План дистанционной тренировки

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

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. Прыжки на месте:-на двух ногах-на правой/левой-широко-узко-классики-двумя по квадрату | 5 минут | Выполняем под ритмичную музыку. Чередуем разные виды прыжков. |
| 3. | Комплекс ОРУ | 10-12 упр. | Выполнять перед зеркалом. |
| 4. | 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\*15 разпо 10 раз в каждую сторону4 серии по 15 раз |  Пальцы вверх, пальцы в сторону, пальцы вниз, пальцы внутрь |
| 5. | Имитационные упражнения:-верхняя передача сверху с шага;-верхняя передача с шага в прыжке;-шаги и движение руки при подаче;-стоя на одном колене, встать на две ноги и выполнить прием снизу, поменять колено;-из средней стойки сделать два шага назад и прием снизу;-нападающий удар в прыжке с места. | 20 раз20 раз 20 разПо 10 с каждого колена20 раз10 раз | Следить, чтобы кисть была жесткая, а рука, подбрасывающая мяч на уровне головы. |
| 6.  | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. | После тренировки принять душ. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

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

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 помещения. |
| 2. | Разминка: * подготовка коленного и

 голеностопного суставов;* бег на месте, чередуя

высокое бедро, захлёст, семенящий бег, “хромоножку”. | 3-4 упр.5 мин | Выполнять у зеркала. |
| 3. | 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 в каждую сторону4 серии по 15 раз | Пальцы смотрят вверх/внутрь/вниз/наружу |
| 4. | 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.
 | 3 серии по 10 раз в каждую сторону3 серии по 10 раз | Отдых между сериями 15-25 секунд. То есть сначала выполняем первое упражнение три серии, отдыхаем, потом второе три серии, отдыхаем и т.д. |
| 5. | Заминка: растяжка. | 5-6 упр. | Принять контрастный душ. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

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

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 26.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр игры Чемпионата России с участием команды Ленинградка. |  | Использовать интернет. |
| 2. | Теория:* нарисовать 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: готовимся к лагерю.* учимся самостоятельно

делать хвостики, косички, аккуратную прическу, чтобы волосы не лезли в глаза;* на улице тренироваться

можно будет только в головном уборе, поэтому пробуем прическу с учетом кепки или банданы;* учимся КРЕПКО

завязывать шнурки;* учимся мазать плечи

кремом от/после солнца. |  |  |

 Тренер Богданов К.О.