План дистанционной тренировки

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

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 20.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: учимся рисовать схемы.- нарисовать схему упражнения защиты в тройках (есть несколько вариантов упражнений);- нарисовать схему упражнения для передачи сверху в тройках или четверках;- нарисовать схему классической технички через сетку;- нарисовать схему группового упражнения на подачу-прием через сетку. |  | Игроки обозначаются кружочками, направление мяча стрелкой, перемещение игрока пунктирной стрелкой.Пояснения можно написать словами. Образец схемы вывешу в группе. |
| 2. | Теория: Просмотр обучающих программ по одиночному блоку и двойному блоку. |  | Использовать интернет. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

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

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 21.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Бег на месте | 10 минут | Перед тренировкой влажная уборка и проветривание помещения. |
| 2. | Разминка:* подготовка коленного и

 голеностопного суставов;* повторение связки из

урока по аэробике с 38 минуты видео.  | 4-5 упр.12 минут | Выполнять под ритмичную музыку. |
| 3. | Комплекс ОРУ:- упражнения для разминки верхне-плечевого пояса- для туловища- для нижних конечностей | 5-6 упр.4-5 упр.5-6 упр. | При возможности выполнять упражнения перед зеркалом. |
| 4. | ОФП: силовая серия- отжимания - приседания- джампинг-джек- пресс- спина- бёрпи (космонавты) | 3 серии20 раз20 раз20 раз20 раз20 раз10 раз | Выполняем всю серию без отдыха, отдых между сериями 1 минуту |
| 5. | 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/по 8 от пола4 серии по 15 раз | Кто может - выполняем от пола, можно отжиматься с колен.Пальцы вверх, пальцы в сторону, пальцы вниз, пальцы внутрь |
| 6. | Заминка | 10 минут | 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 22.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка | 10 минут | Обязательно заранее проветрить помещение. Влажная уборка. |
| 2. | ОФП: бег на месте  | 50 минут | При возможности выполнять упражнения на беговой дорожке. |
| 3. | Упражнения на растяжку | 20 минут | Каждое упражнение выполнять по 30 сек. |
| 4. | Заминка | 10 минут | После тренировки принять контрастный душ. |
| 5. | Теория: изучить судейские жесты. |  | Использовать интернет. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

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

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 24.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр финального матча Чемпионата Мира 2011  |  | Использовать интернет. |
| 2. | Вопросы: -обратить внимание на выходы связующего игрока в одной и в другой команде. |  |  |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

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

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 25.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Бег на месте | 10 минут | Перед тренировкой влажная уборка и проветривание помещений. |
| 2. | Разминка: * подготовка коленного и

 голеностопного суставов. | 2-3 упр. | При возможности выполнять упражнения перед тренировкой. |
| 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 разПо 6-8 вперед/назадПо 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 сторону3 серии по 10 прыжков3 серии по 6 раз на каждую ногу3 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. | Заминка: растяжка с упором на мышцы бедра и спины | 4-5 упр. | После тренировки принять водные процедуры. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

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

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 26.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Бег на месте | 10 минут | Перед тренировкой влажная уборка и проветривание помещения. |
| 2. | Разминка: упражнения для разогрева коленного и голеностопного суставов | 3-4 упр. | Можно выполнять у шведской стенке. |
| 3.  | 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. |
| 4. | Комплекс ОРУ:- упражнения для разминки верхне-плечевого пояса- для туловища- для нижних конечностей | 5-6 упр.4-5 упр.5-6 упр. |  |
| 5. | 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 выпрыгивание с места- блок у стены выпрыгивание вверх с одного шага в сторону | по 20 раз 2\*10 раз2\*10 раз2\*10 раз2\*10 в каждую сторону | Если есть такая возможность, выполнять все имитационные упражнения перед зеркалом Если нет места у стены, то выпрыгивание просто вверх |
| 6. | 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 | После тренировки принять контрастный душ. |

Тренер Богданов К.О.