План дистанционной тренировки

группы юношей 2006 г.р. отделения волейбола (этап Т-2)

тренер Бурлаку Вячеслав Александрович

**Дата 27.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте  (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по  15 секунд |
| 4. | Упражнение «русский солдат» | 2 серии по 15 раз |  |
| 5. | Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Поднимаем плечи прямо и наклоняемся вправо, потом влево |
| 6. | «Планка» | 1 мин | Повторить три раза |
|  | «Планка» боковая | 1 мин |  |
| 7. | Прыжки на скакалке | По 30 секунд  10 раз  5 минут | Каждые 30 секунд меняем упражнения.  Если нет места для скакали, тогда без неё |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 9. | Выпрыгивание вверх | 10 прыжков | Угол сгибания коленей 90 градусов |
| 10. | Повторить п.8 и п.9 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 11. | Отжимание от пола | 4 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц |  |  |

Тренер Бурлаку В.А.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2006 г.р. отделения волейбола (этап Т-2)

тренер Бурлаку Вячеслав Александрович

**Дата 29.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте  (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 10 минут | Бежать равномерно  в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по  15 секунд |
| 4. | Упражнение «русский солдат» | 2 серии  по 20 раз |  |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину |
| 6. | «Свечка» | 45 секунд | Повторить три раза |
| 7. | «Свечка», ноги в продольный шпагат | 45 секунд | Повторить три раза |
| 8. | Приседания | По 25 раз  5 серий | Спина прямая,  темп средний |
| 9. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем  в быстром темпе |
| 10. | Бег с захлёстом голени | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 11. | Повторить п.9 и п.10 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 12. | Отжимание от пола | 5 серий по 15 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | «Планка» | 1 минута | Повторить три раза |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц |  |  |

Тренер Бурлаку В.А.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2006 г.р. отделения волейбола (этап Т-2)

тренер Бурлаку Вячеслав Александрович

**Дата 30.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 час | Просмотр игр волейбольного клуба  «Зенит СПб» |
| 2. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 15 минут |  |
| 3. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 4. | Отжимания, пресс, спина | 3 серии  по 20 раз |  |
| 5. | 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 |
| 6. | Упражнения по развитию технических навыков волейболиста | 45 мин | Имитация приема и передачи мяча двумя руками снизу (оттягивание назад  с подъемом правого и левого плеча, при направлении атаки справа и слева)  Передача мяча снизу, стоя на коленях,  над собой, поочередно: двумя руками, потом правой, двумя руками, потом левой. |

Тренер Бурлаку В.А.