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 серии  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  10 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 пола  по 15 отжиманий от стены/по 8 от пола  4 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 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. | 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 раз  2\*10 раз  2\*10 раз  2\*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 ногу  по 40 секунд на каждую ногу  3-4 упражнения  30-40 секунд | После тренировки принять контрастный душ. |

Тренер Богданов К.О.