План дистанционной тренировки

группы девушек 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-1)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 07.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр финального матча Чемпионата Мира 2010 года среди женских команд Россия - Бразилия | 2ч 20мин | Ссылка на матч в группе.  Желательно смотреть всей семьей |
| 2. | Теория:   * нарисовать волейбольную   площадку;   * нарисовать схему   нахождения игроков на площадке во время приема подачи;   * нарисовать схему   нахождения игроков во время нашей подачи;   * нарисовать стрелочками   направление движения игроков во время перехода. |  | Игроки на схеме обозначаются кружочками |
| 3. | Теория: готовимся к лагерю.   * учимся самостоятельно   делать хвостики, косички, аккуратную прическу, чтобы волосы не лезли в глаза;   * на улице тренироваться   можно будет только в головном уборе, поэтому пробуем прическу с учетом кепки или банданы;   * учимся КРЕПКО   завязывать шнурки;   * учимся мазать плечи   кремом от/после солнца. |  |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-1)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 09.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:   * подготовка коленного и   голеностопного суставов;   * бег на месте, чередуя   высокое бедро, захлёст, семенящий бег, “хромоножку”. | 3-4 упр.  5 мин | Проветрить помещение перед тренировкой. |
| 2. | СФП:   * отжимания на пальцах от   стены   * отжимания от стены с   разной постановкой кистей   * положить ладони на стену   максимально растопырить пальцы, давим ногтевыми фалангами на стену словно хотим обхватить тарелку. 2 серии давим не отрываем ладони от стены, 2 серии отрываем ладони. | 2 серии по 15 раз  По 10 в каждую сторону  4 серии по 15 раз | Пальцы смотрят вверх/внутрь/вниз/наружу |
| 3. | ОФП:   * лежа на животе   поднимать прямые руки вверх и переносить их из стороны в сторону через препятствие, можно взять в руки что-то весом около 1 кг (набивной мяч, бутылку с водой, толстую книжку);   * лежа на спине,ноги слегка   согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки за головой, садимся и касаемся пола около стоп, лечь и коснуться пола за головой;   * приседания с грузом, в   момент приседания поднимаем груз над головой на прямых руках | 3 серии по 7 раз в каждую сторону  3 серии по 10 раз  3 серии по 12 | Отдых между сериями 15-25 секунд. То есть сначала выполняем первое упражнение три серии, отдыхаем, потом второе три серии, отдыхаем и т.д. |
| 4. | Заминка: растяжка. | 4-5 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-1)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 11.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка. Прыжки на месте:  -на двух ногах  -на правой/левой  -широко-узко  -классики  -двумя по квадрату | 5 минут | Выполняем под ритмичную музыку. Чередуем разные виды прыжков. |
| 2. | Комплекс ОРУ | 10-12 упр. |  |
| 3. | СФП:   * отжимания на пальцах от   стены   * отжимания от стены с   разной постановкой кистей   * положить ладони на стену   максимально растопырить пальцы, давим ногтевыми фалангами на стену словно хотим обхватить тарелку. 2 серии давим не отрываем ладони от стены, 2 серии отрываем ладони. | 2\*15  по 10 раз в каждую сторону  4 серии по 15 раз | Пальцы вверх, пальцы в сторону, пальцы вниз, пальцы внутрь |
| 4. | Имитационные упражнения:  -верхняя передача сверху с шага;  -верхняя передача с шага в прыжке;  -шаги и движение руки при подаче;  -стоя на одном колене, встать на две ноги и выполнить прием снизу, поменять колено;  -из средней стойки сделать два шага назад и прием снизу;  -нападающий удар в прыжке с места;  -нападающий удар с двух шагов; | 20  20  20  По 10 с каждого колена  20  10  10 | Следить, чтобы кисть была жесткая, а рука, подбрасывающая мяч на уровне головы. |
| 5. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.