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 замахе  Ссылка 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 раз  по 6-8 вперед/назад  по 6-8 в каждую сторону | Отдых между сериями 1 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 раз  45сек – 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 раз  по 10 на каждую руку  по 10 на каждую ногу  10 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.