План дистанционной тренировки

группы юношей 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 27.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов | 4 упр. |  |
| 2. | Бег на месте. | 15 минут | Чередовать различные виды бега. |
| 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:- «скалолаз» колено к плечу с внешней стороны- «планка» на локтях- боковая «планка»- приседания- одновременное поднимание прямых рук и ног лежа на животе- отжимания - разножка со сменой ног в прыжке - космонавты | 3 кругапо 20 каждой ногой1 минпо 30 сек 20 раз20 раз20 раз10 на каждую ногу10 раз | все упражнение в круге выполняем без остановки, между кругами отдых 1 минута.коленом практически касаемся пола, активный мах руками |
| 5. | Заминка, упражнения на растягивания:- сидя на полу наклоны к прямым ногам- «бабочка» стопа к стопе с наклоном вперед- растягивание икроножных мышц у стены-выпады вперед и в сторону  | 10 раз10 разпо 10 раз на каждую ногупо 10 раз на каждую ногу | руки упираются в стену |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 28.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов. | 5 упр. |  |
| 2. | Бег и прыжки на месте. Чередуем различные виды беговых и прыжковых упражнений. | 10 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- «восьмерка»  | 3 серии12 раз12 раз12 раз12 раз10 разпо 8 раз в одну и другу сторону | Выполняем всю серию без отдыха, отдых между сериями 1-2 минутыакцент на разведение и поднимание лопаток, так называемый «капюшон» |
| 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 растягивания. | 5-6 упр. |  |

 Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 29.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Тактика:- просмотр мастеркласса по пляжному волейболу Александры Моисеевой и Григория Гончарова. | 2 часа |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 30.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:Бег на месте с чередованием различных видов бега | 15 мин |  |
| 2. | Комплекс ОРУ | 10-12 упр. |  |
| 3. | ОФП силовые серии:- приседания- отжимания- пресс- спина- космонавты | 3 серии по 20 раз- 10 раз |  |
| 4. | Работа с мячом:- передача сверху сидя- передача лежа над собой- жонглируя из положения стоя в положение лежа и обратно- передача снизу одной рукой- передача снизу двумя руками- сверху/снизу | 100 раз100 раз10 раз3\*50 раз3\*100 раз3\*100 раз |  |
| 5. | Заминка: упражнения на растягивание. | 7-8 упр. |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.