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 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.