

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

**Тренер-преподаватель: Ефименко Е.Ю**

**Вид спорта: волейбол**

**Группа: Б-6В-1, Б-6В-2**

**Возраст 14-15 лет**

**В связи сведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница)**

**Дата проведения: 13.05 -25.05.2020 г.**

**Консультация: WhatsApp, сотовая связь: +79180263332**

Дата	Раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>13.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление прессы; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x20 3x25 3x20  3x70 3x50 3x50	30
	СФП	Упражнения на пресс <a href="http://youtube.be/fAtpx1P7-KQ">http://youtube.be/fAtpx1P7-KQ</a>		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы.		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>14.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление прессы; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге Приседания на 90 гр.	3x20 3x25 3x20  3x70 3x50 3x50 3x40	25
	СФП	Выполнить разминку по ссылке <a href="http://www.youtube.com/watch?v=FBEBbgi5BO">http://www.youtube.com/watch?v=FBEBbgi5BO</a>		10
	СФП			
	Теория	Просмотр видео		30

		самостоятельно ,отправить видео на ватцап		
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>15.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге Приседания на 90 гр.	3x20 3x25 3x20 3x70 3x50 3x50 3x40	25
	СФП	Изучить зарядку по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmd=14947030054809227917&amp;=зарядка">https://yandex.ru/video/preview/?filmd=14947030054809227917&amp;=зарядка</a>		10
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> →		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>16.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x20 3x25 3x20 3x70 3x50 3x50	30
	Теория	Просмотр видео с нападающим ударом <a href="http://yandex.ru/video/search?from=tabbar&amp;text">Htt://yandex.ru/video search?</a>		30
Дата	раздел	наименование	Наг-ка,раз.	Наг-ка, мин.
<b>17.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x20 3x25 3x20 3x70 3x50 3x50	25
	СФП	Упражнения на развитие гибкости <a href="http://yandex.ru/3567650GRIL32==tabbar/cov">Htt://yandex.ru 3567650GRIL32==tabbar/cov</a>		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической		30

		литературы. Выполнить разминку <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FBERbgi5rBO">https://www.youtube.com/watch?v=FBERbgi5rBO</a> .		
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>18.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге Приседания на 90 гр.	3x20 3x25 3x20 3x70 3x50 3x50 3x40	25
	СФП	Как увеличить прыжок в волейболе <a href="http://youtube.be/7Q-33QU-OC">Htt://youtube.be/7Q-33QU-OC</a>		10
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы..		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>20.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге Приседания на 90 гр.	3x20 3x25 3x20 3x70 3x50 3x50 3x40	25
	СФП	Упражнения на развитие гибкости <a href="https://infourok.ru/kompleks-upra....">https://infourok.ru kompleks-upra....</a>		10
	СФП	Упражнения с резинкой <a href="http://m.youtube.com/watch">Htt://m.youtube.com&gt;watch</a>		10
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы.		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>21.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку:	3x20 3x25 3x20	25

		На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x70 3x50 3x50	
	СФП	Как увеличить прыжок в волейболе <a href="https://youtu.de/o7Q-33Q-oC">https://youtu.de/o7Q-33Q-oC</a>		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы. Ответить на тесты <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmLd=13371094300519562555&amp;text">https://yandex.ru/video/preview/?filmLd=13371094300519562555&amp;text</a>		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>22.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x20 3x25 3x20  3x80 3x60 3x60	25
	СФП	Оставаться в форме на дистанционном обучении, просмотр виде <a href="https://youtu.be/GB/GBmMf6CM1Lw">https://youtu.be/GB/GBmMf6CM1Lw</a>		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы.		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>23.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге Приседания на 90 гр.	3x20 3x25 3x20  3x70 3x50 3x50 3x30	25
	СФП	Упражнения пресс за 5 минут в домашних условиях <a href="http://youtu.be/fALpX1P7_KQ">http://youtu.be/fALpX1P7_KQ</a>		10
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической		30

		литературы.		
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>24.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге Приседания на 90 гр.	3x20 3x25 3x20  3x70 3x50 3x50 3x30	25
	СФП	Упражнения на развитие гибкости <a href="https://lifehacker.ru">https://lifehacker.ru</a>		10
	СФП	Упражнения с резинкой <a href="https://atletika24.ru">https://atletika24.ru</a>		10
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы. Ответить на тесты <a href="https://yandex.ru/video/preiew/?film=1337109430051956255&amp;text">https://yandex.ru/video/preiew/?film=1337109430051956255&amp;text</a>		30
Дата	Раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>25.05.2020</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x20 3x25 3x20  3x70 3x50 3x50	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости <a href="https://www.qoldsqym.ru">https://www.qoldsqym.ru</a>		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы.		30

### Индивидуальный план работы

## **Групп Б-6В-1, Б-6В-2**

Тренер преподаватель: Ефименко Е.Ю.

