

**Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу  
при дистанционном занятиях в домашних условиях**

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>Разминка:</p> <p>Круговые движения головой</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны</p> <p>Круговые движения туловищем в разные стороны</p> <p>Наклон вперед, руки в стороны – «мельница».</p> <p>Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.</p> <p>Круговые движения в коленных суставах</p>	<p>По 5 в каждую сторону.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>– 10 раз в каждую сторону.</p>	<p>Перерыв между подходами 20-30 секунд</p> <p>Касаться руками разноименной стопы.</p>
2.	Ходьба с выпадами вперед, в стороны	5 мин	Выпады выполняются после каждых 10 шагов
3.	Бег на месте, через каждую минуту бег с захлестом голени 10 шагов	7 минут	Бежать в среднем темпе
4.	Упражнения на растягивание: шея, плечо, спина, ноги	10 мин	Включая простые упр-я с резиновой лентой
5.	Основная стойка мах ногой: на носок, в сторону-книзу, в сторону (три положения)	По 25 раз каждой ногой 5 серий	Для отягощения к ноге привязываем ленту, можно придерживать за что-нибудь рукой
6.	В положении лёжа на груди 1.поднимаем прямые ноги, 2.сгибаем ноги и пятками касаемся ягодиц	По 20 раз 4 серии	Руки сложены под подбородком

	Упор лёжа: 1. руки прямые, 2. согнутые (планка), 3. переход прямые-согнутые	30 сек 30 сек 15 раз	Всё повторяем 4 раза, спина прямая, ладони на уровне плеч
7.	Упражнения для верхней части брюшного пресса: касаясь руками стоп: двумя одновременно и поочередно левой рукой правую ногу и правой рукой левую.	По 10 подъемов, 4 серии	Выполняем лежа на спине, ноги подняты
8.	Закрепить ленту, мах руками из-за головы, двумя, правой, левой	по 30 раз 5 серий	Движения законченные, держите паузу, между сериями потянуть локти за голову
9.	Медленный бег	5 мин	Руки полусогнуты, расслаблены плечи
10.	Круговые движения в лучезапястных суставах вовнутрь и наружу	по 8 вращений	Исходное положение основная стойка, руки в стороны
11.	Круговые движения в локтевых суставах вовнутрь и наружу	по 10 вращений	п.10, п.11 выполнять по три серии
12.	Заминка: Упражнения для растягивания мышц	Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу.	Заминочный послетренировочный комплекс.

**Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу  
при дистанционном занятиях в домашних условиях**

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>Разминка:</p> <p>Круговые движения головой</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны</p> <p>Круговые движения туловищем в разные стороны</p> <p>Наклон вперед, руки в стороны – «мельница».</p> <p>Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.</p> <p>Круговые движения в коленных суставах</p>	<p>По 5 в каждую сторону</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>– 10 раз в каждую сторону.</p>	<p>Перерыв между подходами 20-30 секунд</p> <p>Касаться руками разноименной стопы.</p>
2.	Упражнения на растягивание мышц	10 минут	Удерживать напряжение по 15 сек
3.	Разминочный комплекс с резиновой лентой	10 минут	Выполнить по две серии для плеч
4.	Брюшной пресс, «книжечки», поднимаем руки и ноги одновременно, левую с правой и наоборот	По 15 раз 4 серии	Исходное положение лёжа на спине, в руках гантели
5.	Упражнения для верхней части брюшного пресса	По 10 подъемов, 4 серии	Выполняем лежа на спине, ноги подняты касаемся руками стоп одновременно и поочередно
6.	Лёжа на спине, поднять прямые ноги до угла 90*, тянуться руками к стопам	10 раз 4 серии	Чередуем левую и правую стопы, руки

