План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 27.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок хип-хопа №1, повторение танцевальной связки, упражнения на пресс и отжимания.Ссылка на видео в группе. | 35 минут | Выполнять в кроссовках. Приготовить заранее воду, во время урока будет один перерыв. Обязательно заранее проветрить помещение. |
| 2. | СФП: комплекс упражнений со жгутом:- подъемы рук в сторону - подъемы рук перед собой- отведение предплечий назад/в сторону/вперед- отведение рук в стороны- имитация ударного движения при н/у- отведение руки при замахеСсылка на видео в группе. | 3 серии по 12-15 раз | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты.Акцент на кисть.Локоть назад и выше уха. |
| 3. | Заминка: упражнения на растягивание.  | 8-10 упр. |  |
| 4. | Теория: - ознакомиться с мышцами голени;- подобрать упражнения для мышц голени. | 2-3 упражнения | «Анатомия силовых упражнений» Фредерика Делавье.  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 28.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр мастеркласса по пляжному волейболу от Александры Моисеевой и Григория Гончарова | 2 часа  | Ссылка на мастеркласс в группе. |
| 2. | Вопросы: - обратить внимание на перемещения и обработку мяча. |  |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 29.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | На выбор:Урок хип-хопа №2. Повторение танцевальной связки. Урок аэробики №5. | 30 минут. | Проветрить помещение перед тренировкой, приготовить воду. Ссылка на видео в группе. |
| 2. | СФП: стандартный комплекс с резиной:- перед грудью- над головой спереди- над головой сзади- локти под 90° за головой- вперед резина на лопатках- нападающий удар- замах для н/у- прокрутка с выходом на носки- восьмерка | 2 серии по 12-15 разпо 6-8 вперед/назадпо 6-8 в каждую сторону | Отдых между сериями1 минута |
| 3. | ОФП:- сумо-приседания (ноги максимально широко и носки повернуты наружу по 45);- приседания ноги чуть шире плеч;- приседания с узкой постановкой ног (стопа к стопе);- китайские приседания (прямо, скрестно, прямо, скрестно);- стульчик у стены статика. | 2 серии по 10-15 раз45сек – 1мин | Сначала выполняем две серии одно упр., потом другое и т.д. Отдых между подходами 15-20 секунд.чередовать впереди стоящую ногу |
| 4. | Заминка: растяжка с упором на мышцы бедра и ягодицы. | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-4)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 30.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | На выбор:Урок хип-хопа №3. Повторение танцевальной связки.Урок аэробики №4.Ссылка на урок в группе. | 30 мин | Обязательно проветрить помещение перед тренировкой. Выполнять в кроссовках. Приготовить воду. |
| 2. | ОФП:- переход из упора лежа в планку на локтях;- складка на пресс;- спина одновременное поднимание рук и ног;- болгарские выпады (одна нога на диване или стуле);- ягодичный мостик;- бёрпи (космонавты)  | 3 круга по 20 разпо 10 на каждую рукупо 10 на каждую ногу10 раз | Выполняем круг без отдыха упражнение за упражнением. Между кругами отдых 1-2 минуты. |
| 3. | Упражнения с мячом:- передача сверху сидя- передача сверху лежа- сверху сидя с хлопком- сверху в прыжке- набивание снизу одной рукой- передача снизу двумя руками- чередование сверху-снизу | 2 круга 2\*50 | Обязательный отдых и растягивание мышц шеи после каждого круга. |
| 4. | Заминка: стретчинг по видео | 18 минут | Ссылка в группе |

Тренер Пупынина С.А.