

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
волейбола группы НП-3 (с2) на период с 02.02.2022 по 06.02.2022

Тренер Лисахмара Е.Н.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
1. Прыжки через скакалку, лежащую на полу - лицом к скакалке на двух ногах - на правой ноге лицом вперед - на левой ноге лицом вперед	300 150 150	
2. Выпады вперед (максимально широкий шаг) с разворотом Выпады влево-вправо	30 30	
3. Вращение рук (максимальная амплитуда) - вперед - назад	50 50	
Основная часть		
1. Имитация верхней передачи - на один шаг вперед приставит ногу - то же, назад - то же, влево-вправо	50 50 50	
2. Упражнения с волейбольным мячом - верхняя передача сидя на полу - стоя над собой – пружинка ногами - нижняя передача (пружинка) - нижняя передача (пружинка) с небольшим подбросом	100 100 2 по 50 2 по 50	
Заключительная часть		
1. Растяжка (всех звеньев); 2. Мостик;	5 мин 7р по 10 с.	Каждое упражнения на растяжку выполнять по 1 минуте.