План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 07.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок № 2 аэробики для начинающих. Урок направлен на получение кардионагрузки, включает в себя разминку, основную часть с изучением шагов и танцевальной связки, заминку.  Следить за движениями рук и правильной постановкой стоп.  Ссылка на видео в группе. | 50 минут | Выполнять в кроссовках. Приготовить заранее воду, во время урока будут два небольших перерыва. Обязательно заранее проветрить помещение. |
| 2. | СФП: комплекс упражнений с резиной:  -перед грудью  -над головой спереди  -над головой сзади  -выпрямление рук согнутых под 90 градусов  -нападающий удар правой/левой, держим резину на пояснице  -прокрутка с подниманием на носки  -восьмерка | 2 серии по 10-12 раз  По 10 раз  По 8 раз в каждую сторону | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты. |
| 3. | Заминка:  - кошечка добрая/злая  - кошка под забором  - “березка”  - из положения “березка” опускаем попеременно правую и левую ногу за голову  - наклон к прямым ногам вперед  - бабочка стопа к стопе покачивания влево/вправо и наклоны вперед | По 6 раз  6 раз  20 секунд  По 5-6 раз каждую ногу  По 10 раз  По 10 раз |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 08.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр финального матча Кубка ЕКВ «Динамо» Краснодар – «Галатасарай» | 1ч 55мин | Ссылка на матч в группе. |
| 2. | Теория:  - почему один игрок в форме другого цвета;  - определить, кто чаще всех касается мяча в игровые моменты;  - написать номер пасующих игроков в каждой команде;  - как определить капитана команды на площадке.  - написать номера капитанов каждой команды. |  |  |
| 3. | Теория:  - написать разницу между броском и ударом;  - написать разницу между набрасыванием и передачей. |  |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 09.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка:  - подготовка коленного и  голеностопного суставов;  - повторение связки из  урока №2 по аэробике с 35 минуты видео. | 3-4 упр.  15 мин | Проветрить помещение перед тренировкой.  Ссылка на видео в группе. |
| 2. | СФП: стандартный комплекс с резиной:  - 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 | Отдых между сериями 1 минута |
| 3. | ОФП:  - лежа на животе  поднимать прямые руки вверх и переносить их из стороны в сторону через препятствие, можно взять в руки что-то весом около 1 кг (набивной мяч, бутылку с водой, толстую книжку);  - лежа на спине, руки за  головой, садимся и касаемся пола около стоп, лечь коснуться пола за головой;  - приседания с грузом, в  момент приседания поднимаем груз над головой на прямых руках  - отжимания | 3 серии по 7 раз в каждую сторону  3 серии по 10 раз  3 серии по 12 раз  3 серии по 10 раз | Отдых между сериями 20-30 секунд. То есть сначала выполняем первое упражнение 3 серии, потом второе три серии и т.д.  Можно выполнять качественно с колен, корпус прямой |
| 4. | Заминка: растяжка. | 4-5 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 11.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка. Прыжки на месте:  -на двух ногах  -на правой/левой  -широко-узко  -классики  -двумя по квадрату | 5 минут | Выполняем под ритмичную музыку, чередуя разные виды прыжков. |
| 2. | Комплекс ОРУ | 10-12 упр. |  |
| 3. | СФП:  - отжимания на пальцах от  стены  - отжимания от стены с  разной постановкой кистей  - положить ладони на стену  максимально растопырить пальцы, давим ногтевыми фалангами на стену словно хотим обхватить тарелку. 2 серии давим не отрываем ладони от стены, 2 серии отрываем ладони. | 30 от стены  по 15 отжиманий от стены  4 серии по 15 раз | Пальцы вверх, пальцы в сторону, пальцы вниз, пальцы внутрь |
| 4. | 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;  -н/у в прыжке с места;  -н/у с двух шагов;  -блок, руки от подбородка четко вверх, ноги не шире плеч. | 20 раз  20 раз  20 раз  По 10 с каждого колена  20 раз  10 раз  10 раз  2\*10 раз | Следить, чтобы кисть была жесткая, а рука, подбрасывающая мяч на уровне головы. |
| 5. | Работа с мячом:  - передача сверху сидя  - передача сверху лежа  - передача сверху в прыжке  - передача сидя с хлопком  - передача сверху в стену | 3 серии по 30 раз | Мяч можно заменить круглой мягкой игрушкой, например Angry birds. Или замотать мягкую подушку скотчем. |
| 6. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 12.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Общая разминка по видео | 20 минут | Ссылка в группе. |
| 2. | На выбор:  - урок аэробики №5  - урок хип-хопа №3 | 40 минут | Ссылка в группе |
| 3. | СФП: комплекс упражнений с резиной:  -перед грудью  -над головой спереди  -над головой сзади  -выпрямление рук согнутых под 90 градусов  -нападающий удар правой/левой, держим резину на пояснице  -прокрутка с подниманием на носки  -восьмерка | 2 серии по 10-12 раз  по 10 раз  по 8 раз в каждую сторону | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты. |
| 4. | Заминка:  - кошечка добрая/злая  - кошка под забором  - “березка”  - из положения “березка” опускаем попеременно правую и левую ногу за голову  - наклон к прямым ногам вперед  - бабочка стопа к стопе покачивания влево/вправо и наклоны вперед | по 6 раз  6 раз  20 секунд  по 5-6 раз каждую ногу  по 10 раз  по 10 раз |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2009 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 13.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр документального фильма «Почтенный Тетюхин» о великом волейболисте Сергее Тетюхине. | 30 минут | Ссылка в группе. |
| 2. | Теория:  - нарисовать разминку перед игрой для нападающего удара через сетку. |  | Игроки обозначаются кружочками. Рисуем половину площадки, выделяем сетку, рисуем трехметровую линию. Пасующий игрок выделяется другим цветом. Все перемещения мяча рисуются стрелочками. |
| 3. | Найти в интернете и посмотреть обучающие видео о нападающем ударе в волейболе. | 2-3 видео |  |

Тренер Пупынина С.А.