


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

период с 7-13.02.2022 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 захлестом голени - наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо - упражнение на растягивание мышц ног 	12 мин	
Основная часть		
<p>1. приседание с выпрыгиванием</p> <p>2. «болгарские» выпады</p> <p>3. «берпи»</p> <p>3. подъем на носки</p> <p>4. прыжки на скакалке «чередование»</p> <p>5. «планка»</p>	<p>2 серии по 20 раз</p> <p>2 серии по 10 раз на каждую ногу</p> <p>2 серии по 20 раз</p> <p>2 серии по 20 р</p> <p>300 р</p> <p>1 мин</p>	

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