План дистанционной тренировки

группы девушек 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 27.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теоретическая подготовка.  Изучить биографию Олимпийских Чемпионов по волейболу Ленинграда и Санкт-Петербурга. | 3 часа | Использовать интернет. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 28.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  подготовка коленного и  голеностопного суставов. | 5 упр. | Проветрить помещение перед тренировкой. |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Низкий темп. |
| 3. | СФП: стандартный комплекс с резинным жгутом:  - перед грудью  - над головой спереди  - над головой сзади  - локти под 90° за головой  - вперед резина на лопатках  - нападающий удар  - 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.  Упражнения можно выполнять перед зеркалом. |
| 4. | ОФП:   * разножка с касанием   коленом пола 4 раза, 2 приставных в низкой стойке вправо, разножка 4 раза, 2 приставных влево;   * прыжком из упора лежа в   упор присев, стопы снаружи ладоней;   * и.п. упор лежа, делаем   широкий выпад, стопа у правой руки снаружи, смена ног прыжком;   * выпрыгивания из низкого   приседа с касанием руками пола между ног. | 3 серии по 5 раз в каждую сторону  3 серии по 10 прыжков  3 серии по 6 раз на каждую ногу  3 серии по 10 раз | Выполнять только при хорошем самочувствии. Поясницу не прогибать!!!  Отдых между сериями 30 секунд. То есть сначала выполняем первое упражнение 3 серии, потом второе три серии и т.д. |
| 5. | Бег на месте | 5 минут | Легкий темп. |
| 6. | Заминка: растяжка с упором на мышцы бедра и спины | 5-6 упр. | После тренировки принять контрастный душ. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 29.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка | 15 минут | Обязательно заранее проветрить помещение. Влажная уборка. |
| 2. | ОФП: бег на месте | 60 минут | При возможности выполнять упражнения на беговой дорожке. |
| 3. | Упражнения на растяжку | 20 минут | Каждое упражнение выполнять по 30 сек. |
| 4. | Заминка | 15 минут | После тренировки принять контрастный душ. |

Тренер Богданов К.О.