План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-2)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 20.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 15 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 15 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 30 минут | Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги назад, с удержанием в статическом положении)  Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги в сторону, с удержанием в статическом положении)  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Планка |
| 5. | Упражнения по развитию технических навыков волейболиста | 45 мин | Имитация приема и передачи мяча двумя руками снизу (оттягивание назад с подъемом правого и левого плеча, при направлении атаки справа и слева)  Передача мяча снизу, стоя на коленях, над собой, поочередно: двумя руками, потом правой, двумя руками, потом левой. |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-2)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 21.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение  по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Поднимаем плечи прямо и наклоняемся вправо, потом влево |
| 6. | Комплекс статических упражнений | 15 мин | Планка, планка с перешагиванием вправо и влево ног, держание уголка. |
| 7. | ОФП | 30 мин | Приседание, прыжки, многоскоки, упражнения для мышц пресса. |
| 8. | Техническая подготовка | 30 мин | Дриблинг одним, двумя пальцами; передача двумя руками сверху лежа на спине, различные варианты. |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-2)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 22.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 15 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 15 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 45 минут | Приседания, прыжки на одной ноге  (правая и левая ноги).  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. |
| 5. | Упражнения по развитию технических навыков волейболиста | 30 мин | Имитации:  Нападающий удар (перед зеркалом),  Блокирование (перед зеркалом и у стены).  Дриблинг:  Передача мяча в пол одним пальцем (правая и левая руки), во восходящей и обратно, многократное повторение,  Двумя пальцами (во восходящей и обратно, многократное повторение),  Передача мяча двумя руками сверху , лежа на спине (над собой). |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-2)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 23.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 10 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 15 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 4. | ОФП. Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. | 30 мин |  |
| 5. | Техническая подготовка. | 30 мин | Имитация блокирования с подъемом на одну. Утяжелители на руках, имитация нападающего удара перед зеркалом. Передача мяча снизу двумя руками. |
| 6. | Теоретическая подготовка | 20 мин | Правила волейбола часть 2 п.2.3 |
| 7. | Упражнения на восстановление | 10 мин |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-2)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 24.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 10 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение  по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 15 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину |
| 6. | «Свечка» | 45 секунд | Повторить три раза |
| 7. | «Свечка», ноги в продольный шпагат | 45 секунд | Повторить три раза |
| 8. | Приседания | По 25 раз  5 серий | Спина прямая, темп средний |
| 9. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 10. | Бег с захлёстом голени | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 11. | Повторить п.9 и п.10 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 12. | Отжимание от пола | 5 серий по 15 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | «Планка» | 1 минута | Повторить три раза |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц |  |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-2)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 25.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 15 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 15 минут |  |
| 4. | Бег на месте в чередовании с многоскоками | 30 мин | Бег на месте в среднем темпе 5 мин, разножка 20 раз, бег мин и т.д. |
| 5. | Восстановительные мероприятия | 45 мин | Прием контрастного душа с применением льда на проблемные участки  (индивидуально), самомассаж |

Тренер С.В.Москаленко