

**Недельный план дистанционных тренировочных занятий по волейболу МУ ДО  
«Моркинский ЦФКС» при МОУ «Коркатовский лицей»**

**(тренировочный этап – 1, тренер-преподаватель – Александров ВА)**

**30.11.2020**

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок)	5 минут	
2.	Бег на месте	7 минут	Бежать равномерно в среднем темпе
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 с минутным отдыхом между сериями	Поднимаем плечи прямо и наклоняемся вправо, потом влево
6.	«Планка»	1 мин	Повторить три раза
	«Планка» боковая	1 мин	
7.	Прыжки на скакалке	По 30 секунд 10 раз 5 минут	Каждые 30 секунд меняем упражнения. Если нет места для скакалки, тогда без неё
8.	Бег с высоким подниманием бедра	1 минута	Выполняем в быстром темпе
9.	Выпрыгивание вверх	10 прыжков	Угол сгибания коленей 90 градусов
10.	Повторить п.8 и п.9	4 серии	Отдых между сериями 2 минуты
11.	Отжимание от пола	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		

01.12.2020

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок)	5 минут	
2.	Бег на месте	10 минут	Бежать равномерно в среднем темпе
3.	Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д.	10 минут	Удерживать напряжение по 15 секунд
4.	Разминочный комплекс с резиновой лентой	15 минут	Выполнить по две серии для плеч
5.	Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди.	4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями	Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину
6.	«Свечка»	45 секунд	Повторить три раза
7.	«Свечка», ноги в продольный шпагат	45 секунд	Повторить три раза
8.	Приседания	По 25 раз 5 серий	Спина прямая, темп средний
9.	Бег с высоким подниманием бедра	1 минута	Выполняем в быстром темпе
10.	Бег с захлестом голени	1 минута	Выполняем в быстром темпе
11.	Повторить п.9 и п.10	4 серии	Отдых между сериями 2 минуты
12.	Отжимание от пола	5 серий по 15 раз	Отдых между сериями 30 секунд
13.	«Планка»	1 минута	Повторить три раза
14.	Упражнения для растягивания мышц		

## 03.12.20

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок)	5 минут	
2.	Бег на месте	7 минут	Бежать равномерно в среднем темпе
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 нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди.	4 серии по 15 повторов с минутным отдыхом между сериями	Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину
6.	«Свечка»	30 секунд	Повторить три раза
7.	«Свечка», ноги в продольный шпагат	30 секунд	Повторить три раза
8.	Приседания	По 20 раз 5 серий	Спина прямая
9.	Бег с высоким подниманием бедра	1 минута	Выполняем в быстром темпе
10.	Бег с захлестом голени	1 минута	Выполняем в быстром темпе
11.	Повторить п.9 и п.10	3 серии	Отдых между сериями 2 минуты
12.	Отжимание от пола	3 серии по 15 раз	Отдых между сериями 30 секунд
13.	«Планка»	1 минута	
14.	Упражнения для растягивания мышц		

05.12.2020

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Судейские жесты		Изучить судейские жесты
2.	Бег на месте	10 минут	Бежать равномерно в среднем темпе
3.	Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д.	10 минут	Удерживать напряжение по 15 секунд
4.	Разминочный комплекс с резиновой лентой	15 минут	Выполнить по две серии для плеч
5.	Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди.	4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями	Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину
6.	«Свечка»	45 секунд	Повторить три раза
7.	«Свечка», ноги в продольный шпагат	45 секунд	Повторить три раза
8.	Приседания	По 25 раз 5 серий	Спина прямая, темп средний
9.	Бег с высоким подниманием бедра	1 минута	Выполняем в быстром темпе
10.	Бег с захлестом голени	1 минута	Выполняем в быстром темпе
11.	Повторить п.9 и п.10	4 серии	Отдых между сериями 2 минуты
12.	Отжимание от пола	5 серий по 15 раз	Отдых между сериями 30 секунд
13.	«Планка»	1 минута	Повторить три раза
14.	Упражнения для растягивания мышц		