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 разпо 10 разпо 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 раз6 раз20 секундпо 5-6 раз каждую ногупо 10 разпо 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 сериями1 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. | Повторяемпо 10-12 раз | Ссылка в группе |
| 3. | СФП:- отжимания на пальцах отстены с отталкиванием;- отжимания от стены с разной постановкой кистей. | 30 от стеныпо 15 отжиманий от стены4 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.