План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения волейбола группы НП-3п в количестве 15 человек
на период с 25.05.2020 по 31.05.2020
Тренер Хромов Андрей Гавриилович

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		**Объяснение особенностей** движения и техники упражнений. **Рекомендовать** на 100% выполнение каждого повторения каждого упражнения в полную силу, внимание и скорость
Подготовительная часть		
Ходьба на месте Суставная гимнастика Динамическая растяжка мышц Кардио-разогрев Восстановление дыхание	2-5 мин. 1-3 мин. 2-5 мин. 2-5 мин. 0,5-1 мин.	Не менее 15 мин.
Основная часть фаза 3, неделя 2		
Четвёрка Прыжки с прижиманием колен к груди 3 шага + прыжок в высоту с одной ноги Прыжки через конусы Ритмичные прыжки с выпадом Подпрыгивания с двух ног (руки за головой и приземление в положение приседа перед каждым прыжком)	4х10 4х8 4 подхода (4 прыжка на ногу за подход) 4х10 4х10 (5 прыжков на ногу) 4х25 метров	**Интервалы отдыха** - обычно около 2 минут для большинства упражнений (начинайте, когда вы готовы). Сосредоточение на 100% выполнения каждого повторения каждого упражнения в полную силу, внимание и скорость
Заключительная часть		
медленный бег на месте с переходом на шаги с поднятием колена вверх; легкие прыжки с хлопком руками над головой или прыжки со скакалкой в медленном темпе. Упражнения на растяжку мышц	Средняя продолжительность 10-20 мин.	Обратите внимание! В конце растяжки вы должны почувствовать приятное расслабление в мышцах и полностью восстановить дыхательный ритм.
Недельная тренировочная нагрузка группы НП-3п – 8 час.		