План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 28.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Общая разминка по видео | 20 минут | Ссылка в группе. |
| 2. | Бег на месте, прыжки, разученная связка из урока аэробики №1 или №2 | 10-12 минут | Выполнять под ритмичную музыку. |
| 3. | ОФП силовые серии:  - отжимания  - пресс  - спина  - приседания  - космонавты | 2 серии  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  10 раз | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты. |
| 4. | СФП: комплекс упражнений с резиной:  -перед грудью  -над головой спереди  -над головой сзади  -выпрямление рук согнутых под 90 градусов  -нападающий удар правой/левой, держим резину на пояснице  -прокрутка с подниманием на носки  -восьмерка | 2 серии по 10-12 раз  по 10 раз  по 8 раз в каждую сторону | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты. |
| 5. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап НП-2)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 29.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | На выбор:  - Урок хип-хопа №2;  - Урок аэробики №4. | 40 минут | Проветрить помещение. Выполнять в кроссовках, приготовить воду. |
| 2. | ОФП:  - выпады вперед с выпрямлением колена;  - боковые выпады с выпрямлением колена;  - боковые выпады перекат с одной ноги на другую (таз не поднимаем);  - отжимания с колен;  - переход из положения «собака мордой вверх» в «собака мордой вниз»;  - из положения лежа на спине запрокидываем прямые ноги за голову;  - скручивания на пресс с ногами, согнутыми в коленях, стопы на полу, поясницу не отрываем. | 2 серии:  - по 10 на каждую ногу  - по 10 на каждую ногу  - по 6 в каждую сторону  - 20 раз  - 8 вверх и 8 вниз  - 10 раз  - 15 раз | - при выпадах можно держаться за стену или диван.  - ноги в коленях держать прямыми  - руки вдоль туловища  - руки в замок за головой, локти разведены в стороны |
| 3. | Упражнения с мячом.  - снизу одной рукой  - снизу двумя руками  - сверху одной рукой  - сверху двумя руками  - снизу стоя на одном колене  - сверху сидя  - сверху лежа | 3 серии по 30 повторений | Если есть возможность, выполняем в стену, если нет – над собой.  При отсутствии мяча выполняем имитационные упражнения. |
| 4. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-7 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.