

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
волейбола группы ТЭ-2 (с2) и группы ТЭ-3 (с) на период с 07.02.2022 по  
13.02.2022

Тренер Лисахмара Е.Н.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория: просмотр игр Чемпионата России по волейболу, анализ игр.		
Подготовительная часть		
1. Прыжки на скакалке - на 2 ногах - на левой ноге - на правой ноге - бег через скакалку Между сериями прокрутка 20 раз	1000 всего 250 250 250 250	
Основная часть		
1. Упражнения из видео «ОФП в домашних условиях»  2. Работа с резиновым амортизатором (жгут) - сведение и разведение прямых рук перед грудью - то же над головой  3. Жонглирование волейбольным мячом над собой - верхняя передача стоя - верхняя передача сидя - верхняя передача лежа на спине - нижний прием стоя на коленях - нижний прием (пружинка на руках) - нижний прием (пружинка на руках с подбросом)  4. Имитация перемещений нападающего удара	50 раз 20 раз  500 500 500 500 500 500  50	
Заключительная часть		
Растяжка: 1. шпагат - продольный - поперечный 2. мостик 3. упр. «кошка».	7 по 30 сек 7 по 30 сек 7 по 1 мин 10р	