План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения ВОЛЕЙБОЛ группы НП-3 в количестве 17 человек на

период с 6-12.04.2020 года

Тренер: Бугрименко Ольга Григорьевна

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория «Блокирование в волейболе»		Методический материал приложен в приложении
Подготовительная часть		
- бег на месте - бег на месте с высоким поднимание бедра - бег на мете с за хлёстом голени - Бег на месте с чередованием, одна нога с высоким подниманием бедра, другая за хлест голени. - то же со сменой ног - приставной шаг (2 шага вправо, 2 шага влево) - «скрестный шаг» (2 шага вправо, 2 шага влево) - круговые вращения кистями - круговые вращения руками - наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо - выпады влево, вправо, вперед, назад	12 мин	
Основная часть		
Упражнения с резиновым жгутом 1.руки вперед на уровне плеч. А) руки разводим в стороны Б) руки разводим по диагонали 2. руки над головой, опускаем руки в стороны 3. руки за спиной, одна рука держит резину на уровне поясницы, другая рука имитирует нападающий удар 4. двумя ногами стоим на жгуте, руками держим за концы А) через стороны поднимаем руки вверх Б) поднимаем руки вверх над головой (руки прямые) В) сгибаем руки в локтях	Каждое упр. по 20р	Резина натянута на длину опущенных рук
5. прыжки на скакалке - на двух - на правой - на левой	 100р 50р 50р	 Если домашние условия не позволяют прыжки на скакалке, то прыгаем имитируя ее

- чередование - двойные	100р 30р	
Заключительная часть		
- ходьба на месте в медленном темпе до полного восстановления дыхания - лежа на спине руки в стороны, ноги вместе. Правая нога тянется к левой руке и наоборот - то же, только лежа на животе - сидя на полу ноги вперед, руками тянемся к носкам, колени не сгибаем	5 мин	Упражнения выполняем медленно, без резких движений