

Индивидуальный план работы

Тренер-преподаватель: Ефименко Елена Юрьевна

Вид спорта: волейбол

Группа: Б-6В-1, Б-6В-2

Дата проведения: 02-07.05.2020 г.

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

Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
02.05.20г		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	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие ловкости с помощью теннисного мяча Htt://mhealth.ru		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ → Техника игры (видео)		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
03.05.20г		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	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие ловкости с помощью теннисного мяча		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ → Техника игры (видео)		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
04.05.20г		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины;	3x10 3x15	30

		Прыжки через скакалку: На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x15 3x20 3x15 3x15	
	СФП	Упражнения на развитие ловкости с помощью теннисного мяча https://elibraru.ru		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ → Техника игры (видео)		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
06.05.20г		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	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие ловкости с помощью теннисного мяча https://m.vk.com		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ → Техника игры (видео)		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
07.05.20г		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	3x15 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости https://www.goldsgym.ru		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www/voleyo.ru → Техника игры (видео)		30

Консультация: WhatsApp, сотовая связь: +79180263332