

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
ВОЛЕЙБОЛ группы ТЭ-1с в количестве 16 человек на

период с 2-6.02.2022 года

Тренер: Бугрименко Ольга Григорьевна

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
<ul style="list-style-type: none"> - бег на месте - бег на месте с высоким подниманием бедра - бег на месте с за хлестом 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		
<ol style="list-style-type: none"> 1.Пресс (подъем туловища из положения лежа) 2. Выпрыгивание вверх из полу приседа 3. Отжимание 4. Волейбольные прыжки 5. упр. на спину «качели» 6. «стульчик» 7. Отжимание от стены на пальцах 8. Планка 	<p>35 р</p> <p>20 р</p> <p>20 р</p> <p>20 р</p> <p>20 р</p> <p>30 сек</p> <p>30 р</p> <p>1 мин</p>	<p>Выполняем упражнения 3 круга, отдых между упражнениями 30 сек. Отдых между кругами 3 мин.</p> <p>Спиной облокотиться на стену, сесть на воображаемый стул</p>
Заключительная часть		
<ul style="list-style-type: none"> - 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