План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 20.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок хип-хопа №1, разучивание танцевальной связки.  Ссылка на видео в группе. | 30 минут | Выполнять в кроссовках. Приготовить заранее воду, во время урока будет один перерыв. 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. | Заминка: упражнения на растягивание. | 8-10 упр. |  |
| 4. | Теория:  - ознакомиться с мышцами предплечья и кисти.  - подобрать упражнения со жгутом для мышц предплечья. |  |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 21.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр финального матча Кубка ЕКВ 2016/2017 годов «Динамо» Казань – «Бусто Арсицио» Италия. | 2ч 20 минут | Ссылка на матч в группе. |
| 2. | Вопросы:  - обратить внимание на работу связующего игрока в страховке блока в 1 зоне;  - обратить внимание на общекомандные действия в страховке своего нападающего;  - обратить внимание на то, кто допасовывает мячи, сыгранные в защите связующим игроком. |  |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 22.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок хип-хопа №2. Разучивание танцевальной связки. | 30 минут. | Проветрить помещение перед тренировкой, приготовить воду.  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: упражнения от Александра Самойловса | по 10-15 раз | Ссылка в группе |
| 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 23.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок хип-хопа №3. Разучивание танцевальной связки.  Ссылка на урок в группе. | 30 мин | Обязательно проветрить помещение перед тренировкой. Выполнять в кроссовках. Приготовить воду. |
| 2. | 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 |
| 3. | 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. |
| 4. | 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 |  |
| 5. | Теория: просмотр разминки перед игрой чемпиона России по волейболу команды «Динамо»Казань. | 20 минут | Запоминаем  (для включения упражнений в нашу разминку перед игрой) |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 24.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр матча Олимпиады 2016 в Рио по пляжному волейболу Семенов/Красильников – Нивалдо/Гонсалез | 1час | Ссылка в группе |
| 2. | Теория: разбор первой партии в общекомандной статистике. Б-Л считают кубинцев, М-Ч считают россиян. |  | Расчертить лист на таблицу по элементам, ставим + и – в строке с каждым элементом. Потом все суммировать. |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 25.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок хип-хопа №4. Разучивание танцевальной связки.  Ссылка на урок в группе. | 30 минут | Проветрить помещение перед тренировкой. Подготовить воду. |
| 2. | Разминка. Ссылка на видео в группе | 18 минут |  |
| 3. | 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. |
| 4. | Заминка:  - упражнения от чемпионки Мира Евгении Старцевой. | по 8 раз на каждую сторону | Ссылка на видео в группе. |

Тренер Пупынина С.А