

## Индивидуальный план работы

**Тренер-преподаватель: Ефименко Елена Юрьевна**

**Вид спорта: волейбол**

**Группа: Б-6В-1, Б-6В-2**

**Дата проведения: 27.04-30.04.2020 г.**

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

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

Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>27.04.20г.</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	3x10 3x15  3x15  3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости <a href="http://unfournok.ru">Нht://unfournok.ru</a>		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Техника игры (видео)		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
<b>29.04.20г.</b>		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; tu для спины; Прыжки через скакалку: На двух ногах На равой ноге На левой ноге	3x10 3x15  3x15  3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости <a href="https://m/youtube.com">Https://m/youtube.com</a>		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> → Техника игры (видео)		30
Дата	раздел	наименование	Нагрузка,	Нагрузка,

			раз.	мин.
<b>30.04.20г.</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	3x10 3x15  3x15  3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> Техника игры (видео)		30