

**ПЛАН**  
**индивидуальных учебно-тренировочных занятий отделения волейбола**  
**группы СО-2 в период с 28.07.2020 по 8.08.2020 года**  
**Тренер-преподаватель – Корж Светлана Александровна**

<b>Вторник</b> <b>28.07.2020</b>	Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин) Разминка (бег на месте 5мин)  ✓ 10 отжиманий;  ✓ 10 наклонов вперед;  ✓ 10 боковых наклонов;  ✓ 10 приседаний;  ✓ 10 пресс.
<b>Четверг</b> <b>30.07.2020</b>	Тренировка ОФП Упражнения для разминки мышц рук и туловища: ✓ Руки к плечам – круговые вращения руками ✓ Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду ✓ Круговые вращения прямыми руками в разные стороны ✓ Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны ✓ Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед ✓ Сцепить кисти «в замок» – движение «восьмеркой» ✓ Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее ✓ Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол ✓ Лежа на животе, руки за головой – выгибание назад ✓ Упор сзади – разгибать и сгибать руки, прогибая туловище (опора руками на скамейку) ✓ Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение («складочка»)
<b>Суббота</b> <b>01.08.2020</b>	Тренировка в домашних условиях (2 подхода) Разминка для разогрева мышц:(бег на месте, с захлестыванием голени) ✓ 20 раз приседаний;  ✓ 15 раз ягодичный мост;  ✓ 10 раз на каждую ногу выпады;  ✓ 20 раз пресс («маятник»);  ✓ 15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги);  ✓ боковая планка (1 минута) с подключением ног;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ планка 60сек</li> </ul>
<p><b>Вторник</b> <b>04.08.2020</b></p>	<p>Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин) Разминка (бег на месте 5мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 10 отжиманий;</li> <li>✓ 10 наклонов вперед;</li> <li>✓ 10 боковых наклонов;</li> <li>✓ 10 приседаний;</li> <li>✓ 10 пресс.</li> </ul>
<p><b>Четверг</b> <b>06.08.2020</b></p>	<p>Тренировка ОФП Упражнения для разминки мышц рук и туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Руки к плечам – круговые вращения руками</li> <li>✓ Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду</li> <li>✓ Круговые вращения прямыми руками в разные стороны</li> <li>✓ Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны</li> <li>✓ Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед</li> <li>✓ Сцепить кисти «в замок» – движение «восьмеркой»</li> <li>✓ Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее</li> <li>✓ Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол</li> <li>✓ Лежа на животе, руки за головой – выгибание назад</li> <li>✓ Упор сзади – разгибать и сгибать руки, прогибая туловище (опора руками на скамейку)</li> <li>✓ Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение («складочка»)</li> </ul>
<p><b>Суббота</b> <b>08.08.2020</b></p>	<p>Тренировка в домашних условиях (2 подхода) Разминка для разогрева мышц: (бег на месте, с захлестыванием голени)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 20 раз приседаний;</li> <li>✓ 15 раз ягодичный мост;</li> <li>✓ 10 раз на каждую ногу выпады;</li> <li>✓ 20 раз пресс («маятник»);</li> <li>✓ 15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги);</li> <li>✓ боковая планка (1 минута) с подключением ног;</li> <li>✓ планка 60сек</li> </ul>

**Вторник  
11.08.2020**

Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин)  
Разминка (бег на месте 5мин)

- ✓ 10 отжиманий;
- ✓ 10 наклонов вперед;
- ✓ 10 боковых наклонов;
- ✓ 10 приседаний;
- ✓ 10 пресс.