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 раз  по 10 раз в каждую сторону  4 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 раз  20 раз    20 раз  По 10 с каждого колена  20 раз  10 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 раз  По 10 в каждую сторону  4 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 сторону  3 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.