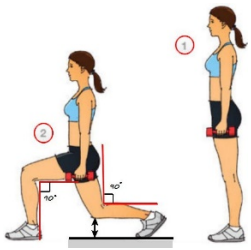
План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения ВОЛЕЙБОЛ группы НП-3 в количестве 17 человек на

период с 11-17.05.2020 года

Тренер: Бугрименко Ольга Григорьевна

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Видео урок «Как перестать бить в сетку» https://www.youtube.com/watch?v=YUqhaEYLkec
Подготовительная часть		
- бег на месте - бег на месте с высоким поднимание бедра - бег на мете с за хлёстом голени - наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо - упражнение на растягивание мышц ног	12 мин	
Основная часть		
1.с низкого приседа, прыжок вверх, вернуться в и.п., прыжок в сторону	2 серии по 5 подходов	Прыжок вверх, прыжок влево, прыжок вправо это 1 подход
2.выпады	2 серии по 7 раз на каждою ногу	
3. подъем на носки	2 серии по 15 р	
4. прыжки на скакалке	2 серии по 60 раз	
5. «выжигание»	2 подхода по 20 сек	Ноги на ширине плеч, стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжки в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки

Заключительная часть			
- ходьба на месте в медленном темпе до полного восстановления дыхания - лежа на спине руки в стороны, ноги вместе. Правая нога тянется к левой руке и наоборот - то же, только лежа на животе - сидя на полу ноги вперед, руками тянемся к носкам, колени не сгибаем	5 мин		

Недельная тренировочная нагрузка группы НП-3 8 часов