План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 21.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок аэробики №1. Следить за правильностью постановки стоп и движениями рук.  Ссылка в группе. | 50 минут | Проветрить помещение перед тренировкой. Выполнять в кроссовках.  Подготовить воду. |
| 2. | ОФП:  - пресс, лежа на спине поднять почти прямые ноги вверх, тянемся руками к стопам;  - приседания ноги на ширине плеч;  - спина, лежа на животе поднимаем противоположную руку и ногу;  - отжимания с колен, поясницу не прогибать, смотрим перед собой. | 2 серии по 15 раз | Серию выполняем без перерыва, между сериями отдых 1-2 минуты. |
| 3. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 23.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка по видео «Утренняя гимнастика».  Ссылка на видео в группе. | 25 минут | Проветрить помещение перед тренировкой. |
| 2. | Работа с мячом:  - сверху сидя  - сверху лежа  - сверху в прыжке  - из положения стоя в положение лежа и обратно с передачей сверху | 3\*30 раз  3\*30 раз  5\*10 раз  2\*5 раз туда/обратно | У кого нет мяча, выполняем имитационные упражнения. |
| 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 | 2 серии по 7 раз в каждую сторону  2 серии по 10 раз  2 серии по 12 раз | Отдых между сериями 15-25 секунд. То есть сначала выполняем первое упражнение две серии, отдыхаем, потом второе две серии, отдыхаем и т.д. |
| 4. | Заминка: растяжка. | 4-5 упр. |  |
| 5. | Теория: просмотр разминки перед игрой команды «Динамо» Казань. | 18 минут | Запоминаем упражнения |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 25.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка: упражнения из видео о разминке. | 18 минут | Ссылка в группе |
| 2. | Повторение танцевальной связки из урока аэробики №1 с 38 минуты. | 12 минут | Ссылка в группе |
| 3. | СФП:  - отжимания на пальцах от  стены  - отжимания от стены с  разной постановкой кистей | 2\*15 раз  по 10 раз в каждую сторону  4 серии по 15 раз | Пальцы вверх, пальцы в сторону, пальцы вниз, пальцы внутрь |
| 4. | Работа с мячом:  - сверху сидя  - сверху лежа  - сверху в прыжке  - из положения стоя в положение лежа и обратно с передачей сверху  - передача снизу над собой  - чередование сверху/снизу | 3 серии по 20 раз  2\*5 раз | У кого нет мяча выполняем имитационные упражнения. |
| 5. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.