План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-2)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 27.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 3 минуты |  |
| 2. | Разминочный комплекс с резиной | 7 минут |  |
| 3. | Прыжки на месте | 20 минут | С полного приседа, резкие выпрыгивания вверх (лягушка) 7х11 раз, разножка, выпрыгивания на правой (левой) ноге |
| 4. | Техническая подготовка | 30 минут |  |
| 5. | Восстановительные мероприятия | 30 мин |  |
| 6. | Теоретическая подготовка | 30 мин | Правила волейбола п.2.7 и 2.8 |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-2)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 28.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 13 минут | Удерживать напряжение  по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 15 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 15 минут | Поднимаем плечи прямо и наклоняемся вправо, потом влево  4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями |
| 6. | Комплекс статических упражнений | 20 мин | Планка, планка с перешагиванием вправо и влево ног, держание уголка. |
| 7. | ОФП в домашних условиях | 30 мин | Приседание, прыжки, многоскоки, упражнения для мышц пресса. |
| 8. | Техническая подготовка | 25 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 29.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 10 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 20 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 30 минут | Приседания, прыжки на одной ноге (правая и левая ноги).  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения с утяжелителями на ногах. |
| 5. | Упражнения по развитию технических навыков волейболиста | 20 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). |
| 6. | Упражнения для восстановления | 10 минут |  |
| 7. | Теоретическая подготовка | 15 минут | Правила волейбола п.2.4 и п.2.5 |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-2)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 30.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | С высоким подниманием колен, семенящий с подскоком на одной, с перемещением на один шаг вправо, влево. В конце бег 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. | Статика | 20 мин |  |
| 7. | Теоретическая подготовка | 10 мин | Правила волейбола часть 2 п.2.3 и 2.4 |

Тренер С.В.Москаленко