

План дистанционного занятия для группы СОГ по волейболу

Тренер-преподаватель: Лебедева Ю. М.

10.11.2021

1. Разминка
2. Бег на месте – 3 мин
3. Растяжка
4. Перекаты на спине -15 раз
5. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, перекаты с пятки на носок. (каждое упражнение 15-20 раз)
6. Ходьба с высоким подниманием колен, с прямыми ногами, за хлестом голени назад, семенящий бег на месте (каждое упражнение 15-20 раз)
7. Поднимание туловища из положения лёжа -15 раз
8. Планка - 1 мин
9. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, чтобы коснуться руками пола. Теперь делайте небольшие шаги вперед руками, перенося на них вес тела. «Шагайте» до полного упора лежа. Когда окажитесь в планке, оторвите правую руку от пола и коснитесь левого плеча, а левой рукой – правого. Вернитесь в исходное положение, «шагая» руками к ногам, а затем полностью выпрямляясь. – 10 раз
10. Отжимание от возвышенности – 10 раз – 2 подхода.