План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-4)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 02.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Поднимаем плечи прямо и наклоняемся вправо, потом влево |
| 6. | «Планка» | 1 мин | Повторить три раза |
|  | «Планка» боковая | 1 мин |  |
| 7. | Прыжки на скакалке | По 30 секунд  10 раз  5 минут | Каждые 30 секунд меняем упражнения.  Если нет места для скакали, тогда без неё |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 9. | Выпрыгивание вверх | 10 прыжков | Угол сгибания коленей 90 градусов |
| 10. | Повторить п.8 и п.9 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 11. | Отжимание от пола | 4 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц |  |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-4)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 03.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 10 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 15 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину |
| 6. | «Свечка» | 45 секунд | Повторить три раза |
| 7. | «Свечка», ноги в продольный шпагат | 45 секунд | Повторить три раза |
| 8. | Приседания | По 25 раз  5 серий | Спина прямая, темп средний |
| 9. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 10. | Бег с захлёстом голени | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 11. | Повторить п.9 и п.10 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 12. | Отжимание от пола | 5 серий по 15 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | «Планка» | 1 минута | Повторить три раза |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц |  |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-4)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 04.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 10 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 15 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину |
| 6. | «Свечка» | 45 секунд | Повторить три раза |
| 7. | «Свечка», ноги в продольный шпагат | 45 секунд | Повторить три раза |
| 8. | Приседания | По 25 раз  5 серий | Спина прямая, темп средний |
| 9. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 10. | Бег с захлёстом голени | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 11. | Повторить п.9 и п.10 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 12. | Отжимание от пола | 5 серий по 15 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | «Планка» | 1 минута | Повторить три раза |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц |  |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-4)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 05.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 15 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 15 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 45 минут | Приседания, прыжки на одной ноге (правая и левая ноги).  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. |
| 5. | Упражнения по развитию технических навыков волейболиста | 30 мин | Имитации:  Нападающий удар (перед зеркалом),  Блокирование (перед зеркалом и у стены).  Дриблинг:  Передача мяча в пол одним пальцем (правая и левая руки),  во восходящей и обратно, многократное повторение,  Двумя пальцами (во восходящей и обратно, многократное повторение),  Передача мяча двумя руками сверху , лежа на спине (над собой). |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-4)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 07.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 15 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 15 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 30 минут | Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги назад, с удержанием в статическом положении)  Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги в сторону, с удержанием в статическом положении)  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Планка |
| 5. | Упражнения по развитию технических навыков волейболиста | 45 мин | Имитация приема и передачи мяча двумя руками снизу (оттягивание назад с подъемом правого и левого плеча, при направлении атаки справа и слева)  Передача мяча снизу, стоя на коленях, над собой, поочередно: двумя руками, потом правой, двумя руками, потом левой. |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-4)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 08.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 15 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 15 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 30 минут | Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги назад, с удержанием в статическом положении)  Приседания, прыжки, упражнения с утяжелителями на ногах (многократное отведение правой и левой ноги в сторону, с удержанием в статическом положении)  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Планка |
| 5. | Теоретическая подготовка, психологическая подготовка. | 30 мин | Просмотр игр ведущих женских команд России |
| 6. | Восстановительные мероприятия | 15 мин | Прием контрастного душа с применением льда на проблемные участки ( индивидуально) |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-4)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 09.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц верхней части брюшного пресса | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Поднимаем плечи прямо и наклоняемся вправо, потом влево |
| 6. | «Планка» | 1 мин | Повторить три раза |
|  | «Планка» боковая | 1 мин |  |
| 7. | Прыжки на скакалке | По 30 секунд  10 раз  5 минут | Каждые 30 секунд меняем упражнения.  Если нет места для скакали, тогда без неё |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 9. | Выпрыгивание вверх | 10 прыжков | Угол сгибания коленей 90 градусов |
| 10. | Повторить п.8 и п.9 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 11. | Отжимание от пола | 4 серии по 20 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 12. | Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди) | 5 серий по 25 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц |  |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-4)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 10.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 10 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 15 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину |
| 6. | «Свечка» | 45 секунд | Повторить три раза |
| 7. | «Свечка», ноги в продольный шпагат | 45 секунд | Повторить три раза |
| 8. | Приседания | По 25 раз  5 серий | Спина прямая, темп средний |
| 9. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 10. | Бег с захлёстом голени | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 11. | Повторить п.9 и п.10 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 12. | Отжимание от пола | 5 серий по 15 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | «Планка» | 1 минута | Повторить три раза |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц |  |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-4)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 11.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пяток на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 10 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 15 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди. | 4 серии по 20 повторов с минутным отдыхом между сериями | Упражнение выполняем лежа на спине, руки убраны под спину |
| 6. | «Свечка» | 45 секунд | Повторить три раза |
| 7. | «Свечка», ноги в продольный шпагат | 45 секунд | Повторить три раза |
| 8. | Приседания | По 25 раз  5 серий | Спина прямая, темп средний |
| 9. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 10. | Бег с захлёстом голени | 1 минута | Выполняем в быстром темпе |
| 11. | Повторить п.9 и п.10 | 4 серии | Отдых между сериями 2 минуты |
| 12. | Отжимание от пола | 5 серий по 15 раз | Отдых между сериями 30 секунд |
| 13. | «Планка» | 1 минута | Повторить три раза |
| 14. | Упражнения для растягивания мышц |  |  |

Тренер С.В.Москаленко

План дистанционной тренировки

группы девочек 2006 г.р. (этап Т-4)

отделения волейбола

тренер Москаленко Сергей Валентинович

**Дата 12.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Разминка, ходьба, бег, упражнения на месте | 15 минут |  |
| 2. | Упражнения для увеличения гибкости, эластичности мышц.  Укрепление связок, упражнения для развития суставов | 15 минут |  |
| 3. | Разминочный комплекс с резиной | 15 минут |  |
| 4. | Комплекс упражнений по ОФП в домашних условиях | 45 минут | Приседания, прыжки на одной ноге (правая и левая ноги).  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. |
| 5. | Упражнения по развитию технических навыков волейболиста | 30 мин | Имитации:  Нападающий удар (перед зеркалом),  Блокирование (перед зеркалом и у стены).  Дриблинг:  Передача мяча в пол одним пальцем (правая и левая руки),  во восходящей и обратно, многократное повторение,  Двумя пальцами (во восходящей и обратно, многократное повторение),  Передача мяча двумя руками сверху , лежа на спине (над собой). |

Тренер С.В.Москаленко