План дистанционной тренировки

группы девочек 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Ивочкина Ирина Павловна

**Дата 27.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба в быстром темпе с размашистыми движениями | 5 мин | Колено поднимаем невысоко, спина прямая |
| 2. | Бег на носках, не касаясь пяткой пола | 5 мин | Ногу ставим на переднюю часть стопы |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Круговые движения стопой | 20 раз | В каждую сторону, каждой ногой |
| 5. | Прыжки со скакалкой на 2х- ногах и с подниманием колена с ноги на ногу | 4 минуты  (4 серии) | Через 30 сек меняем вид прыжка, через минуту отдых |
| 6. | Поднимаемся и опускаемся на носки | 15 раз  2 серии | Если есть ступенька, то опустить уровень пятки |
| 7 | Выпады вперед поочередно правой и левой ногой | По 15 раз  3 серии | 2 и 3 серии с гантелями, руки поднимаем вверх |
| 8. | Ходьба на месте,  подтягиваем колено к локтю разноименной руки. | 30 сек  4 серии с отдыхом | В руках гантели, плечи вперед не наклонять |
| 9. | Выпрыгивания вверх с махом руками | 4 серии  по 20 раз | В исходном положении угол сгибания коленей 90\* |
| 10. | Закрепить ленту, мах руками из-за головы, двумя, правой, левой | По 30 раз  5 серий | Движения законченные, держите паузу, между сериями растяжка |
| 11. | Упр. для спины:  Мёртвая тяга, тяга в наклоне | По 15 раз  4 серии | Смотрите по ссылке в группе |
| 12. | Встаньте одной ногой на ленту, натяните её двумя руками, удерживая правой ногой, сгибайте левую руку и наоборот | По 20 раз каждой рукой  4 серии | Локти от туловища не отводить, между сериями руки расслабить и встряхнуть |
| 13. | Упор лежа – отжимание-- поворот в упор лежа сзади- коснуться правой рукой левую стопу, левой рукой коснуться правую, поворот в упор лежа – отжимание. | По 10 раз  4 серии | На каждый раз меняем направление переворота: через правое плечо туда и обратно,  через левое плечо туда и обратно |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут | Можно завершить контрастным душем |

Тренер И.П.Ивочкина

План дистанционной тренировки

группы девочек 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Ивочкина Ирина Павловна

**Дата 28.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте | 5 минут | На носках, на пятках, перекатом с пяток на носок |
| 2. | Бег на месте | 5 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Ходьба с захлёстом голени | 45 сек  15 сек отдых | Руки перед грудью, работаем лопатками |
| 5. | Ходьба с подъёмом колен к груди | 45 сек  15 сек отдых | Движение руками сверху вниз, сгибая локти |
| 6. | Боксирующие движения руками и корпусом | 45 сек  15 сек отдых | Ноги неподвижно на полу, колени полусогнуты |
| 7. | Разведение ног в планке | 45 сек  15 сек отдых | Выполняем поочерёдно шаг в сторону ногой |
| 8. | Отдых | 1 мин | После повторить пп 4,5,6,7 |
| 9. | Приседания | 10 раз | В руках гантели |
| 10. | Выпрыгивания вверх с махом руками, с гантелями | 8 раз | Выполняем из полуприседа |
| 11. | Медленный бег на месте | 1 минута | Расслабление |
| 12. | Повторить пп 9,10,11 | 4 серии | Между сериями отдых 1ми |
| 13. | Поднимаем-опускаем ноги, «велосипед», переносим согнутые в коленях ноги вправо и влево от туловища | 4 серии  по 20 повторов | Выполняем лежа на спине,  лопатки прижаты к полу, минутный отдых между сериями |
| 14. | Лечь на грудь, прогнуться, потом «кошечка» | 1 минута | Локти и колени пола не касаются |
| 15. | Встаньте на ленту ногами, одна рука вдоль туловища, вторая на поясе, поднимаем распрямленную руку в горизонтальное положение | По 20 раз каждой рукой  4 серии | Выполняйте поочерёдно для каждой руки, если длина ленты позволяет, можно поднимать обе руки одновременно |
| 16. | Встаньте одной ногой на ленту, натяните её двумя руками,, сгибайте руки одновременно | По 20 раз  4 серии | Локти от туловища не отводить, между сериями руки расслабить и встряхнуть |
| 17. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут | Можно завершить контрастным душем |
| 18. | Внести в тетрадь запись о проделанных заданиях. | 15 мин | Указываем время и что было выполнять сложно. |

Тренер И.П.Ивочкина

План дистанционной тренировки

группы девочек 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Ивочкина Ирина Павловна

