План дистанционной тренировки

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

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 08.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 круга  10 раз  по 20 каждой ногой  1 мин  20 раз  20 раз  20 раз  10 на каждую ногу  20 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 раз  10 раз  по 10 раз на 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 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 раз  2\*10 раз  2\*10 раз  2\*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 ногу  по 40 секунд на каждую ногу  3-4 упражнения  30-40 секунд |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.