

План дистанционного занятия для группы СОГ по волейболу

Тренер-преподаватель: Лебедева Ю. М.

12.11.2021 год

1. Разминка
2. Растяжка
3. Перекаты на спине – 16 раз
4. Отжимание от стены – 60 раз
5. Отжимание с колен на пальчиках - 10 раз - 2 подхода
6. Лягте на живот, ноги прижмите к полу. Корпус немного поднимите вверх и выпрямите руки перед собой. Из этого положения еще выше поднимайте корпус, одновременно выполняя разведение рук и сгибая их в конечной точке. Сводите лопатки, чтобы почувствовать максимальную нагрузку на руки и плечи. – 10 раз
7. Лягте на живот и разведите прямые руки в стороны. Опустите их ладонями вниз, ноги прижаты к полу. Поднимите корпус вверх, отрывая ладони от пола, но не меняя положения рук. Выполнив подъем с полной амплитудой, возвратитесь в исходное положение. Удерживайте руки на весу во время подъемов, в нижней точке касайтесь пола только ладонями. – 10 раз
8. Встаньте в планку на прямых руках, расположите ладони под плечевыми суставами, держите спину ровно на одной линии с ногами. Оторвите от пола правую руку и согните в локте, отводя его назад и вверх. Затем вернитесь обратно и повторите левой рукой – 10 раз
9. Встаньте в планку на предплечьях, сожмите ладони в кулаки. Удерживайте устойчивое статическое положение тела, не поднимая таз и не прогибая спину. Оторвите от пола правую руку и с силой подайте ее вперед, словно выполняя удар по груше. Верните руку обратно и повторите прямой удар другой рукой. Выполняйте удары поочередно каждой рукой, при этом избегая резких движений. – 10 раз
10. Лягте на живот, руки расположите вдоль корпуса ладонями вниз, голова опущена, носки ног упираются в пол. Поднимите ноги и верх корпуса вместе с руками, не меняя их положения. В верхней точке разведите прямые руки в стороны и сведите перед собой. Затем вернитесь в исходное положение, повторяя движения в обратном порядке. – 10 раз
11. Растяжка.