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 разПо 6-8 вперед/назадПо 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 сторону3 серии по 10 прыжков3 серии по 6 раз на каждую ногу3 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.