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, чередуя  высокое 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 раз  3\*30 раз  5\*10 раз  2\*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, ноги  слегка 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 сторону  3 серии по 10 раз  3 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 от  стены  - отжимания от стены с  разной постановкой кистей  - положить ладони на стену  максимально 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 раз  по 10 раз в каждую сторону  4 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 раз  20 раз  20 раз  По 10 раз с каждого колена  20 раз  10 раз  10 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 серии  40 шагов  20 прыжков  10 раз |  |
| 6. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Бурлаку В.А.