

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
ВОЛЕЙБОЛ группы ТЭ-2 в количестве 14 человек на

период с 13-19.04.2020 года

Тренер: Бугрименко Ольга Григорьевна

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория «Техника нападающего удара»	Видео урок	
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>- Бег на месте с чередованием, одна нога с высоким подниманием бедра, другая за хлест голени.</li> <li>- то же со сменой ног</li> <li>- приставной шаг (2 шага вправо, 2 шага влево)</li> <li>- «скрестный шаг» (2 шага вправо, 2 шага влево)</li> <li>- круговые вращения кистями</li> <li>- круговые вращения руками</li> <li>- наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо</li> <li>- выпады влево, вправо, вперед, назад</li> </ul>	12 мин	
Основная часть		
<p>Упражнения с резиновым жгутом</p> <p>1.руки вперед на уровне плеч.</p> <p>А) руки разводим в стороны</p> <p>Б) руки разводим по диагонали</p> <p>2. руки над головой, опускаем руки в стороны</p> <p>3. руки за спиной, одна рука держит резину на уровне поясицы, другая рука имитирует нападающий удар</p> <p>2.пресс (правый локоть касается левого колена и наоборот)</p> <p>3.отжимание от пола</p> <p>4.лежа на животе, поднимаем правую руку и левую ногу, затем наоборот</p> <p>5.пресс «уголок»</p> <p>6.отжимание от дивана (стараясь на пальцах)</p>	<p>Каждое упр. по 30р</p> <p>50</p> <p>30</p> <p>50</p> <p>45 сек</p> <p>30</p>	

7.лежа на животе, одновременно поднимаем руки и ног	40	
8.планка	1 мин	
<b>Заключительная часть</b>		
- 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	Упражнения выполняем медленно, без резких движений

Продолжительность тренировки 1 час 15 мин