План дистанционной тренировки

группы девушек 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-3)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 07.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок аэробики №4. Следить за правильностью постановки стоп и движениями рук.  Ссылка в группе. | 50 минут | Проветрить помещение перед тренировкой. Выполнять в кроссовках.  Подготовить воду. |
| 2. | ОФП:  - пресс, лежа на спине поднять почти прямые ноги вверх, тянемся руками к стопам;  - приседания ноги на ширине плеч;  - спина, лежа на животе поднимаем противоположную руку и ногу;  - отжимания с колен, поясницу не прогибать, смотрим перед собой. | 2 серии по 15 раз | Серию выполняем без перерыва, между сериями отдых 1-2 минуты. |
| 3. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |
| 4. | Теория: просмотр документального фильма «Почтенный Тетюхин» о великом российском волейболисте Сергее Тетюхине. |  | Ссылка в группе |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-3)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 08.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка по видео «Утренняя гимнастика».  Ссылка на видео в группе. | 25 минут | Проветрить помещение перед тренировкой. |
| 2. | Работа с мячом:  - сверху сидя  - сверху лежа  - сверху в прыжке  - из положения стоя в положение лежа и обратно с передачей сверху | 3\*30 раз  3\*30 раз  5\*10 раз  2\*5 раз туда/обратно | У кого нет мяча, выполняем имитационные упражнения. |
| 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, ноги  слегка согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки за головой, садимся и касаемся пола около стоп, лечь и коснуться пола за головой;  - приседания с грузом, в  момент приседания поднимаем груз над головой на прямых руках | 2 серии по 7 раз в каждую сторону  2 серии по 10 раз  2 серии по 12 раз | Отдых между сериями 15-25 секунд. То есть сначала выполняем первое упражнение две серии, отдыхаем, потом второе две серии, отдыхаем и т.д. |
| 4. | Заминка: растяжка. | 4-5 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-3)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 09.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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. Чередуем 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. | 2\*15 раз  по 10 раз в каждую сторону  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;  -нападающий удар в прыжке с места;  -нападающий удар с двух шагов; | 20 раз  20 раз  20 раз  По 10 раз  с каждого колена  20 раз  10 раз  10 раз | Желательно выполнять  у зеркала.  Следить, чтобы кисть была жесткая, а рука, подбрасывающая мяч на уровне головы. |
| 5. | ОФП:  - «зверем» делаем шаги вперед и назад;  - «обезьяной» передвигаемся по коридору.  - космонавты | 3 серии  40 шагов  20 прыжков  10 раз |  |
| 6. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2010 г.р. отделения волейбола (этап НП-3)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 12.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр финального матча Чемпионата Мира 2010 года среди женских команд Россия - Бразилия | 2ч 20мин | Ссылка на матч в группе.  Желательно смотреть всей семьей |
| 2. | Теория:   * нарисовать волейбольную   площадку;   * нарисовать схему   нахождения игроков на площадке во время приема подачи;   * нарисовать схему   нахождения игроков во время нашей подачи;   * нарисовать стрелочками   направление движения игроков во время перехода. |  | Игроки на схеме обозначаются кружочками |

Тренер Пупынина С.А.