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 серии10 раз20 раз20 раз20 раз10 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 разпо 10 разпо 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.