			сомкнуть вместе, для отдыха 30 сек «калачик»
	Лечь лицом вниз, медленно поднять прямые руки и ноги	10 сек 2 раза	Колени и локти отрываются от пола на 5-8 см
7.	Упор лёжа, отрываем от пола руку и касаемся ей разноименного плеча	По 16 раз 4 серии	Между сериями «планка» по 30 сек
8.	Из стойки на коленях опуститься справа и потом слева от стоп, «кошечка»	По 20 раз 3 серии	Выпрямлять спину в стойке на коленях полностью
9.	Основная стойка мах ногой: на носок, в сторону-книзу, в сторону (три положения)	По 25 раз каждой ногой 5 серий	Для отягощения к ноге привязываем ленту, можно придерживать за что-нибудь рукой
10.	Мах правой, левой рукой, двумя вместе	По 20 раз 3 серии	Резиновую ленту фиксируем на уровне плеча
11.	Упражнения для растягивания мышц	10 мин	Можно завершить контрастным душем
12.	Заминка: Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны Круговые движения туловищем в разные стороны Наклон вперед, руки в стороны – «мельница». Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать. Круговые движения в коленных суставах	По 5 в каждую сторону  – по 10 раз.  – по 10 раз.  - по 10 раз. - по 10 раз. - по 10 раз.  – 10 раз в каждую сторону.	Перерыв между подходами 20-30 секунд  Касаться руками разноименной стопы.

**Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу  
при дистанционном занятиях в домашних условиях**

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>Разминка:</p> <p>Круговые движения головой</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны</p> <p>Круговые движения туловищем в разные стороны</p> <p>Наклон вперед, руки в стороны – «мельница»</p> <p>Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.</p> <p>Круговые движения в коленных суставах</p>	<p>По 5 в каждую сторону.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз</p> <p>-по 10 раз</p> <p>– 10 раз в каждую сторону.</p>	<p>Перерыв между подходами 20-30 секунд</p> <p>Касаться руками разноименной стопы</p>
2.	<p>Скакалка:</p> <p>Работаем 200 прыжков</p>	<p>100 прыжков, следующие 100 прыжков делаем 50 высокое поднимание бедра, 50 прыжков захлест голени назад</p>	<p>Стараемся не сбиваться с ритма.</p>
3.	<p>Жгут:</p> <p>Растягиваем жгут в стороны, вытянув руки перед собой на расстоянии плеч.</p> <p>Закрепляем жгут ногой к полу. На вытянутой руке, поднимаем руку вверх.</p>	<p>25 подъемов каждой рукой. По 2 подхода.</p> <p>25 подъемов</p>	<p>Удерживать статическое напряжение, перерыв между подходами 1 минута.</p>

	Работа над техникой. Одной рукой держим жгут за спиной, другой вытягиваем руку над головой, следим за выпрямление локтя и работой кисти.	каждой рукой. По 2 подхода.  По 20 раз, по 2 подхода.	
4.	Мяч: Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений	50 касаний Сидя 50 касаний Лежа	Перерыв между подходами 1 минута
5.	Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений	100 касаний Сидя 100 касаний Стоя	Перерыв между подходами 1 минута
6.	«Планка»	1 минута по 3 подхода	Перерыв между подходами 1 минута
	«Планка» боковая	1 минута по 3 подхода	Перерыв между подходами 1 минута
7.	Приседания	50 раз по 2 серии	Перерыв между подходами 1 минута
8.	Повторяем упражнения с мячом		
9.	Пресс: Подъем корпуса Подъем ног из положения лежа	20 раз по 2 серии 20 раз по 2 серии	Отдых между сериями 30 секунд
10.	Отжимания от пола	5 серий по 25 раз	Отдых между сериями 30 секунд
11.	Упражнения для растягивания мышц	Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной.	По 10 наклонов к каждой ноге, по 3 серии.
12.	Заминка: Круговые движения головой	По 5 в каждую сторону.	Перерыв между подходами 20-30 секунд Касаться руками

	<p>Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны</p> <p>Круговые движения туловищем в разные стороны</p> <p>Наклон вперед, руки в стороны – «мельница»</p> <p>Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.</p> <p>Круговые движения в коленных суставах</p>	<p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз</p> <p>– по 10 раз</p> <p>– 10 раз в каждую сторону.</p>	<p>разноименной стопы</p>
--	---	---	---------------------------

**Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу  
при дистанционном занятиях в домашних условиях**

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>Разминка:</p> <p>Круговые движения головой</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны</p> <p>Круговые движения туловищем в разные стороны</p> <p>Наклон вперед, руки в стороны – «мельница».</p> <p>Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.</p> <p>Круговые движения в коленных суставах</p>	<p>По 5 в каждую сторону.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>– 10 раз в каждую сторону.</p>	<p>Перерыв между подходами 20-30 секунд</p> <p>Касаться руками разноименной стопы.</p>
2.	Бег на месте	7 минут	Бежать равномерно в среднем темпе
3.	Упражнения на растягивание: шея, плечо, спина, ноги	10 мин	Включая простые упражнения с резиновой лентой
4.	Упражнения на дорожке-лесенке	6-8 видов движения 5 раз	Вместо дорожки обозначаем квадрат на полу 40 на 40 см
5.	Мах правой, левой рукой, двумя вместе	по 20 раз 3 серии	Резиновую ленту фиксируем на уровне плеча
6.	Отжимание от пола, чередуя с «планкой» (30с)	4 серии по 10 раз	Отдых между сериями 1 минута



	Стойка волейбольная средняя, гантели в выпрямленных руках	40 сек 10 серий	Стоим неподвижно, взгляд вперёд, между сериями имитация приёма снизу
7.	Упражнения на равновесие: Стойка на лопатках, «домик», мостик, «ласточка»	по 30 секунд, 3 раза	Сохранять неподвижное состояние
8.	Из стойки на коленях опуститься справа и потом слева от стоп, «кошечка»	по 10 раз 2 серии	Выпрямлять спину в стойке на коленях полностью
9.	Упражнения для верхней части брюшного пресса	по 10 подъемов, 4 серии	Выполняем лежа на спине, ноги подняты касаемся руками стоп одновременно и поочередно
10.	Лёжа на спине, поднять прямые ноги до угла 90*, тянуться руками к стопам	10 раз 4 серии	Чередуем левую и правую стопы, руки сомкнуть вместе, для отдыха 30 сек «калачик»
11.	Брюшной пресс, «книжечки», поднимаем руки и ноги одновременно, левую с правой и наоборот	по 15 раз 4 серии	Исходное положение лёжа на спине, в руках гантели
12.	Заминка: Упражнения для растягивания мышц	Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу.	Заминочный послетренировочный комплекс.

**Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу  
при дистанционном занятиях в домашних условиях**

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Разминка: Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны Круговые движения туловищем в разные стороны Наклон вперед, руки в стороны – «мельница». Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать. Круговые движения в коленных суставах	По 5 в каждую сторону. – по 10 раз.  – по 10 раз.  – по 10 раз.  - по 10 раз.  - по 10 раз.  – 10 раз в каждую сторону.	Перерыв между подходами 20-30 секунд      Касаться руками разноименной стопы.
2.	Ходьба с выпадами вперед, в стороны	5 мин	Выпады выполняются после каждых 10 шагов
3.	Бег на месте, через каждую минуту бег с захлестом голени 10 шагов	7 минут	Бежать в среднем темпе
4.	Упражнения на растягивание: шея, плечо, спина, ноги	10 мин	Включая простые упр-я с резиновой лентой
5.	Основная стойка мах ногой: на носок, в сторону-книзу, в сторону (три положения)	По 25 раз каждой ногой 5 серий	Для отягощения к ноге привязываем ленту, можно придерживать за что-нибудь рукой
6.	В положении лёжа на груди 1.поднимаем прямые ноги, 2.сгибаем ноги и пятками касаемся ягодиц	По 20 раз 4 серии	Руки сложены под подбородком

	Упор лёжа: 1. руки прямые, 2. согнутые (планка), 3. переход прямые-согнутые	30 сек 30 сек 15 раз	Всё повторяем 4 раза, спина прямая, ладони на уровне плеч
7.	Упражнения для верхней части брюшного пресса: касаясь руками стоп: двумя одновременно и поочередно левой рукой правую ногу и правой рукой левую.	По 10 подъемов, 4 серии	Выполняем лежа на спине, ноги подняты
8.	Закрепить ленту, мах руками из-за головы, двумя, правой, левой	по 30 раз 5 серий	Движения законченные, держите паузу, между сериями потянуть локти за голову
9.	Медленный бег	5 мин	Руки полусогнуты, расслаблены плечи
10.	Круговые движения в лучезапястных суставах вовнутрь и наружу	по 8 вращений	Исходное положение основная стойка, руки в стороны
11.	Круговые движения в локтевых суставах вовнутрь и наружу	по 10 вращений	п.10, п.11 выполнять по три серии
12.	Заминка: Упражнения для растягивания мышц	Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу.	Заминочный послетренировочный комплекс.

**Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу  
при дистанционном занятиях в домашних условиях**

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>Разминка:</p> <p>Круговые движения головой</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны</p> <p>Круговые движения туловищем в разные стороны</p> <p>Наклон вперед, руки в стороны – «мельница».</p> <p>Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.</p> <p>Круговые движения в коленных суставах</p>	<p>По 5 в каждую сторону</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>– 10 раз в каждую сторону.</p>	<p>Перерыв между подходами 20-30 секунд</p> <p>Касаться руками разноименной стопы.</p>
2.	Упражнения на растягивание мышц	10 минут	Удерживать напряжение по 15 сек
3.	Разминочный комплекс с резиновой лентой	10 минут	Выполнить по две серии для плеч
4.	Брюшной пресс, «книжечки», поднимаем руки и ноги одновременно, левую с правой и наоборот	По 15 раз 4 серии	Исходное положение лёжа на спине, в руках гантели
5.	Упражнения для верхней части брюшного пресса	По 10 подъемов, 4 серии	Выполняем лежа на спине, ноги подняты касаемся руками стоп одновременно и поочередно
6.	Лёжа на спине, поднять прямые ноги до угла 90*, тянуться руками к стопам	10 раз 4 серии	Чередуем левую и правую стопы, руки

			сомкнуть вместе, для отдыха 30 сек «калачик»
	Лечь лицом вниз, медленно поднять прямые руки и ноги	10 сек 2 раза	Колени и локти отрываются от пола на 5-8 см
7.	Упор лёжа, отрываем от пола руку и касаемся ей разноименного плеча	По 16 раз 4 серии	Между сериями «планка» по 30 сек
8.	Из стойки на коленях опуститься справа и потом слева от стоп, «кошечка»	По 20 раз 3 серии	Выпрямлять спину в стойке на коленях полностью
9.	Основная стойка мах ногой: на носок, в сторону-книзу, в сторону (три положения)	По 25 раз каждой ногой 5 серий	Для отягощения к ноге привязываем ленту, можно придерживать за что-нибудь рукой
10.	Мах правой, левой рукой, двумя вместе	По 20 раз 3 серии	Резиновую ленту фиксируем на уровне плеча
11.	Упражнения для растягивания мышц	10 мин	Можно завершить контрастным душем
12.	Разминка: Круговые движения головой  Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны Круговые движения туловищем в разные стороны Наклон вперед, руки в стороны – «мельница». Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать. Круговые движения в коленных суставах	По 5 в каждую сторону  – по 10 раз.  – по 10 раз.  - по 10 раз. - по 10 раз. - по 10 раз.  – 10 раз в каждую сторону.	Перерыв между подходами 20-30 секунд  Касаться руками разноименной стопы.

**Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу  
при дистанционном занятиях в домашних условиях**

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>Разминка:</p> <p>Круговые движения головой</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны</p> <p>Круговые движения туловищем в разные стороны</p> <p>Наклон вперед, руки в стороны – «мельница».</p> <p>Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.</p> <p>Круговые движения в коленных суставах</p>	<p>По 5 в каждую сторону.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>– 10 раз в каждую сторону.</p>	<p>Перерыв между подходами 20-30 секунд</p> <p>Касаться руками разноименной стопы.</p>
2.	Бег на месте	7 минут	Бежать равномерно в среднем темпе
3.	Упражнение «бабочка»	3 серии по 20 раз.	Прыжки на месте ноги врозь, ноги вместе, руки прямые смыкаются над головой и возвращаются вдоль туловища.
4.	Прыжки с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади	3 серии по 10 раз.	Выполнить прыжки равномерно с координацией и соблюдая равновесие.
5.	Выпрыгивания на месте из положения выпада, правая нога впереди согнута в колене, левая сзади выпрямлена.	3 серии по 10 раз.	Выпрыгивания частые, последняя серия в полную силу на скорость. Перерыв между подходами

