План дистанционной тренировки

группы юношей 2011 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 07.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов | 4 упр. |  |
| 2. | Бег на месте: | 5 минут | Чередуем 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:  - упор присев – упор лежа  - «планка» на локтях  - приседания  - одновременное поднимание прямых рук и ног лежа на животе  - отжимания  - разножка со сменой ног в прыжке  - пресс | 3 круга  10 раз  по 20 каждой ногой  1 мин  20 раз  20 раз  20 раз  10 на каждую ногу  20 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 | 10 раз  10 раз  по 10 на каждую ногу | руки упираются в стену |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2011 г.р. отделения волейбола

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 10.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка коленного и голеностопного суставов | 5 упр. |  |
| 2. | Бег на месте:  - просто бег  - «хромоножка» высокое бедро  - «хромоножка» захлёст голени  - «хромоножка» попеременно высокое бедро и захлест одной ногой | 3 минуты  по 20 раз  по 20 раз  по 20 раз каждой ногой |  |
| 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 | 3 серии по 15 повторений | зафиксировать стопы под диваном или кроватью, руки в замок за головой |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2011 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 12.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория. Просмотр финального матча Молодежного Кубка России 2019 по пляжному волейболу Архипов/Веретюк - Шустров/Гусев |  |  |
| 2. | Теория:  - нарисовать расположение игроков на площадке во время приема подачи в классическом и пляжном волейболе. |  |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2011 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 13.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  - различные виды прыжков | 5 минут |  |
| 2. | Комплекс ОРУ | 10-12 упр. |  |
| 3. | Имитационные упражнения:  - верхняя передача  - верхняя передача в прыжке с одного шага  - передача снизу в средней стойке со сменой ног  - передача снизу в нижней стойке ноги параллельно  - передача снизу после скрестного шага влево-вправо  - нападающий удар с одного шага  - н/у с двух шагов  - блок, выпрыгивание вверх на месте  - блок, выпрыгивание вверх с одного шага | по 20 раз  2\*10 раз  2\*10 раз  2\*10 раз  2\*10 раз в каждую сторону | Если есть такая возможность, выполнять все имитационные упражнения перед зеркалом |
| 4. | ОФП. Силовые серии:  - пресс  - спина  - отжимания  - приседания | 2 серии по 20 повторений |  |
| 5. | Заминка:  - растягивание икроножных мышц у стены с упором рук в стену  - растягивание передней поверхности бедра у стены  - растягивание рук у стены  - наклоны вперед с упором рук в стену | по 10 раз на каждую ногу  по 40 секунд на каждую ногу  3-4 упражнения  30-40 секунд |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.