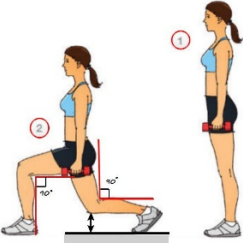



План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
ВОЛЕЙБОЛ группы ТЭ-3с в количестве 12 человек на

период с 7-13.02.2022 года

9 мая выходной день

Тренер: Бугрименко Ольга Григорьевна

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра</li> <li>- бег на месте с захлестом голени</li> <li>- наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо</li> <li>- упражнение на растягивание мышц ног</li> </ul>	12 мин	
Основная часть		
<p>1. с низкого приседа, прыжок вверх, вернуться в и.п., прыжок в сторону</p> <p>2. выпады</p> <p>3. подъем на носки</p> <p>4. прыжки на скакалке</p> <p>5. «выжигание»</p>	<p>3 серии по 5 подходов</p> <p>3 серии по 7 раз на каждую ногу</p> <p>3 серии по 15 р</p> <p>3 серии по 60 раз</p> <p>3 подхода по 20 сек</p>	<p>Прыжок вверх, прыжок влево, прыжок вправо это 1 подход</p>   <p>Ноги на ширине плеч, стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжки в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки</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