

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
волейбола группы ТЭ-2С2 в количестве 11 человек
на период с 07.02.2022 по 13.02.2022
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 2		
Прыжки рикошетом (на ступеньках или низком ящике) Широкие прыжки с места 1-2-3-прыжок Прыжки до кольца Ударные прыжки с высоты (падения с высоты) (используйте объект примерно на 20% больше максимальной высоты прыжка) Выпрыгивания с паузой (пауза в позиции полуприседа перед каждым прыжком)	4x15 4x6 4 подхода (4 прыжка на ногу в каждом подходе) 4x6 4x5 4x10	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 ТЭ-2С2 – 11 час.		