

## План тренировочного занятия для группы СОГ по волейболу

Тренер – преподаватель: Лебедева Юлия Михайловна

25 октября 2021г.

1. Разминка как на тренировочном занятии
2. Растяжка
3. Перекаты на спине «лодочка» - 10 раз
3. Отжимание от стены на пальчиках – 50 раз
4. Прыжки на месте – 2 подхода по 100 раз
5. Упражнение стульчик – 2 подхода по 1 мин.
6. Отжимание от пола – 10 раз
7. Поднимание туловища из положения лёжа – 20 раз
8. Бег вперед, назад – 4 метра – 3 подхода по 10 раз
9. Просмотр обучающегося видео про верхнюю передачу мяча.