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 разПо 10 раз в каждую сторону4 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 сторону3 серии по 10 раз3 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.