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 стороны  Ссылка 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 раз  По 6-8 вперед/назад  По 6-8 в каждую сторону | Отдых между сериями 1 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 сторону  3 серии по 10 прыжков  3 серии по 6 раз на каждую ногу  3 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\*10  2\*10  2\*10  2\*10 в каждую сторону | Если есть такая возможность, выполнять все имитационные упражнения перед зеркалом  Если 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 ногу  по 40 секунд на каждую ногу  3-4 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 серии  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  10 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 пола  по 15 отжиманий от стены/по 8 от пола  4 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 раз  4 на каждую ногу  по 4 на каждую ногу  30 секунд | выполнять 10 пружинистых движений с последующей фиксацией на 10-15 секунд |

Тренер Пупынина С.А