

План дистанционного обучения по Волейболу с 8 по 14 ноября 2021 г.

Тренер-преподаватель: Коношанов Владимир Иннокентьевич

Группа: СОГ-2

8.11.21

Разминка 10 мин ОРУ

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа.
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах. **Все повторения 20 раз**
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.

Заминка 10 мин Гибкость

10.11.21

Разминка 10 мин ОРУ

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения, лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты, назад в группировке и согнувшись, в стойку на лопатках.
5. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. **Все повторения 20 раз**
6. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
7. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
8. Длинный кувырок вперёд.
9. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
10. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

Заминка 10 мин Гибкость

12.11.21

1. Различные упражнения с предметами весом около 1-2 кг: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения, лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса. **Все повторения 25 раз**
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями -- гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».

Заминка 10 мин Гибкость