План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 02.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Урок 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 | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты. |
| 3. | Заминка:-“березка”-из положения “березка” опускаем попеременно правую и левую ногу за голову-наклон к прямым ногам вперед | 20 секундПо 5-6 раз каждую ногуПо 10 раз |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 04.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   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 на листе волейбольную площадку;-подписать все линии;-обозначить приблизительные границы зон; |  | Очень удобно рисовать на листе в клетку |
| 3. | Теория:-нарисовать волейбольную площадку-нарисовать схему нахождения игроков на площадке во время нашего приема;-во время нашей подачи |  | Игроки на схеме обозначаются кружочками |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

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

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 05.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка: * подготовка коленного и

 голеностопного суставов;* повторение связки из

урока по аэробике с 38 минуты видео. | 3-4 упр.12 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 разПо 6-8 вперед/назадПо 6-8 в каждую сторону | Отдых между сериями1 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 сторону3 серии по 10 раз3 серии по 12 раз3 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 06.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   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 стеныпо 15 отжиманий от стены4 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;-блок, руки от подбородка четко вверх, ноги не шире плеч. | 20 раз20 раз20 разПо 10 с каждого колена20 раз10 раз10 раз2\*10 | Следить, чтобы кисть была жесткая, а рука, подбрасывающая мяч на уровне головы. |
| 5.  | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.