План дистанционной тренировки

группы юношей 2009 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 08.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   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 круга10 разпо 20 каждой ногой1 мин20 раз20 раз20 раз10 на каждую ногу20 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 раз10 разпо 10 на каждую ногу | руки упираются в стену |

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2009 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 09.02.2022**

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

Тренер Чухненков Ю.Н.

План дистанционной тренировки

группы юношей 2009 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Чухненков Юрий Николаевич

**Дата 12.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  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, выпригивание вверх на месте- блок, выпрыгивание вверх с одного шага | по 20 раз 2\*10 раз2\*10 раз2\*10 раз2\*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 ногупо 40 секунд на каждую ногу3-4 упражнения 30-40 секунд |  |

 Тренер Чухненков Ю.Н.

 План дистанционной тренировки

группы юношей 2009 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

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, выпригивание вверх на месте- блок, выпрыгивание вверх с одного шага | по 20 раз 2\*10 раз2\*10 раз2\*10 раз2\*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 ногупо 40 секунд на каждую ногу3-4 упражнения 30-40 секунд |  |

Тренер Чухненков Ю.Н.