План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 13.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок аэробики для начинающих №2. 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- имитация ударного движения при н/у- отведение руки при замахеСсылка на видео в группе. | 3 серии по 12-15 раз | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты.Акцент на кисть.Локоть назад и выше уха. |
| 3. | Теория: - ознакомиться с мышцами плеча и их основными функциями;- подобрать упражнения со жгутом для основных мышц плеча. |  |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 14.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр полуфинального матча Чемпионата мира по пляжному волейболу 2019 среди мужских команд США – Россия.  | 50 минут | Ссылка на матч в группе. |
| 2. | Вопросы: - основные отличия в правилах между классическим и пляжным волейболом;- при каком счете происходит смена площадок;- при каком счете происходит технический тайм-аут;- распределение игровых амплуа в пляжном волейболе. |  |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 15.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка: - подготовка коленного и  голеностопного суставов;- повторение связки из урока №2 по аэробике с 35 минуты видео. | 3-4 упр.15 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- замах для н/у- 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;* космонавты
* складка на пресс, желательно с прямыми ногами (складной нож)
 | 3 серии по 5 раз в каждую сторону3 серии по 10 прыжков3 серии по 6 раз на каждую ногу3 серии по 10 раз3 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, спины и пресса. | 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 16.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  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: | 10-12 упр. |  |
| 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 с места- блок у стены с шага | по 20 раз 2\*10 раз2\*10 раз2\*10 раз2\*5 раз в каждую сторону | Если есть такая возможность, выполнять все имитационные упражнения перед зеркалом |
| 5. | Упражнения с мячом:- передача сверху сидя- передача сверху лежа- сверху сидя с хлопком- сверху в прыжке | 2 круга 2\*50 раз | Обязательный отдых и растягивание мышц шеи после каждого круга. |
| 6. | 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 17.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр матча финала Кубка ЕКВ «Динамо» Краснодар – «Галатасарай» | 1ч 55мин  | Ссылка в группе |
| 2. | Теория: разбор первой партии игры. Фамилии Б-Л считают общекомандную статистику (ошибки/выигранные очки) «Галатасарая», фамилии М-Ч считают «Динамо». |  |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 18.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:- подготовка коленного и  голеностопного суставов;- повторение связки из урока №2 по аэробике с 35 минуты видео.  | 4-5 упр.15 минут | Проветрить помещение перед тренировкой. |
| 2. | Комплекс ОРУ: | 10-12 упр. |  |
| 3. | ОФП: силовая серия- отжимания - приседания- джампинг-джек- пресс- спина- бёрпи (космонавты) | 3 серии20 раз20 раз20 раз 20 раз20 раз10 раз | При хорошем самочувствии выполняем всё, при удовлетворительном исключаем бёрпи и джампинг-джек. 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/4 серии по 15 раз | Кто может - выполняем от пола, можно отжиматься с колен.Пальцы вверх, наружу, вниз, внутрь.Максимально развести большие пальцы и мизинцы. |
| 5.  | Заминка:- наклоны вперед к прямым ногам- выпады прямые- выпады боковые- «собака мордой вверх»- из и.п. «березка» поочередно опускаем прямую ногу за голову с касанием пола- «кошка под забором»  | 8 раз4 на каждую ногу4 на каждую ногу30 секундпо 8 на каждую ногу5-6 раз | выполнять 10 пружинистых движений с последующей фиксацией на 10-15 секунд |

Тренер Пупынина С.А