План дистанционной тренировки

группы девушек 2007 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 27.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Тактическая подготовка:  просмотр и анализ игр Чемпионата России 2019-2020г. по волейболу среди женских команд. | 2 часа | Использовать интернет. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2007 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 28.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте | 5 минут | Перед тренировкой влажная уборка и проветривание помещения. |
| 2. | Бег на месте, через каждую минуту бег с захлёстом голени 10 шагов | 10 минут | Бежать в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц | 8 минут | При возможности выполнять упражнения перед зеркалом. |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Приседания | 10 раз | В руках гантели |
| 6. | Выпрыгивания вверх с махом руками | 8 раз | Выполняем из полуприседа, в руках гантели |
| 7. | Медленный бег на месте | 1 минута | Расслабление |
| 8. | п.6, п.7, п.8 повторить | 4 серии | Не забывайте отдых |
| 9. | Фиксируем ленту, имитация подачи: мах рукой из-за головы к вытянутой вверх другой руке | 30 раз на каждую  4-5 серий | Следите за ногами стопы направлены вперёд, колени прямые, опора на две ноги |
| 10. | Мах руками от бёдер вверх  Двумя одновременно  Поочерёдно правой левой | 10 раз  20 раз  4 серии | С гантелями!  Старайтесь избежать импульса, помогающего выполнению |
| 11. | Брюшной пресс, «книжечки», поднимаем руки и ноги одновременно, левую с правой и наоборот | По 15 раз  4 серии | Исходное положение лёжа на спине, в руках гантели |
| 12. | Полежать на спине, подтянув ноги к груди | 20 секунд | Водные процедуры (принятие душа). |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2007 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 29.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методич. указания |
| 1. | Ускоренная ходьба и медленный бег | 5 минут | Перед тренировкой влажная уборка и проветривание помещения. Чередуем ходьбу с бегом |
| 2. | Упражнения на растягивание мышц | 10 минут | При возможности выполнять упражнения перед зеркалом. |
| 4. | Разминка с резиновым жгутом | 20 рывков  3 серии | Выполнить двумя руками, правой и левой |
| 5. | Упражнения для мышц туловища:  1.переворот спина-грудь,  2. «книжечки»,  3.из исходного положения стоя на коленях опуститься справа или слева от ног | 10 раз (1 раз туда-обратно)  3 серии | Раз через правую сторону, второй через левую, во всех трех упражнениях в последней серии берём в руки гантели |
| 6. | Отжимания (лесенка) | 1.2.3.4.5.4.3.2.1 | Туловище и ноги в одну линию. |
| 7. | Полежать на спине подтянув колени к груди | 30 секунд | В конце поднять к коленям голову |
| 8. | Прыжки на скакалке | 10 способов по 30 сек | Меняем варианты работы ног |
| 9. | Выпрыгивания вверх с махом руками,  мах ногой вперед-назад | 8 раз  3 серий  По 20 махов | Выполняем из полуприседа, в руках гантели |
| 10. | Отжимание от пола, чередуя с «планкой» | 4 серии по 10 раз  «планку» 30 сек | Отдых между сериями 1 минута |
| 11. | Верхняя передача: стоя, сидя, лёжа | 50 раз  10 серий | Кисти вокруг мяча, локти не разводить! |
| 12. | Нижняя передача:  стоя (средняя стойка)  с опорой на колено | 50 раз  По 30 раз на каждое | Руки прямые, плечи тянем вперёд |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут | После тренировки принять контрастный душ. |