План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. (этап Т-5)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 27.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте на носках и пятках | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 15 минут | С высоким подниманием колен, семенящий с подскоком на одной с перемещением в один шаг вправо, влево, бег в среднем темпе. |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 25 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 30 минут | Ноги 90 градусов, подъём верхней части туловища с волейбольным мячом с утяжелителями на ногах, разноименный подъём правой ноги и левой руки. |
| 5. | Техническая подготовка | 45 мин | Дриблинг в пол одним(двумя) пальцами для развития навыков передачи сверху. Имитация стопорящего шага без прыжка. Имитация нападающего удара перед зеркалом. Передача снизу двумя руками сидя ноги врозь. |
| 6. | Статика | 30 минут |  |
| 7. | Теоретическая подготовка | 30 минут | Правила волейбола п.2.3 и п.2.4 |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. (этап Т-5)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 28.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка | 10 минут | Бег, ходьба на месте |
| 2. | Растяжка | 10 минут | Лежа, стоя |
| 3. | Упражнения с утяжелителями | 10 минут | Утяжелители крепить на ноги |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 20 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения по развитию физических качеств. | 40 мин | Быстрота (взрывная сила), координация общая сила |
| 6. | Упражнения по развитию технических навыков. | 60 мин | Передача мяча двумя руками сверху, сидя, лежа на спине, лежа на животе в стену. Имитация нападающего удара и блокирования перед зеркалом. |
| 7. | Теоретическая подготовка. | 20 мин | Правила волейбола часть 2 п.2.3 и п.2.4 |
| 8. | Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия | 10 мин |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. (этап Т-5)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 29.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 30 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 30 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 30 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. |
| 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). |
| 6. | Теоретическая подготовка | 30 минут | Правила волейбола п.2.6 и п.2.7 |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2002 г.р. (этап Т-5)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 30.04.2020 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба и бег на месте | 10 минут |  |
| 2. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 20 минут | Выполнить по четыре серии для плеч |
| 3. | Упражнения в статике | 30 минут |  |
| 4. | Восстановительные мероприятия | 120 минут | Кинезотерапия, закаливание |

Тренер С.В.Москаленко