План дистанционной тренировки

группы юношей 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-1)

тренер Бурлаку Вячеслав Александрович

**Дата 29.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 15 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 3. | Пресс, отжимания, выпрыгивания  | 3 серии по 10 раз |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 30 минут | Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги назад, с удержанием в статическом положении)Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги в сторону, с удержанием в статическом положении)Упражнения для мышц брюшного пресса.Планка |
| 5. | Теоретическая подготовка, психологическая подготовка. | 30 мин | Просмотр игр ведущих мужских команд России |
| 6. | Восстановительные мероприятия | 15 мин | Прием контрастного душа.  |

Тренер Бурлаку В.А.