

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
волейбола группы НП-3С2 в количестве 19 человек
на период с 03.02.2022 по 06.02.2022
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 1		
Слалом-прыжки Прыжок-«звезда» (пауза после каждого прыжка) Мощные подпрыгивания Прыжки через ящик (30-45 см) Степ-апы одной ногой Подпрыгивания на стопе из низкого приседа	3x50 (на ногу) 4x8 4x30 3x6 4x8 (на ногу) 3x30	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.
Тренировочная нагрузка с 03.02.2022 по 06.02.2022 группы НП-3С2 – 6 час.		