**Дата 29.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба, чередуем с ходьбой на наружных сторонах стоп | 5 мин  10 шагов | Разворачиваем стопу через каждые 30 сек |
| 2. | Бег чередуем с прыжками со скакалкой | По 30 сек  5 раз | Темп бега быстрый, прыжок медленно |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разведение ног и рук | 45 сек  15 сек отдых | Шаг в сторону, руки в стороны, (вправо и влево) |
| 5. | ИП стоя на одной ноге, вторая отставлена назад, подтягивание колен | 45 сек  15 сек отдых | Руки согнуты в локтях, выполняют движения вдоль корпуса |
| 6. | Удар ногой вбок с касанием пола. Вторую серию наоборот | 45 сек  15 сек отдых | Касаемся пола двумя руками после движения ногой |
| 7. | ИП основная стойка, ходьба в «планку» ногами | 45 сек  15 сек отдых | Упор присев-упор лёжа- упор присев--выпрямится |
| 8. | Отдых | 1 мин | После повторить пп 4,5,6,7 |
| 9. | Лёжа на спине одной стопой натянуть ленту, распрямить ногу, повторить для другой | По 20 раз  каждой  4 серии | Руки прилегают к туловищу, направлены вертикально вверх |
| 10. | Стоя на коленях, лента кольцом вокруг ног, поднимаем и выпрямляем ногу по одной линии с туловищем | По 20 раз  каждой  4 серии | Руки слегка согнуты в локтях, позвоночник прямой, 3и4 серии вытягиваем противоположную руку |
| 11. | С гантелями: разведение согнутых рук в наклоне | По 20 раз  4 серии | Ноги на ширине плеч, согнуты, корпус вперёд |
| 12. | Вращение рукой в «планке» | 12 раз  3 серии | Движение в плечевом суставе |
| 13. | В положении лёжа на груди поднимаем прямые ноги | По 20 раз  4 серии | Руки разведены в стороны |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут | Можно завершить контрастным душем |
| 15. | Внести в тетрадь информацию о проделанных заданиях. | 15 мин | Указываем время и что было выполнять сложно. |

Тренер И.П.Ивочкина

План дистанционной тренировки

группы девочек 2005 г.р. отделения волейбола (этап Т-3)

тренер Ивочкина Ирина Павловна

**Дата 30.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба вперёд-назад, руки согнуты в локтях | 5 мин  по 4 шага | Вперёд с пятки, назад с носка, руки активны |
| 2. | Бег в среднем темпе,  с захлёстом: «косичка» | 1мин-30сек  5 серий | «Косичку» выполняем с ускорением |
| 3. | Скрестный шаг в сторону нога назад, чередуем правую и левую | 45 сек  15 сек отдых | Шаги широкие активные, руки перед грудью, работаем лопатками |
| 4. | Удар одной ногой вперёд и другой назад, потом наоборот | 45 сек  15 сек отдых | Руки на поясе, вторую серию наоборот |
| 5. | ИП основная стойка, упор присев, ходьба в «планку» руками | 45 сек  15 сек отдых | Из упора присев в упор лёжа, обратно и выпрямляемся |
| 6. | В упоре лёжа подтянуть колено к плечу | 45 сек  15 сек отдых | Работает одна нога, потом другая по 20 сек |
| 7. | Отдых | 1 мин | После повторить пп 1,2,3,4 |
| 8. | Приседания на одной ноге, на другой, на двух | По 10 раз  3 серии | Вторая нога согнута в колене и лежит на опоре |
| 9. | Прыжки ноги вместе-ноги врозь, мах руками вверх | 40 сек | «бабочка», прыжки быстрые, руки активны |
| 10. | Лёжа на спине, поднимаем прямые ноги, разводим в стороны и опускаем | По 10 раз  3 серии | Второй раз наоборот: поднимаем разведенные, опускаем сомкнутые |
| 11. | Лёжа на спине, поднять прямые ноги до угла 90\*, тянуться руками к стопам | 10 раз  4 серии | Чередуем левую и правую стопы, руки сомкнуть вместе, 30 сек «калачик» |
| 12. | Лечь на спину, ноги согнуть и положить в сторону, поднимаем верхнюю часть тела | По 15 раз  3 серии на каждую сторону | Избегайте вращение плеч, поднявшись вверх, удерживайте позицию до счета «два» |
| 13. | Стоя на четвереньках, одновременно поднимаем разноимённые руку и ногу | 20 раз  3 серии | Задерживайтесь на 15 сек |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут | Можно завершить контрастным душем |
| 15. | Внести в тетрадь информацию о проделанных заданиях. | 15 мин | Указываем время и что было выполнять сложно. |

Тренер И.П.Ивочкина