

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
волейбола группы ТЭ-2 (с2) и группы ТЭ-3 (с) на период с 02.02.2022 по
06.02.2022

Тренер Лисахмара Е.Н.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория: просмотр игр Чемпионата России по волейболу, анализ игр.		
Подготовительная часть		
1. Упражнения с теннисной ракеткой 1.1. жонглирование над собой - правой рукой - левой рукой - чередование рук 1.2. то же, но со стеной	400 400 400	
Основная часть		
1. Прыжки через скакалку, лежащую на полу - на 2 ногах вперёд-назад - на 2 ногах влево-вправо - на левой ноге - на правой ноге 2. Прыжки на скакалке разминочным способом 3. Жонглирование волейбольным мячом над собой 3.1. - верхняя передача над собой сидя - нижняя передача над собой на коленях 3.2. то же, но в низкой стойке волейболиста (невысоко) 4. Приседания 5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	500 500 500 500 800 500 500 70 50	2 подхода
Заключительная часть		
Растяжка: 1. шпагат - продольный - поперечный 2. мостик 3. упр. «кошка».	10 минут 7 по 30 сек 7 по 30 сек 7 по 1 мин 10р	