План дистанционной тренировки

группы юношей 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-1)

тренер Бурлаку Вячеслав Александрович

**Дата 22.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка: прыжки на скакалке либо имитация прыжков на скакалке:- на двух ногах- на правой/левой- с подниманием коленей- прямо/скрестно- спиной | 3-5 минут | Имитация – это руки совершают такие же движения, словно вы крутите скакалку. |
| 2. | Комплекс ОРУ | 10-12 упр. | Упражнения выполняются сверху вниз |
| 3. | ОФП:- пресс, лежа на спине поднять почти прямые ноги вверх, тянемся руками к стопам;- китайские приседания (обычное приседание, приседаем ноги скрестно, опять обычное)- спина, лежа на животе, руки под головой, поднимаем прямые ноги вверх, туловище не поднимаем;- отжимания с колен, поясницу не прогибать, смотрим перед собой. | 3 серии по 15-20 раз | Серию выполняем без перерыва, между сериями отдых 1-2 минуты. |
| 3.1 | Упражнение «русский солдат» | 10 раз |  |
| 4.  | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |
| 5.  | Теория. Готовимся к лагерю:- научиться заправлять кровать;- особенно заправлять одеяло в пододеяльник. |  |  |

 Тренер Бурлаку В.А.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-1)

тренер Бурлаку Вячеслав Александрович

**Дата 24.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка: - подготовка коленного и  голеностопного суставов;- бег на месте, чередуявысокое бедро, захлёст, семенящий бег, “хромоножку”. | 3-4 упр.5 мин | Проветрить помещение перед тренировкой. |
| 2. | Работа с мячом:- сверху сидя- сверху лежа- сверху в прыжке- из положения стоя в положение лежа и обратно с передачей сверху | 3\*30 раз3\*30 раз5\*10 раз2\*5 раз туда/обратно | У кого нет мяча берем мягкую игрушку, например Angry birds.  |
| 3. | ОФП:- лежа на животе поднимать прямые руки вверх и переносить их из стороны в сторону через препятствие, можно взять в руки что-то весом около 1 кг (набивной мяч, бутылку с водой, толстую книжку); - лежа на спине, ногислегка согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки за головой, садимся и касаемся пола около стоп, лечь и коснуться пола за головой;- приседания с грузом, в момент приседания поднимаем груз над головой на прямых руках | 3 серии по 7 раз в каждую сторону3 серии по 10 раз3 серии по 12 | Отдых между сериями 15-25 секунд. То есть сначала выполняем первое упражнение три серии, отдыхаем, потом второе три серии, отдыхаем и т.д. |
| 3.1 | Упражнение «русский солдат» | 10 раз |  |
| 4. | Заминка: растяжка. | 4-5 упр. |  |
| 5.  | Готовимся к лагерю:- научиться стирать мелкие вещи руками;- научиться выжимать- научиться аккуратно развешивать вещи- научиться пользоваться прищепками. |  |  |

Тренер Бурлаку В.А.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-1)

тренер Бурлаку Вячеслав Александрович

**Дата 26.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка. Прыжки на месте:- на двух ногах- на правой/левой- широко-узко- классики- двумя по квадрату | 5 минут | Выполняем под ритмичную музыку. Чередуем разные виды прыжков. |
| 2. | Комплекс ОРУ | 10-12 упр. |  |
| 3. | СФП:- отжимания на пальцах отстены- отжимания от стены с разной постановкой кистей- положить ладони на стенумаксимально растопырить пальцы, давим ногтевыми фалангами на стену словно хотим обхватить тарелку. 2 серии давим не отрываем ладони от стены, 2 серии отрываем ладони. | 2\*15 разпо 10 раз в каждую сторону4 серии по 15 раз |  Пальцы вверх, пальцы в сторону, пальцы вниз, пальцы внутрь |
| 4. | Имитационные упражнения:-верхняя передача сверху с шага;-верхняя передача с шага в прыжке;-шаги и движение руки при подаче;-стоя на одном колене, встать на две ноги и выполнить прием снизу, поменять колено;-из средней стойки сделать два шага назад и прием снизу;-нападающий удар в прыжке с места;-нападающий удар с двух шагов; | 20 раз20 раз20 разПо 10 раз с каждого колена20 раз10 раз10 раз | Желательно выполнять у зеркала.Следить, чтобы кисть была жесткая, а рука, подбрасывающая мяч на уровне головы. |
| 5. | ОФП:- «зверем» делаем шаги вперед и назад;- «обезьяной» передвигаемся по коридору.- русский солдат | 3 серии40 шагов20 прыжков10 раз |  |
| 6.  | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Бурлаку В.А.