План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. (этап Т-5)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 06.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. | 4 серии по 15 повторов с минутным отдыхом между сериями | Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину |
| 6. | «Свечка» | 30 секунд | Повторить три раза |
| 7. | «Свечка», ноги в продольный шпагат | 30 секунд | Повторить три раза |
| 8. | Приседания | По 20 раз  5 серий | Спина прямая |
| 9. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 10. | Бег с захлёстом голени | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 11. | Повторить п.9 и п.10 | 3 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 12. | Отжимание от пола | 3 серии по 15 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | «Планка» | 1 минута |  |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц |  |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. (этап Т-5)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 07.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 10 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 15 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину |
| 6. | «Свечка» | 45 секунд | Повторить три раза |
| 7. | «Свечка», ноги в продольный шпагат | 45 секунд | Повторить три раза |
| 8. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут |  |
| 9. | Правила волейбола (секретарь), заполнить протокол игры | 60 минут |  |
| 10. | Просмотр игры финал олимпийских игр 2012 года (мужчины) | 60 минут | видео обзор |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. (этап Т-5)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 08.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 10 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 15 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину |
| 6. | «Свечка» | 45 секунд | Повторить три раза |
| 7. | «Свечка», ноги в продольный шпагат | 45 секунд | Повторить три раза |
| 8. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут |  |
| 9. | Изучение техники нападающего удара с переводом мяча в первую зону и с крутым переводом в противоход блокирующим | 60 минут | Имитации у зеркала |
| 10. | Просмотр лучших игр российских волейболистов | 60 минут |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. (этап Т-5)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 09.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 30 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 30 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 30 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 45 минут | Приседания, прыжки на одной ноге (правая и левая ноги).  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. |
| 5. | Упражнения по развитию технических навыков волейболиста | 45 мин | Имитации:  Нападающий удар (перед зеркалом),  Блокирование (перед зеркалом и у стены).  Дриблинг:  Передача мяча в пол одним пальцем ( правая и левая руки), во восходящей и обратно, многократное повторение,  Двумя пальцами (во восходящей и обратно, многократное повторение),  Передача мяча двумя руками сверху , лежа на спине(над собой). |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. (этап Т-5)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 10.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 30 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 30 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 30 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 45 минут | Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах(многократное отведение правой и левой ноги назад, с удержанием в статическом положении)  Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги в сторону, с удержанием в статическом положении)  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Планка |
| 5. | Упражнения по развитию технических навыков волейболиста | 45 мин | Имитация приема и передачи мяча двумя руками снизу (оттягивание назад с подъемом правого и левого плеча, при направлении атаки справа и слева)  Передача мяча снизу, стоя на коленях, над собой, поочередно: двумя руками, потом правой, двумя руками, потом левой. |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. (этап Т-5)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 11.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 15 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 15 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 45 минут | Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги назад, с удержанием в статическом положении)  Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги в сторону, с удержанием в статическом положении)  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Планка |
| 5. | Теоретическая подготовка, психологическая подготовка. | 45 мин | Просмотр игр ведущих женских команд России |
| 6. | Восстановительные мероприятия | 45 мин | Прием контрастного душа с применением льда на проблемные участки ( индивидуально) |

Тренер С.В.Москаленко