

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
волейбола группы НП-3 (с2) на период с 07.02.2022 по 13.02.2022

Тренер Лисахмара Е.Н.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
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	100 100 100	
Основная часть		
1. Пресс 2. Спина 3. Прыжки на месте - на 2 ногах - на правой - на левой 4. Перекат стопы с пятки на носок с фиксацией на передней части стопы 5. Перекат стопы с отталкиванием от пола (прыжок) 6. Приседания 7. Приседания с выпрыгиванием 8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 9. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола	30 30 200 100 100 50 50 70 70 50 50	2 серии. Между сериями отдых.
Заключительная часть		
1. Растяжка (всех звеньев); 2. Мостик;	5 мин 7р по 10 с.	Каждое упражнения на растяжку выполнять по 1 минуте.