План дистанционной тренировки

группы девочек 2011г.р. отделения волейбола (группа ФСН)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 28.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Бег на месте | 5 минут | Перед тренировкой влажная уборка и проветривание помещения. |
| 2. | Разминка. Прыжки на месте:  -на двух ногах  -на правой/левой  -широко-узко  -классики  -двумя по квадрату | 10 минут | Выполняем под ритмичную музыку. Чередуем разные виды прыжков. |
| 3. | Комплекс упражнений с резиновыми жгутами | 30 раз | Левой рукой выполнять на 7 раз больше. |
| 4. | СФП:   * отжимания на пальцах от   стены   * отжимания от стены с   разной постановкой кистей   * положить ладони на стену   максимально раздвинуть пальцы, давим ногтевыми фалангами на стену словно хотим обхватить тарелку. 2 серии давим не отрываем ладони от стены, 2 серии отрываем ладони. | 2\*15 раз  по 10 раз в каждую сторону  4 серии по 15 раз | Пальцы вверх, пальцы в сторону, пальцы вниз, пальцы внутрь. |
| 5. | Имитационные упражнения:  -верхняя передача сверху с шага;  -верхняя передача с шага в прыжке;  -шаги и движение руки при подаче;  -стоя на одном колене, встать на две ноги и выполнить прием снизу, поменять колено;  -из средней стойки сделать два шага назад и прием снизу;  -нападающий удар в прыжке с места. | 20 раз  20 раз  20 раз  По 10 раз с каждого колена  20 раз  10 раз | Следить, чтобы кисть была жесткая, а рука, подбрасывающая мяч, на уровне головы. |
| 6. | Заминка: упражнения на растягивание. | 9 упр. | После тренировки принять душ. |

Тренер Богданов К.О.