

СОГЛАСОВАНО:

Завуч по УВР

МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»

Соколов С.А. Соколов

«13» 01.04.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»

Кузенков А.В. Кузенко

«17» 01.04.2022 г.

**Недельный план тренировочных занятий по виду спорта «Волейбол» среди девушек
в дистанционных условиях. (тренер-преподаватель Тукачева Е.В.)**

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)	20 раз 8раз x 2 подхода 10раз x 2подхода 25раз x 3подхода 20раз x 2подхода 8раз x2подхода

		Выпрыгивание из низкого приседа Удержание туловища в упоре лежа(планка)	10раз x 2подхода 1мин x 2 подхода
ЧТ	Заминка	Растяжка	5мин
	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.
ПТ	Заминка	Растяжка	5мин
	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
СБ	Заминка	Растяжка	5мин
	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	