Махи ногами вперед с хлопком под ногой | 3 серии по 20 раз | Выполнять прямыми ногами |
| 10. | Бег с за хлёстом голени | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 11. | Спина прижата к стене упражнение «стульчик» | 3 серии по 30 сек | Отдых между сериями 1 минута. Ноги согнуты в коленном суставе 90 градусов |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в упоре лежа | 4 серии по 15 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | «Планка» упор лежа на локтях. Планка боковая (на левом и правом локте)  | 3 серии по 35 сек | Спина прямаяРука вверх, ладонь наружу |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут | Выполнять в медленном темпе, плавно |

Тренер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Михайлов