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 замахе  Ссылка 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 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;   * космонавты * складка на пресс, желательно с прямыми ногами (складной нож) | 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  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, 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 раз  2\*10 раз  2\*10 раз  2\*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 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 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 серии  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  10 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 пола  по 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 раз  4 на каждую ногу  4 на каждую ногу  30 секунд  по 8 на каждую ногу  5-6 раз | выполнять 10 пружинистых движений с последующей фиксацией на 10-15 секунд |

Тренер Пупынина С.А