План проведения занятий по волейболу

Дистанционное обучение 6.05-8.05; 12.05-31.05

Тренер-преподаватель Титова Е.Ю.

**УТГ**

**ПН, СР**

**Разминка ОФП 10-15мин.**

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз.

3. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

**ВТ,ЧТ,СБ,ВС**

1. Приседания – 200 раз.

2.Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.

3.Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.

4. Подтягивания – 3 серии по 20 раз

5. Пресс – каждое упражнение по 20 раз.

6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз.

7. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки.

8. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз

9. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

10. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

11. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 30 раз.

**СОГ**

**ВТ, ЧТ, СБ.**

1. Присед 20×3
2. Отжимания 15×3
3. Планка 30-50сек
4. Выпрыгивания из положения сидя 20×3
5. Пресс складка 15×3
6. Прыжки вверх на месте (в любом варианте) 2-3мин без перерыва
7. Берпи 10×3

**После каждой тренировки упражнения на растяжку!!!**

Спасибо за работу! До скорых встреч!!!