План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 21.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Общая разминка по видео | 20 минут | Ссылка в группе. |
| 2. | Бег на месте, прыжки, разученная связка из урока аэробики №1 или №2 | 10-12 минут | Выполнять под ритмичную музыку. |
| 3. | ОФП: упражнения от Александра Самойловса | по 10-12 повторений | Ссылка в группе |
| 4. | СФП: комплекс упражнений с резиной:  -перед грудью  -над головой спереди  -над головой сзади  -выпрямление рук согнутых под 90 градусов  -нападающий удар правой/левой, держим резину на пояснице  -прокрутка с подниманием на носки  -восьмерка | 2 серии по 10-12 раз  по 10 раз  по 8 в каждую сторону | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты. |
| 3. | Заминка:  - кошечка добрая/злая  - кошка под забором  - “березка”  - из положения “березка” опускаем попеременно правую и левую ногу за голову  - наклон к прямым ногам вперед  - бабочка стопа к стопе покачивания влево/вправо и наклоны вперед | по 6 раз  6 раз  20 секунд  по 5-6 раз каждую ногу  по 10 раз  по 10 раз |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 22.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр разминки перед игрой команды «Динамо» Казань. | 20 минут | Ссылка на разминку в группе. |
| 2. | Теория:  - почему важна разминка;  - сколько минут выделяется на разминку перед игрой;  - нарисовать расположение игроков в парах параллельно сетке и перпендикулярно сетке;  - нарисовать расположение игроков на одной половине площадки при разминке для нападающего удара через сетку. |  | Игроки обозначаются кружочками. Рисуем половину площадки, выделяем сетку, рисуем трехметровую линию, а потом расставляем игроков. |
| 3. | Теория: просмотр разминки чемпионки мира Евгении Старцевой для повторения упражнений на следующей тренировке. |  | Ссылка в группе. |
| 4. | Теория: просмотр обучающих видео для выполнения верхней передачи. |  | Ссылка в группе. |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 24.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок аэробики №4. Кардиотренировка с разучиванием танцевальной связки. | 50 мин | Проветрить помещение перед тренировкой.  Ссылка на видео в группе. |
| 2. | СФП: стандартный комплекс с резиной:  - перед грудью  - над головой спереди  - над головой сзади  - локти под 90° за головой  - вперед резина на лопатках  - нападающий удар  - прокрутка с выходом на носки  - восьмерка | 2 серии по 12-15 раз | Отдых между сериями 1 минута |
| 3. | ОФП: выполнение упражнений из видео Екатерины Старцевой | По 8-10 повторений | Ссылка в группе |
| 4. | Заминка: растяжка. | 4-5 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 25.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка: повторение танцевальной связки из урока по аэробике №4 с 35 минуты. | 15 минут | Ссылка в группе |
| 2. | ОФП: упражнения от Александра Самойловса. | Повторяем  по 10-12 раз | Ссылка в группе |
| 3. | СФП:  - отжимания на пальцах от  стены с отталкиванием;  - отжимания от стены с  разной постановкой кистей. | 30 от стены  по 15 отжиманий от стены  4 серии по 15 раз | Пальцы вверх, пальцы в сторону, пальцы вниз, пальцы внутрь |
| 5. | Работа с мячом:  - передача сверху сидя  - передача сверху лежа  - передача сверху в прыжке  - передача сидя с хлопком  - передача сверху в стену  - передача снизу над собой  - передача попеременно сверху-снизу над собой. | 3 серии по 30 раз | У кого нет мяча выполняем имитационные упражнения из тренировки за 18 апреля. |
| 6. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.