План дистанционной тренировки

группы юношей 2009 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 07.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов | 4 упр. |  |
| 2. | Бег на месте: | 5 минут | Чередуем различные виды бега |
| 3. | Комплекс ОРУ:- упражнения для разминки верхне-плечевого пояса- для туловища- для нижних конечностей | 5-6 упр.3-4 упр.4-5 упр. |  |
| 4. | ОФП- круговая тренировка:- упор присев – упор лежа- «планка» на локтях- приседания- одновременное поднимание прямых рук и ног лежа на животе- отжимания - разножка со сменой ног в прыжке - пресс | 3 круга10по 20 каждой ногой1 мин20 раз20 раз20 раз10 на каждую ногу20 раз | все упражнение в круге выполняем без остановки, между кругами отдых 1 минута.коленом практически касаемся пола, активный мах руками |
| 5. | Заминка, упражнения на растягивания:- сидя на полу наклоны к прямым ногам- «бабочка» стопа к стопе с наклоном вперед- растягивание икроножных мышц у стены  | 10 раз10 разпо 10 разна каждую ногу | руки упираются в стену |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2009 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 09.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов | 5 упр. |  |
| 2. | Бег на месте:- просто бег- «хромоножка» высокое бедро- «хромоножка» захлёст голени- «хромоножка» попеременно высокое бедро и захлест одной ногой | 3 минутыпо 20 раз по 20 разпо 20 раз каждой ногой |  |
| 3. | Комплекс ОРУ | 10-12 упр |  |
| 4. | Комплекс упражнений с резиновым жгутом:- разведение прямых рук перед грудью- разведение прямых рук над головой перед лицом- за головой- сведение прямых рук, жгут на лопатках- прокручивание прямых рук со жгутом вперед-назад с подниманием на носки при возврате жгута вперед- «восьмерка»  | 3 серии12 раз12 раз12 раз12 раз10 разпо 8 раз в одну и другу сторону | Выполняем всю серию без отдыха, отдых между сериями 1-2 минутыакцент на разведение и поднимание лопаток, так называемый «капюшон» |
| 5. | ОФП:- поднимание туловища прямые - поднимания туловища с поворотами (касаемся локтем противоположного колена)- лежа на животе поднимание разноименных рук и ног- лежа на животе одновременно поднимание прямых рук и ног с небольшой фиксацией наверху- приседания | 3 серии по 15 повторений | зафиксировать стопы под диваном или кроватью, руки в замок за головой |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2009 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 11.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория. Просмотр полуфинального матча финала Чемпионата мира 2019 по пляжному волейболу Красильников/Стояновский – Борн/Крабб |  |  |
| 2. | Теория:- изучение правил пляжного волейбола- основные отличия между классическим и пляжным мячом |  |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2009 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 12.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:- различные виды прыжков  | 5 минут |  |
| 2. | Комплекс ОРУ | 10-12 упр. |  |
| 3. | Имитационные упражнения:- верхняя передача- верхняя передача в прыжке с одного шага- передача снизу в средней стойке со сменой ног- передача снизу в нижней стойке ноги параллельно- передача снизу после скрестного шага влево-вправо- нападающий удар с одного шага- н/у с двух шагов- блок, выпригивание вверх на месте- блок, выпрыгивание вверх с одного шага | по 20 раз 2\*10 раз2\*10 раз2\*10 раз2\*10 раз в каждую сторону | Если есть такая возможность, выполнять все имитационные упражнения перед зеркалом |
| 4. | ОФП. Силовые серии:- пресс- спина- отжимания- приседания | 2 серии по 20 повторений |  |
| 5. | Заминка:- растягивание икроножных мышц у стены с упором рук в стену- растягивание передней поверхности бедра у стены- растягивание рук у стены- наклоны вперед с упором рук в стену | по 10 раз на каждую ногупо 40 секунд на каждую ногу3-4 упражнения 30-40 секунд |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.