План дистанционной тренировки

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

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 28.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов | 4 упр. |  |
| 2. | Бег и прыжки на месте. | 15 минут | Чередуем различные виды бега и прыжков |
| 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, смена положений прыжком- «планка» на локтях- приседания- одновременное поднимание прямых рук и ног лежа на животе- отжимания - разножка со сменой ног в прыжке - пресс | 3 круга10 раз1 мин20 раз20 раз20 раз10 раз на каждую ногу20 раз | все упражнение в круге выполняем без остановки, между кругами отдых 1 минута.коленом практически касаемся пола, активный мах руками |
| 5. | Работа с мячом:- передача сверху- передача снизу- чередование сверху/снизу- верхняя передача лежа - снизу над собой стоя на одном колене.  | 3 серии по 50 раз | При отсутствии мяча выполняем имитационные упражнения. |
| 6. | Заминка: упражнения на растягивание. | 6-8 упр. |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

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

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 30.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов | 5 упр. |  |
| 2. | Чередование беговых и прыжковых упражнений. | 15 минут |  |
| 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- «восьмёрка»  | 3 серии12 раз12 раз12 раз12 раз10 разпо 8 раз в одну и другу сторону | Выполняем всю серию без отдыха, отдых между сериями 1-2 минуты |
| 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- отжимания | 3 серии по 15 повторений | зафиксировать стопы под диваном или кроватью, руки в замок за головой |
| 6.  | Заминка: упражнения на растягивание.  | 7-8 упр. |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.

 План дистанционной тренировки

 группы юношей 2005 г.р. отделения волейбола

 тренер Чухненков Юрий Николаевич

 Дата 26.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  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, выпрыгивание вверх на месте- блок, выпрыгивание вверх с одного шага | по 20 раз 2\*102\*102\*102\*10 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.