План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

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. 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 со жгутом:-подъемы рук в сторону -подъемы рук перед собой-отведение предплечий назад/в сторону/вперед-отведение рук в стороныСсылка на видео в группе. | 3 серии по 12-15 раз | Серию выполняем без перерыва, отдых между сериями 1-2 минуты. |
| 3. | Теория: -нарисовать все схемы выхода связки при нашем приеме, отмечаем связку красным кружочком; -определить самую слабую расстановку;-определить свою любимую расстановку. |  | Использовать тетрадь в клетку и разноцветные ручки/фломастеры. |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 04.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |   Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: просмотр финального матча Чемпионата Мира 2010  | 2ч 20мин | Ссылка на матч в группе. |
| 2. | Вопросы: -обратить внимание на выходы связующего игрока;-определить отличие расстановки сборной России от сборной Бразилии |  |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

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:* разножка с касанием

коленом пола 4 раза, 2 приставных в низкой стойке вправо, разножка 4 раза, 2 приставных влево;* прыжком из упора лежа в

 упор присев, стопы снаружи ладоней;* и.п. упор лежа, делаем

широкий выпад, стопа у правой руки снаружи, смена ног прыжком;* выпрыгивания из низкого

приседа с касанием руками пола между ног. | 3 серии по 5 раз в каждую сторону3 серии по 10 прыжков3 серии по 6 раз на каждую ногу3 серии по 10 раз | Выполнять только при хорошем самочувствии. Поясницу не прогибать!!!Отдых между сериями 30 секунд. То есть сначала выполняем первое упражнение 3 серии, потом второе три серии и т.д. |
| 4. | Заминка: растяжка с упором на мышцы бедра и спины | 5-6 упр. |  |

Тренер Пупынина С.А.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2004 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Пупынина Светлана Альгимантовна

**Дата 06.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |   Содержание |  Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Теория: учимся рисовать схемы.- нарисовать схему упражнения защиты в тройках (есть несколько вариантов упражнений);- нарисовать схему упражнения для передачи сверху в тройках или четверках;- нарисовать схему классической технички через сетку;- нарисовать схему группового упражнения на подачу-прием через сетку. |  | Игроки обозначаются кружочками, направление мяча стрелкой, перемещение игрока пунктирной стрелкой. Пояснения можно написать словами. Образец схемы вывешу в группе. |
| 2. | Теория: просмотр женского финального матча этапа 4\* по пляжному волейболу в Эспиньо США-Россия. 17-21 июля 2019 |  | Ссылка в группе |

Тренер Пупынина С.А.