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 разпо 10 раз в каждую сторону4 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 раз20 раз20 разПо 10 раз с каждого колена20 раз10 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.