

Тренер-преподаватель: Ефименко Е. Ю.

Вид спорта: волейбол

Группа: Б-2В-3

Возраст 10-11 лет

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

Дата проведения: 02-11.05.2020 г.

Консультация: WhatsApp, сотовая связь: +79180263332

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

Дата	Раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
04.05.2020г		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 пресс http://youtube.be/fAtpx1P7-KQ		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ → Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы.		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
06.05.2020.		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	Выполнить разминку по ссылке Hhttp://www,youtybe.com/watch?v=FBEBbgi5BO		10
	СФП			
	Теория	Просмотр видео		30

		самостоятельно ,отправить видео на ватцап		
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
08.05.2020.		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	Изучить зарядку по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmd=14947030054809227917&=зарядка		10
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ →		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
11.05.20г		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
	Теория	Просмотр видео с нападающим ударом Htt://yandex.ru/video search? from=tabbar&text		30