

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

**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: 13.05-29.05.2020 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 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 Htt://yandex.ru 3567650GRIL32==tabbar/cov		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. Выполнить разминку htths://www/youtube.com/watch?v=FBERbgi5rBO.		30
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	Как увеличить прыжок в волейболе Htt://youtube.be/7Q-33QU-OC		10
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> →		30

		Методическая литература → Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы..		
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	Упражнения на развитие гибкости <a href="https://infourok.ru/kompleks-upra...">https://infourok.ru kompleks-upra....</a>		10
	СФП	Упражнения с резинкой <a href="Htt://m.youtube.com&gt;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>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	3x20 3x25 3x20  3x70 3x50 3x50	25
	СФП	Как увеличить прыжок в волейболе <a href="Https://youtub.de/o7Q-33Q-oC">Https://youtub.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;	3x20 3x25 3x20	25

		Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x80 3x60 3x60	
	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>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 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 литературы.		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>27.05.2020</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.		30

		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>		
Дата	Раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>29.05.2020</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