План дистанционной тренировки

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

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 20.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 круга  по 20 каждой ногой  1 мин  по 30 сек  20 раз  20 раз  20 раз  10 на каждую ногу  10 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 раз  10 раз  10 раз  по 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 21.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 минуты  по 20 раз  по 20 раз  по 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 серии  12 раз  12 раз  12 раз  12 раз  10 раз  по 8 раз в одну и другу сторону | Выполняем всю серию без отдыха, отдых между сериями 1-2 минуты  акцент 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 22.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Тактика:  - просмотр игры Зенит-Казань - Трентино (Италия) / Финал четырёх / Финал / 17.04.2016 | 2 ч 20 мин |  |
| 2. | Посчитать общую статистику ошибок/выигранных мячей во второй партии. |  |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

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

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 23.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 минута  1 минута  20 раз  20 раз  по 20 | Чередовать прыжково-беговые упражнения |
| 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 раз  2\*10 раз  2\*10 раз  2\*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 раз  100 раз  10 раз  3\*100 раз |  |
| 5. | Заминка: упражнения на растягивание. | 7-8 упр. |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

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

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 24.04.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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»  - китайские приседания  - одновременное поднимание прямых рук и ног лежа на животе  - отжимания  - разножка со сменой ног в прыжке  - космонавты |  | 3 круга  по 20 каждой ногой  1 мин  по 30 сек  20 раз  20 раз  20 раз  10 раз на каждую ногу  10 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 раз  10 раз  10 раз  по 10 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 25.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 серии  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  10 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 раз  100 раз  10 раз  3\*100 раз  2\*30 раз каждой рукой |  |
| 5. | Заминка:  - наклоны вперед к прямым ногам  - выпады прямые  - выпады боковые | 8 раз  4 раза на каждую ногу  по 4 раза на каждую ногу | выполнять 10 пружинистых движений с последующей фиксацией на 10-15 секунд |

Тренер Чухненков Ю.Н.