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 круга  по 20 каждой ногой  1 мин  по 30 сек  20 раз  20 раз  20 раз  10 на каждую ногу  10 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 раз  10 раз  по 10 раз на каждую ногу  по 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 серии  12 раз  12 раз  12 раз  12 раз  10 раз  по 8 раз в одну и другу сторону | Выполняем всю серию без отдыха, отдых между сериями 1-2 минуты  акцент 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 раз  100 раз  10 раз  3\*50 раз  3\*100 раз  3\*100 раз |  |
| 5. | Заминка: упражнения на растягивание. | 7-8 упр. |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.