

## Индивидуальный план работы

### Группы Б-2В-3 волейбол

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю

Дата проведение 20.04.20 г.

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. Развитие выносливости

2. Совершенствование верхней передачи.

УТЗ	содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно методические указания
Подготовительная часть		20 мин	
	Круговые движения; Головой; В плечевом суставе; Туловищем; В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голеностопном; В лучезапястном	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой
Основная часть		30 мин	
	Упражнения на выносливость 1. приседание 2. Выпрыгивание из полуприседа Упражнения для пресса 1. Махи ногами 2. Подъем ног 3. Ножницы 4. Из стороны в сторону 5. Круги ногами 6. Бабочки	5 мин 5 мин 5 мин	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео  Количество повторений 30 раз 1. <a href="http://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1mp4">Htt//marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1mp4</a> 2. <a href="http://youtu.be/8c91Wovzyok">htt//youtu.be/8c91Wovzyok</a> 3. <a href="http://vk.com/video-9871435-456239675">htt//vk.com/video-9871435-456239675</a> 4. <a href="https://youtube.//aySocyDO6tg">https://youtube.//aySocyDO6tg</a> 5. <a href="http://youtu.bt/ojz9onafbra">htt//youtu.bt/ojz9onafbra</a>
Теоретическая часть	Просмотр игры с целью вовлечения занимающихся в выбранном виде спорта	30 мин	<a href="http://youtu.be//zzdemmmID48">Htt//youtu.be//zzdemmmID48</a>
Обсуждение просмотренного в группе ВАЦАП			

## Индивидуальный план работы

### Группа Б-2В-3 волейбол

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю

Дата проведение 22.04.20 г.

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. Развитие силовых качеств.

2. Теоретические занятия.

УТЗ	содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно _методические указание
Подготовительная часть		20 мин	
	Круговые движения; Головой; В плечевом суставе; Туловищем; В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голеностопном; 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	30 раз 30 раз 30 раз  30 раз	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео
Заключительная часть		30 мин	
Теоретическая часть	Просмотр обзора с целью большего вовлечения занимающихся		1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sn4wssiwy6M">https://www.youtube.com/watch?v=sn4wssiwy6M</a>

## Индивидуальный план работы

### Группа Б-2В-3 волейбол

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю

Дата проведение 24.04.20 г.

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 .Развитие силовых качеств

2.Теоретические занятия.

УТЗ	содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно _методические указания
Подготовительная часть		20 мин	
	1.Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов 1.вращение головой 2.наклоны головой 3.вращение плечевых суставов 4.рывки руками 5.ножницы 6.наклоны вправо, назад 7.наклоны вперёд, назад 8.выпады вправо ,влево 9.выпады вперёд и назад 10.приседание 11.прыжки на правой ноге 12.прыжки на левой ноге	30 раз 30 раз 30раз 30раз 30раз 30раз 30раз 30раз 30раз 30раз 30раз	Чётко и правильно выполнять комплекс ОРУ Движения выполнять плавно Туловище вперёд не наклонять При выполнении выпадов садиться ниже Соблюдать технику безопасности
Основная часть		40 мин	
	1. Развитие силовых способностей Сгибание и разгибание рук в	30раз	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео Руки не сгибать

	упоре -поднимание туловища в упоре лёжа -приседание	30раз  30раз	Ступни не отрывать от пола
Теоретические занятия		20 мин	Просмотр обзора с целью большего вовлечения занимающихся в выбранном ими вид спорта 1. <a href="http://www.youtube.com/watch?v=sn4WSSIWy6M">http://www.youtube.com/          watch?v=sn4WSSIWy6M</a>
Обратная связь в группе ВАЦАП			