|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Прыжки на скакалке | 3 серии по 100 прыжков | Перерыв между подходами 1 минута |
| 2. | Упражнение «бабочка» | 3 серии по 20 раз. | Растягиваться, размеренно дышать |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 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 | 4 серии по 20 повторов минутным отдыхом между сериями | Поднимать плечи прямо и наклоняться вправо, влево |
| 6. | «Планка» | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Прыжки на скакалке | По 30 секунд 10 раз 5 минут | Каждые 30 секунд смена упражнения. |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | 30 секунд в среднем темпе,30 секунд в быстром темпе |
| 9. | Выпрыгивание вверх | 10 прыжков | Подтягиваем колени к груди |
| 10. | Повторить п.8 и п.9 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 11. | Отжимание от пола  На ладонях  На пальцах  На ладонях, каждый 5 с хлопком  Узким хватом | 4 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц | По 10 наклонов к каждой ноге, по 3 серии. | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. |

План дистанционной тренировки группы **юношей 2004 г.р.** отделения волейбола

Тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 08.02.2022**

План дистанционной тренировки группы **юношей 2004 г.р.** отделения волейбола

Тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 09.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Прыжки на скакалке | 3 серии по 100 прыжков | Перерыв между подходами 1 минута |
| Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 4 серии по 20 повторов минутным отдыхом между сериями | Поднимать плечи прямо и наклоняться вправо, влево |
| «Планка» | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| «Планка» боковая | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| Прыжки на скакалке | По 30 секунд 10 раз 5 минут | Каждые 30 секунд смена упражнения. |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | 30 секунд в среднем темпе,30 секунд в быстром темпе |
| Выпрыгивание вверх | 10 прыжков | Подтягиваем колени к груди |
| Повторить п.8 и п.9 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| Отжимание от пола | 4 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Упражнения для растягивания мышц | По 10 наклонов к каждой ноге, по 3 серии. | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. |

План дистанционной тренировки группы **юношей 2004 г.р.** отделения волейбола

Тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 10.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Прыжки на скакалке | 3 серии по 100 прыжков | Перерыв между подходами 1 минута |
| Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 4 серии по 20 повторов минутным отдыхом между сериями | Поднимать плечи прямо и наклоняться вправо, влево |
| «Планка» | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| «Планка» боковая | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| Прыжки на скакалке | По 30 секунд 10 раз 5 минут | Каждые 30 секунд смена упражнения. |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | 30 секунд в среднем темпе,30 секунд в быстром темпе |
| Выпрыгивание вверх | 10 прыжков | Подтягиваем колени к груди |
| Повторить п.8 и п.9 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| Отжимание от пола  На ладонях  На пальцах  На ладонях, каждый 5 с хлопком  Узким хватом | 4 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Упражнения для растягивания мышц | По 10 наклонов к каждой ноге, по 3 серии. | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. |

План дистанционной тренировки группы **юношей 2004 г.р.** отделения волейбола

Тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 11.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Прыжки на скакалке | 3 серии по 100 прыжков | Перерыв между подходами 1 минута |
| Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 4 серии по 20 повторов минутным отдыхом между сериями | Поднимать плечи прямо и наклоняться вправо, влево |
| «Планка» | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| «Планка» боковая | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| Прыжки на скакалке | По 30 секунд 10 раз 5 минут | Каждые 30 секунд смена упражнения. |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | 30 секунд в среднем темпе,30 секунд в быстром темпе |
| Выпрыгивание вверх | 10 прыжков | Подтягиваем колени к груди |
| Повторить п.8 и п.9 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| Отжимание от пола | 4 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Упражнения для растягивания мышц | По 10 наклонов к каждой ноге, по 3 серии. | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. |

План дистанционной тренировки группы **юношей 2004 г.р.** отделения волейбола

Тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 12.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Прыжки на скакалке | 3 серии по 100 прыжков | Перерыв между подходами 1 минута |
| Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 4 серии по 20 повторов минутным отдыхом между сериями | Поднимать плечи прямо и наклоняться вправо, влево |
| «Планка» | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| «Планка» боковая | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| Прыжки на скакалке | По 30 секунд 10 раз 5 минут | Каждые 30 секунд смена упражнения. |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | 30 секунд в среднем темпе,30 секунд в быстром темпе |
| Выпрыгивание вверх | 10 прыжков | Подтягиваем колени к груди |
| Повторить п.8 и п.9 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| Отжимание от пола  На ладонях  На пальцах  На ладонях, каждый 5 с хлопком  Узким хватом | 4 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Упражнения для растягивания мышц | По 10 наклонов к каждой ноге, по 3 серии. | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. |