Дата проведения: 27.05.20г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда четверг, пятница, суббота, воскресенье)

Цель занятий: развивать основные физические качества.

Задачи: 1) Познакомить учащихся с чемпионкой мира Екатериной Гаммовой  
2)закрепить стойки и перемещение в волейболе.

Место проведение: квартира, дом

Теоретические занятия:

1. Правила ТБ при подготовке в домашних условиях
2. Изучение техники игры.

Ссылки на материал :

1.<https://rech.edy.ru/suhjech/lesson/4963/mail43536>

2/<https://yandex.ru/video/preview/?>

Filmlid=904460476398051200688from=tabbar

3/<https://yandex.ru/video/preview/?>

## Индивидуальный план работы

### Групп Б-6 В-1, Б-6 В-2

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю.

Дата проведение 28.05.20г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница)

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранения физических качеств.

Задачи:

1. Приём снизу
2. Теоретические занятия.

УТЗ	содержание УТЗ	дозировани е нагрузки	Организационно _методические указание
		20 мин	
	Круговые движения; Головой; В плечевом суставе; Туловищем; В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голенно- стопном; В лучезапястном	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой
Основная часть		40 мин	
	1.Приём снизу -передача снизу левой рукой	100раз	Отдых между сериями до полного восстановления смотреть видео <a href="https://2/Russia/video/show/brandid-/11083/episode-id/1082614">Https://2/Russia/video/show/ brandid-/11083/episode-id/1082614</a>
	-передача снизу правой рукой	100 раз	
	- двумя руками снизу над собой	100раз	
-			
Заклю чительна я часть		30 мин	
Теорети ческая часть	Просмотр игры волейбол с целью большого вовлечения занимающих		/? filmId=3096154061978193222&te xt <a href="https://yandex.ru/video/preview">Https://yandex.ru/video/preview</a>

## Индивидуальный план работы

### Групп Б-6В-1, Б-6В-2

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю.

Дата проведения 29.05.20г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница)

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранения физических качеств.

Задачи:

1. Упражнения на развитие гибкости.

2. Теоретические занятия.

УТЗ	содержание УТЗ	дозировани е нагрузки	Организационно _методические указание
		20 мин	
	Круговые движения ; Головой; В плечевом суставе; Туловищем; В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голенно стопном; В лучезапястном	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой
		40 мин	
	Развитие гибкости 1.Сгибание рук в упоре лёжа 2.Поднимание туловища в упоре лёжа 3. Приседание	50 раз 50 раз 50 раз	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео  <a href="http://www/voley/ru">Htt://www/voley/ru</a>
Заключительная часть		30 мин	
Теоретическая часть	Просмотр обзора с целью большего вовлечения занимающихся		1. <a href="https://www.youtu.be/cjm//watchvsn4wssiwy6M">https://www.youtu.be/cjm//watchvsn4wssiwy6M</a>



## Индивидуальный план работы

### Групп Б-6В-1 , Б-6В-2

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю.

Дата проведение 30.05.20г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница)

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранения физических качеств.

Задачи:

1. Силовые подготовки.
2. Теоретические занятия.

УТЗ	содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно методические указания
		20 мин	
	Круговые движения: Головой; В плечевом суставе; Туловищем; В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голено -стопном; В лучезапястном	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой
Основная часть		40 мин	
	Развитие силовых способностей 1.Сгибание рук в упоре лёжа 2.Поднимание туловища в упоре лёжа 3. Приседание	50 раз 50 раз 50 раз	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео <a href="https://yandex/ru//videj/preview/?filmd=15631472705609143104">https://yandex/ru//videj/preview/?filmd=15631472705609143104</a>
	Заключительная часть	30 мин	
Теоретическая часть	Просмотр обзора с целью большего вовлечения занимающихся		<a href="https://yandex/ru/video/previev/?filmlid=447210519391738504">https://yandex/ru/video/previev/?filmlid=447210519391738504</a>

## **Индивидуальный план работы**

### **Групп Б-6В-1, Б-6В-2**

Тренер преподаватель: Ефименко Е.Ю.

Дата проведения: 31.05.20г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда четверг, пятница, суббота, воскресенье)

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Упражнения на выносливость.
2. Правила ТБ при подготовке в домашних условиях.
3. Изучение техники игры.

Место проведение: квартира, дом

Теоретические занятия.

1. Просмотреть правила ТБ во время занятий
2. Посмотреть и выполнить разминку
3. Просмотр видео игры волейбола

Ссылки на материалы:

1. <https://yadi.sk/d/6W2brbPltnsTAA>
2. <https://youtu.be/zzdcrmMid48>