План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 13.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка | 10 минут | Бег, ходьба на месте |
| 2. | Растяжка | 10 минут | Лежа, стоя |
| 3. | Упражнения с утяжелителями | 10 минут | Утяжелители крепить на ноги |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 20 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения по развитию физических качеств. | 40 мин | Быстрота (взрывная сила), координация общая сила |
| 6. | Упражнения по развитию технических навыков. | 60 мин | Передача мяча двумя руками сверху, сидя, лежа на спине, лежа на животе в стену. Имитация нападающего удара и блокирования перед зеркалом. |
| 7. | Теоретическая подготовка. | 20 мин | Правила волейбола часть 2 п.2.1 и п.2.2 |
| 8. | Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия | 10 мин |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 14.04.2020 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 | видеообзор |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 15.04.2020 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. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 16.04.2020 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. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 17.04.2020 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 | Передача мяча снизу двумя руками над собой сидя ноги врозь, стоя – на коленях.Передача мяча руками сверху сидя ноги врозь. Имитация блокирования перемещения в низкой стойке. |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 18.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Бег на месте | 30 мин |  |
| 2. | Разминочный комплекс с резиной | 30 мин |  |
| 3. | Восстановительные мероприятия  | 120 мин | Контрастный душ, самомассаж, релакс под музыку |

Тренер С.В.Москаленко