

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар»

МО «Кобяйский улус (район)» РС(Я)



\_\_\_\_\_  
А.В. Кузнецко

2021 г.

План

Дистанционного обучения

По виду спорта

«Волейбол»

Январь-февраль

(тренер-преподаватель Югов Н.В., Тукачева Е.В.)

11 января 2021 года

п. Сангар

## Недельный план тренировочных занятий по виду спорта «Волейбол» среди девушек в дистанционных условиях.

Дни недели	Содержание и характер упр.	Методические указания	Продолжительность упражнений
ПН	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Пресс Сгибание рук в упоре лежа Сгибание рук в упоре сзади Прыжки на стопах руки за голову Приседание руки вперед Приседание на одной ноге с упором (лев, правой) Выпрыгивание из низкого приседа Удержание туловища в упоре лежа(планка)	20 раз 8раз x 2 подхода 10раз x 2подхода 25раз x 3подхода 20раз x 2подхода 8раз x2подхода  10раз x 2подхода 1мин x 2 подхода
	Заминка	Растяжка	5мин.
ВТ	Разминка	Общая и специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	СФП	Пресс Прыжки с низкого приседа Отталкивание кистями от стены Глубокие выпады с имитацией приема снизу(влево,вправо,вперед) Прыжки блокирования Имитация нападающего удара с приставного шага Имитация приема в падении с низкого приседа	80% 8прыжков x 3 раза 15раз x 2подхода 12раз x 2подхода  10раз x 3подхода 12раз x 2подхода  10раз.
	Заминка	Растяжка	5 мин
СР	Разминка	Общая и специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10мин
	ОФП	Пресс Сгибание рук в упоре лежа Сгибание рук в упоре сзади Прыжки на стопах руки за голову Приседание руки вперед Приседание на одной ноге с упором (лев, правой) Выпрыгивание из низкого приседа Удержание туловища в упоре лежа(планка)	20 раз 8раз x 2 подхода 10раз x 2подхода 25раз x 3подхода 20раз x 2подхода 8раз x2подхода  10раз x 2подхода 1мин x 2 подхода
	Заминка	Растяжка	5мин
ЧТ	Разминка	Общая и специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин

	СФП	Пресс Прыжки с низкого приседа Отталкивание кистями от стены Глубокие выпады с имитацией приема снизу(влево,вправо,вперед) Прыжки блокирования Имитация нападающего удара с приставного шага Имитация приема в падении с низкого приседа	80% 8прыжков x 3 раза 15раз x 2подхода 12раз x 2подхода  10раз x 3подхода 12раз x 2подхода  10раз.
	Заминка	Растяжка	5мин
ПТ	Разминка	Общая и специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10мин
	ОФП	Пресс Сгибание рук в упоре лежа Сгибание рук в упоре сзади Прыжки на стопах руки за голову Приседание руки вперед Приседание на одной ноге с упором (лев,правой) Выпрыгивание из низкого приседа Удержание туловища в упоре лежа(планка)	20 раз 8раз x 2 подхода 10раз x 2подхода 25раз x 3подхода 20раз x 2подхода 8раз x2подхода  10раз x 2подхода 1мин x 2 подхода
	Заминка	Растяжка	5мин
СБ	Разминка	Общая и специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин
	СФП	Пресс Прыжки с низкого приседа Отталкивание кистями от стены Глубокие выпады с имитацией приема снизу(влево,вправо,вперед) Прыжки блокирования Имитация нападающего удара с приставного шага Имитация приема в падении с низкого приседа	80% 8прыжков x 3 раза 15раз x 2подхода 12раз x 2подхода  10раз x 3подхода 12раз x 2подхода  10раз.
ВС		Полный отдых	