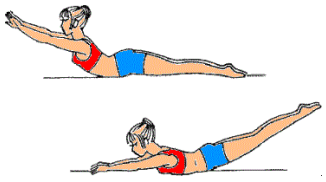
План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения ВОЛЕЙБОЛ группы ТЭ-2 в количестве 14 человек на

период с 20-26.04.2020 года

Тренер: Бугрименко Ольга Григорьевна

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория «Техника верхней передачи»		Видео урок
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 Пресс И.п.- лежа на спине, прямые ноги подняты на 30 , в руках держим мяч перед собой. Одновременно отрываем корпус, колени подтягиваем к груди и передаем мяч под ногами	Каждое упр. по 30р Одна серия — это 20р пресс,	Резина натянута на длину опущенных рук

Упражнения на спину - лежа на животе, поочередно отрываем туловище и прямые ноги	20 р спина Выполняем 3 серии	
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

Недельная тренировочная нагрузка группы ТЭ-4 10 часов