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 секунд  По 5-6 раз каждую ногу  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 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 раз  По 6-8 вперед/назад  По 6-8 в каждую сторону | 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 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 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;  -нападающий удар в прыжке с места;  -нападающий удар 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 | Следить, чтобы кисть была жесткая, а рука, подбрасывающая мяч на уровне головы. |
| 5. | Заминка: упражнения на растягивание. | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.