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 стороны  Ссылка 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 раз  По 6-8 вперед/назад  По 6-8 в каждую сторону | Отдых между сериями 1 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 сторону  3 серии по 10 прыжков  3 серии по 6 раз на каждую ногу  3 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.