План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 06.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок аэробики для начинающих. Урок направлен на получение кардионагрузки, включает в себя разминку, основную часть с изучением шагов и танцевальной связки, заминку. Ссылка на видео в группе. | 50 минут | Выполнять в кроссовках. Приготовить заранее воду, во время урока будут два небольших перерыва. Обязательно заранее проветрить помещение. |
| 2. | СФП: комплекс упражнений со жгутом:-подъемы рук в сторону -подъемы рук перед собой-отведение предплечий назад/в сторону/вперед-отведение рук в стороныСсылка на видео в группе. | 3 серии по 12-15 раз | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты. |
| 3. | Теория: -нарисовать все схемы выхода связки при нашем приеме, отмечаем связку красным кружочком; -определить самую слабую расстановку;-определить свою любимую расстановку. |  | Использовать тетрадь в клетку и разноцветные ручки/фломастеры. |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 07.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр финального матча Чемпионата Мира 2010  | 2ч 20мин | Ссылка на матч в группе. |
| 2. | Вопросы: -обратить внимание на выходы связующего игрока;-определить отличие расстановки сборной России от сборной Бразилии |  |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 08.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка: * подготовка коленного и

 голеностопного суставов;* повторение связки из

урока по аэробике с 38 минуты видео. | 3-4 упр.12 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 разПо 6-8 вперед/назадПо 6-8 в каждую сторону | Отдых между сериями1 минута |
| 3. | ОФП:* разножка с касанием

коленом пола 4 раза, 2 приставных в низкой стойке вправо, разножка 4 раза, 2 приставных влево;* прыжком из упора лежа в

 упор присев, стопы снаружи ладоней;* и.п. упор лежа, делаем

широкий выпад, стопа у правой руки снаружи, смена ног прыжком;* выпрыгивания из низкого

приседа с касанием руками пола между ног. | 3 серии по 5 раз в каждую сторону3 серии по 10 прыжков3 серии по 6 раз на каждую ногу3 серии по 10 раз | Выполнять только при хорошем самочувствии. Поясницу не прогибать!!!Отдых между сериями 30 секунд. То есть сначала выполняем первое упражнение 3 серии, потом второе три серии и т.д. |
| 4. | Заминка: растяжка с упором на мышцы бедра и спины | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 09.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка: упражнения для разогрева коленного и голеностопного суставов | 4-5 упр. |  |
| 2.  | Прыжки на месте:-на двух ногах-на правой/левой-широко-узко-широко-скрестно-разножка в высокой стойке-носки внутрь-наружу-по квадрату влево/вправо | 5-6 минут | Чередовать различные виды прыжков. |
| 3. | Комплекс ОРУ:- упражнения для разминки верхне-плечевого пояса- для туловища- для нижних конечностей | 5-6 упр.4-5 упр.5-6упр |  |
| 4. | 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- н/у с одного шага- н/у с двух шагов- блок у стены выпрыгивание с места- блок у стены выпрыгивание вверх с одного шага в сторону | по 20 раз 2\*102\*102\*102\*10 в каждую сторону | Если есть такая возможность, выполнять все имитационные упражнения перед зеркаломЕсли нет места у стены, то выпрыгивание просто вверх |
| 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 Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 10.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: учимся рисовать схемы.- нарисовать схему упражнения защиты в тройках (есть несколько вариантов упражнений);- нарисовать схему упражнения для передачи сверху в тройках или четверках;- нарисовать схему классической технички через сетку;- нарисовать схему группового упражнения на подачу-прием через сетку. |  | Игроки обозначаются кружочками, направление мяча стрелкой, перемещение игрока пунктирной стрелкой. Пояснения можно написать словами. Образец схемы вывешу в группе. |
| 2. | Теория: просмотр женского финального матча этапа 4\* по пляжному волейболу в Эспиньо США-Россия. 17-21 июля 2019 |  | Ссылка в группе |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 11.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:* подготовка коленного и

 голеностопного суставов;* повторение связки из

урока по аэробике с 38 минуты видео.  | 4-5 упр.12 минут | Выполнять под ритмичную музыку. |
| 2. | Комплекс ОРУ:- упражнения для разминки верхне-плечевого пояса- для туловища- для нижних конечностей | 5-6 упр.4-5 упр.5-6 упр. |  |
| 3. | ОФП: силовая серия- отжимания - приседания- джампинг-джек- пресс- спина- бёрпи (космонавты) | 3 серии20 раз20 раз20 раз 20 раз20 раз10 раз | Выполняем всю серию без отдыха, отдых между сериями 1 минуту |
| 4. | 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. | 30 от стены/15 от полапо 15 отжиманий от стены/по 8 от пола4 серии по 15 раз | Кто может - выполняем от пола, можно отжиматься с колен.Пальцы вверх, пальцы в сторону, пальцы вниз, пальцы внутрь |
| 5.  | Заминка:- наклоны вперед к прямым ногам- выпады прямые- выпады боковые- «собака мордой вверх» | 8 раз4 на каждую ногупо 4 на каждую ногу30 секунд | выполнять 10 пружинистых движений с последующей фиксацией на 10-15 секунд |

Тренер Пупынина С.А