План дистанционной тренировки

группы девушек 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 15.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Комплекс упражнений на растяжку лёжа | 15 минут | Выполнять в кроссовках. Приготовить заранее воду. 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 | 3 серии по 12-15 раз | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты. |
| 3. | Комплекс упражнений на скакалке | 100 раз | Отдых 30 секунд. |
| 4. | Бег на месте | 5 минут | Легкий темп |
| 5. | Заминка | 10 минут | Лежа |
| 6. | Теория:  -нарисовать все схемы выхода связки при нашем приеме, отмечаем связку красным кружочком;  -определить самую слабую расстановку;  -определить свою любимую расстановку. |  | Использовать тетрадь в клетку и разноцветные ручки/фломастеры. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 17.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр финального матча Чемпионата Мира 2010 | 2ч 20мин | Использовать интернет. |
| 2. | Вопросы:  -обратить внимание на выходы связующего игрока;  -определить отличие расстановки сборной России от сборной Бразилии  -обратить внимание на разницу подач сборной России и Бразилии |  |  |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 18.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  подготовка коленного и  голеностопного суставов; | 3-4 упр. | Проветрить помещение перед тренировкой. |
| 2. | Бег на месте | 10 минут | Средний темп. |
| 3. | СФП: стандартный комплекс с резиной:  - перед грудью  - над головой спереди  - над головой сзади  - локти под 90° за головой  - вперед резина на лопатках  - нападающий удар  - 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 |
| 4. | 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;   * выпрыгивания из низкого   приседа с касанием руками пола между ног. | 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 | 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. |
| 5. | Бег на месте | 5 минут | Легкий темп. |
| 6. | Заминка: растяжка с упором на мышцы бедра и спины | 5-6 упр. | После тренировки принять контрастный душ. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 19.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка: упражнения для разогрева коленного и голеностопного суставов | 4-5 упр. | Проветрить помещение перед тренировкой. |
| 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. | Бег на месте | 40 минут | Если есть такая возможность, выполнять на беговой дорожке. |
| 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 | После тренировки принять контрастный душ. |

Тренер Богданов К.О.