

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
ВОЛЕЙБОЛ группы ТЭ-3с в количестве 12 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		
<p>Упражнения с резиновым жгутом</p> <p>1.руки вперед на уровне плеч. А) руки разводим в стороны Б) руки разводим по диагонали</p> <p>2. руки над головой, опускаем руки в стороны</p> <p>3. руки за спиной, одна рука держит резину на уровне поясицы, другая рука имитирует нападающий удар</p> <p>2.пресс (правый локоть касается левого колена и наоборот)</p> <p>3.отжимание от пола</p> <p>4.лежа на животе, поднимаем правую руку и левую ногу, затем наоборот</p> <p>5.пресс «уголок»</p> <p>6.отжимание от дивана (стараяемся на пальцах)</p> <p>7.лежа на животе, одновременно поднимаем руки и ног</p>	<p>Каждое упр. по 30р</p> <p>50</p> <p>30</p> <p>50</p> <p>45 сек</p> <p>30</p> <p>40</p>	

8.планка	1 мин	
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