			1 минута.
6.	«Планка»	1 минута по 3 подхода	Перерыв между подходами 1 минута
	«Планка» боковая	1 минута по 3 подхода	Перерыв между подходами 1 минута
7.	Передача волейбольного мяча сверху над собой из разных положений	50 касаний Сидя 50 касаний Лежа	Перерыв между подходами 1 минута
8.	Передача волейбольного мяча снизу над собой из разных положений	100 касаний Сидя 100 касаний Стоя	Перерыв между подходами 1 минута
9.	Пресс:	20 секунд.2 серии.	Отдых 1 минута между подходами.
10.	Повторить п.7 и п.8	4 серии	Отдых между сериями 2 минуты
11.	Отжимание от пола 1 серия руки на уровне плеч 2 серия широкий хват руки шире плеч 3 серия узкий хват руки вместе на уровне груди 4 серия на пальцах	4 серии по 10 раз	Отдых между сериями 30 секунд
12.	Заминка: Упражнения для растягивания мышц	Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу.	Заминочный послетренировочный комплекс.

**Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу  
при дистанционном занятиях в домашних условиях**

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>Разминка:</p> <p>Круговые движения головой</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны</p> <p>Круговые движения туловищем в разные стороны</p> <p>Наклон вперед, руки в стороны – «мельница».</p> <p>Наклоны вперед с касанием пола ладонями. Ноги не сгибать.</p> <p>Круговые движения в коленных суставах</p>	<p>По 5 в каждую сторону</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>– 10 раз в каждую сторону.</p>	<p>Перерыв между подходами 20-30 секунд</p> <p>Касаться руками разноименной стопы.</p>
2.	Бег на месте	7 минут	Бежать равномерно в среднем темпе
3.	Установить два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его.	– по 10 раз в каждую сторону 3 серии.	Следить за скоростью выполнения и равновесием.
4.	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	3 серии по 20 раз.	Выполнять в среднем темпе.



	правую ногу.		
5.	Планка: - Стоя в планке подтягиваем колени к локтям по 10 раз, потом противоположно так же 10 раз. Отдых 1 минута и повторяем.	3 серии	Отдых 1 минута между сериями.
6.	Прыжки на скакалке	По 30 секунд 10 раз 5 минут	Каждые 30 секунд смена упражнения.
	Бег с высоким подниманием бедра	1 минута	30 секунд в среднем темпе, 30 секунд в быстром темпе
7.	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.	Отдых между сериями 1 минута.
8.	Прыжок в длину с двух ног с места.	3 серии по 10 прыжков.	Отдых между сериями 2 минуты
9.	Прыжок в высоту с шага для нападающего удара. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой.	3 серии по 10 раз.	Отдых между сериями 60 секунд
10.	Резиновую ленту фиксируем и тянем двумя руками (правой, левой по очереди)	5 серий по 25 раз	Отдых между сериями 30 секунд
11.	Заминка: Упражнения для растягивания мышц	Наклоны из положения стоя к каждой ноге, так же сидя. Прогибы в спине. Наклоны в стороны. Замок за спиной. Растяжка на полу.	Заминочный послетренировочный комплекс.

12.	<p>Разминка:</p> <p>Круговые движения головой</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками</p> <p>Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны</p> <p>Круговые движения туловищем в разные стороны</p> <p>Наклон вперед, руки в стороны – «мельница».</p> <p>Наклоны вперед с касанием пола ладонями.</p> <p>Ноги не сгибать.</p> <p>Круговые движения в коленных суставах</p>	<p>По 5 в каждую сторону</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>– по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>- по 10 раз.</p> <p>– 10 раз в каждую сторону.</p>	<p>Перерыв между подходами 20-30 секунд</p> <p>Касаться руками разноименной стопы.</p>