

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
волейбола группы НП-3С2 в количестве 19 человек  
на период с 07.02.2022 по 13.02.2022  
Тренер Хромов Андрей Гавриилович

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		<b>Объяснение особенностей</b> движения и техники упражнений. <b>Рекомендовать</b> 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)	4x10  4x8 4 подхода (4 прыжка на ногу за подход) 4x10 4x10 (5 прыжков на ногу) 4x25 метров	<b>Интервалы отдыха</b> - 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-3С2 – 8 час.		