План дистанционной тренировки

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

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 29.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 круга  10 раз  1 мин  20 раз  20 раз  20 раз  10 раз 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. | 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.