



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- Бег на месте с чередованием, одна нога с высоким подниманием бедра, другая захлест 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.</p> <p>А) руки разводим в стороны</p> <p>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>4. двумя ногами стоим на жгутае, руками держим за концы</p> <p>А) через стороны поднимаем руки вверх</p> <p>Б) поднимаем руки вверх над головой (руки прямые)</p> <p>В) сгибаем руки в локтях</p> <p>Пресс</p> <p>И.п.- лежа на спине, прямые ноги подняты на 30 ° в руках держим мяч перед собой. Одновременно отрывает корпус, колени подтягиваем к груди и передаем мяч под ногами</p> <p>Упражнения на спину</p> <p>- лежа на животе, поочередно отрывает</p>	<p>Каждое упр. по 30р</p> <p>Одна серия — это 20р пресс, 20 р спина</p> <p>Выполняем</p>	<p>Резина натянута на длину опущенных рук</p>  

туловище и прямые ноги	3 серии	
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