План дистанционной тренировки

группы юношей 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 06.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов | 4 упр. |  |
| 2. | Бег на месте. | 5 минут | Чередовать 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:- «скалолаз» колено к плечу с внешней стороны- «планка» на локтях- боковая «планка»- приседания- одновременное поднимание прямых рук и ног лежа на животе- отжимания - разножка со сменой ног в прыжке - космонавты | 3 кругапо 20 каждой ногой1 минпо 30 сек 20 раз20 раз20 раз10 на каждую ногу10 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-выпады вперед и в сторону  | 10 раз10 разпо 10 раз на каждую ногу | руки упираются в стену |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 07.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   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 | 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 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 08.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Тактика:- просмотр полуфинальной игры Чемпионата мира по пляжному волейболу 2019 года Красильников/Стояновский – Борн/Крабб |  |  |
| 2. | Посчитать общую статистику ошибок/выигранных мячей в первой партии. |  |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 09.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:- поднимание на носки- перекат с пятки на носок- прыжки на двух ногах- «джампинг-джек»- прыжки на одной ноге - бег на месте | 1 минута1 минута20 раз20 разпо 30 секунд на каждой ноге |  |
| 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 на месте- блок 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. | Работа с мячом:- передача сверху сидя- передача лежа над собой- жонглируя из положения стоя в положение лежа и обратно- сверху/снизу | 100 раз100 раз10 раз3\*100 раз |  |
| 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

План дистанционной тренировки

группы юношей 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 11.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов | 4 упр. |  |
| 2. | Бег на месте. | 5 минут | Чередовать 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:- «скалолаз» колено к плечу с внешней стороны- «планка» на локтях- боковая «планка»- приседания- одновременное поднимание прямых рук и ног лежа на животе- отжимания - разножка со сменой ног в прыжке - космонавты | 3 кругапо 20 каждой ногой1 минпо 30 сек 20 раз20 раз20 раз10 на каждую ногу10 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-выпады вперед и в сторону  | 10 раз10 разпо 10 раз на каждую ногу | руки упираются в стену |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 12.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов | 5 упр. |  |
| 2.  | Бег и прыжки на месте | 5 минут |  |
| 3. | Комплекс ОРУ:- упражнения для разминки верхне-плечевого пояса- для туловища- для нижних конечностей | 5-6 упр.4-5 упр.5-6упр |  |
| 4. | ОФП: силовая серия- отжимания - приседания- пресс- спина- бёрпи (космонавты) | 3 серии20 раз20 раз20 раз20 раз10 раз | Выполняем всю серию без отдыха, отдых между сериями 1 минуту |
| 5. | Работа с мячом:- передача сверху сидя- передача лежа над собой- жонглируя сверху из положения стоя в положение лежа и обратно- сверху/снизу- передача сверху одной рукой | 100 раз10010 раз3\*100 раз2\*30 каждой рукой |  |
| 5.  | Заминка:- наклоны вперед к прямым ногам- выпады прямые- выпады боковые | 8 разпо 4 на каждую ногупо 4 на каждую ногу | выполнять 10 пружинистых движений с последующей фиксацией на 10-15 секунд |

 Тренер Чухненков Ю.Н.