

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ**

	Раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Понедельник		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		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ – Методическая литература – Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы.		30
	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Среда		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		10
	СФП	Упражнения с резинкой		10
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ – Методическая литература – Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы.		30
	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Пятница		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 Приседания на 90 гр.	3x70 3x50 3x50 3x40	
	СФП	Упражнения на развитие гибкости		10
	СФП	Упражнения с резинкой		10
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ – Методическая литература – Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы..		30

Тренер-преподаватель: Горохов А.А.
сотовая связь: 89091710838