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 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. | 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 разпо 6-8 вперед/назадпо 6-8 в каждую сторону | Отдых между сериями1 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 раз2\*10 раз2\*10 раз2\*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 ногупо 40 секунд на каждую ногу3-4 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 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. |
| 4.  | Заминка:- упражнения от чемпионки Мира Евгении Старцевой.  |  по 8 раз на каждую сторону | Ссылка на видео в группе. |

Тренер Пупынина С.А