План дистанционной тренировки

группы девочек 2011г.р. отделения волейбола (группа ФСН)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 18.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: изучить судейские жесты в волейболе. |  | Использовать спортивную литературу, интернет. |
| 2. | Теория:   * нарисовать пляжную волейбольную площадку; * нарисовать схему   нахождения игроков на площадке во время приема подачи;   * нарисовать схему   нахождения игроков во время нашей подачи;   * нарисовать стрелочками   направление движения игроков во время перехода. |  | Игроки на схеме обозначаются кружочками |
| 3. | Теория: просмотр обучающей программы по верхней передаче и нижней передачи мяча. |  | Использовать интернет. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девочек 2011г.р. отделения волейбола (группа ФСН)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 19.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:   * подготовка коленного и   голеностопного суставов;   * бег на месте, чередуя   высокое бедро, захлёст, семенящий бег, “хромоножку”. | 3-4 упр.  5 мин | Влажная уборка помещения, проветрить помещение перед тренировкой. |
| 2. | 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. | 2 серии по 15 раз  По 10 раз в каждую сторону  4 серии по 15 раз | Пальцы смотрят вверх/внутрь/вниз/наружу |
| 3. | ОФП:   * лежа на животе   поднимать прямые руки вверх и переносить их из стороны в сторону через препятствие, можно взять в руки что-то весом около 1 кг (набивной мяч, бутылку с водой, толстую книжку);   * лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки за головой, садимся и касаемся пола около стоп, лечь и коснуться пола за головой; * приседания с грузом, в   момент приседания поднимаем груз над головой на прямых руках | 3 серии по 7 раз в каждую сторону  3 серии по 10 раз  3 серии по 12 раз | Отдых между сериями 15-25 секунд. То есть сначала выполняем первое упражнение три серии, отдыхаем, потом второе три серии, отдыхаем и т.д. |
| 4. | Заминка: растяжка. | 4-5 упр. | По окончании тренировки принять душ. |

Тренер Богданов К.О.