

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
волейбола групп ТЭ-1 (с2) и ТЭ-3 (с2) на период с 07.02.2022 по 13.02.2022

Тренер Виноградов В.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
1. Бег на месте 2. Бег на месте с высоким подниманием бедра 3. Бег на месте с захлестом голени ОРУ: -Разминка: Круговые движения головой, руками, туловищем, коленями, голеностопными суставами; -приседания – глубокие,	3-4 мин 2 мин 2 мин 5-8 мин 30р×2 подхода	Пятки ног от пола не отрывать; 1,5 мин перерыв между подходами
Основная часть		
1. Пресс (подъем корпуса к согнутым коленям в положении лежа) 2. Прыжки колени к груди 3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 4. «Лодочка» 5. Выпады со сменой положения ног в прыжке. 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	20 15 10 20 20 20 20 20	Резина максм.натянута.
Заключительная часть		
Упражнения на восстановление дыхания	2 мин.	Следить за глубиной дыхания.
Упражнения на растяжку	10 мин.	Упражнения выполнять на полном расслаблении, без резких движений, плавно и медленно.