План дистанционной тренировки группы юношей 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

Тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 27.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница».  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  - по 10 раз.  - по 10 раз.  – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд  Касаться руками разноименной стопы. |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнение «бабочка» | 3 серии по 20 раз. | Прыжки на месте ноги врозь, ноги вместе, руки прямые смыкаются над головой и возвращаются вдоль туловища. |
| 4. | Прыжки с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади | 3 серии по 10 раз. | Выполнить прыжки равномерно с координацией и соблюдая равновесие. |
| 5. | Выпрыгивания на месте из положения выпада, правая нога впереди согнута в колене, левая сзади выпрямлена. | 3 серии по 10 раз. | Выпрыгивания частые, последняя серия в полную силу на скорость. Перерыв между подходами  1 минута. |
| 6. | «Планка» | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
|  | «Планка» боковая | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| 7. | Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений | 50 касаний Сидя  50 касаний Лежа | Перерыв между подходами 1 минута |
| 8. | Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений | 100 касаний Сидя  100 касаний Стоя | Перерыв между подходами 1 минута |
| 9. | Пресс:  - Русские скручивания. | 20 секунд.2 серии. | Отдых 1 минута между подходами. |
| 10. | Повторить п.7 и п.8 | 4 серии | Отдых между сериями  2 минуты |
| 11. | Отжимание от пола  1 серия руки на уровне плеч  2 серия широкий хват руки шире плеч  3 серия узкий хват руки вместе на уровне груди  4 серия на пальцах | 4 серии по 10 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |

План дистанционной тренировки группы юношей 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

Тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 28.04.2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница».  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 в каждую сторону  – по 10 раз.  – по 10 раз.  - по 10 раз.  - по 10 раз.  - по 10 раз.  – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд  Касаться руками разноименной стопы. |
| Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| Установить два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его. | – по 10 раз в каждую сторону 3 серии. | Следить за скоростью выполнения и равновесием. |
| Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. | 3 серии по 20 раз. | Выполнять в среднем темпе. |
| Планка:  - Стоя в планке подтягиваем колени к локтям по 10 раз, потом противоположно так же 10 раз. Отдых  1 минута и повторяем. | 3 серии | Отдых 1 минута между сериями. |
| Прыжки на скакалке | По 30 секунд 10 раз  5 минут | Каждые 30 секунд смена упражнения. |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | 30 секунд в среднем темпе,30 секунд в быстром темпе |
| Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. | 3 серии по 20 отжиманий. | Отдых между сериями 1 минута. |
| Прыжок в длину с двух ног с места. | 3 серии по 10 прыжков. | Отдых между сериями 2 минуты |
| Прыжок в высоту с шага для нападающего удара. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. | 3 серии по 10 раз. | Отдых между сериями 60 секунд |
| Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Заминка:  Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу. | Заминочный послетренировочный комплекс. |

План дистанционной тренировки группы юношей 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

Тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 29.04.2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Разминка:  Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками  Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны  Круговые движения туловищем в разные стороны  Наклон вперед, руки в стороны – «мельница»  Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.  Круговые движения в коленных суставах | По 5 в каждую сторону.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз  – по 10 раз  – 10 раз в каждую  сторону. | Перерыв между подходами 20-30 секунд  Касаться руками разноименной стопы |
| Скакалка:  Работаем 200 прыжков | 100 прыжков, следующие 100 прыжков делаем 50 высокое поднимание бедра, 50 прыжков захлест голени назад | Стараемся не сбиваться с ритма. |
| Жгут:  Растягиваем жгут в стороны, вытянув руки перед собой на расстоянии плеч.  Закрепляем жгут ногой к полу. На вытянутой руке, поднимаем руку вверх.  Работа над техникой. Одной рукой держим жгут за спиной, другой вытягиваем руку над головой, следим за выпрямление локтя и работой кисти. | 25 подъемов каждой рукой. По 2 подхода.  25 подъемов каждой рукой. По 2 подхода.  По 20 раз,  по 2 подхода. | Удерживать статическое напряжение, перерыв между подходами  1 минута. |
| Мяч:  Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений | 50 касаний Сидя  50 касаний Лежа | Перерыв между подходами 1 минута |
| Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений | 100 касаний Сидя  100 касаний Стоя | Перерыв между подходами 1 минута |
| «Планка» | 1 минута  по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| «Планка» боковая | 1 минута  по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| Приседания | 50 раз по 2 серии | Перерыв между подходами 1 минута |
| Повторяем упражнения с мячом |  |  |
| Пресс:  Подъем корпуса  Подъем ног из положения лежа | 20 раз по 2 серии  20 раз по 2 серии | Отдых между сериями 30 секунд |
| Отжимания от пола | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. | По 10 наклонов к каждой ноге, по 3 серии. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Прыжки на скакалке | 3 серии по 100 прыжков | Перерыв между подходами 1 минута |
| Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение  по 15 секунд |
| Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 4 серии по 20 повторов минутным отдыхом между сериями | Поднимать плечи прямо и наклоняться вправо, влево |
| «Планка» | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| «Планка» боковая | 1 минута по 3 подхода | Перерыв между подходами 1 минута |
| Прыжки на скакалке | По 30 секунд 10 раз 5 минут | Каждые 30 секунд смена упражнения. |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | 30 секунд в среднем темпе, 30 секунд в быстром темпе |
| Выпрыгивание вверх | 10 прыжков | Подтягиваем колени к груди |
| Повторить п.8 и п.9 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| Отжимание от пола | 4 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| Упражнения для растягивания мышц | Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. | По 10 наклонов к каждой ноге,  по 3 серии. |

План дистанционной тренировки группы юношей 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

Тренер Елисеев Андрей Алексеевич **Дата 30.04.2020**