

Вид спорта: волейбол

Группа: СОГ

Нагрузка: 6 часов в неделю

**ПЛАН-ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГРУПП СОГ
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА**

Занятие	Раздел	Наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Первое		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
Занятие	Раздел	Наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Второе		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		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ – Методическая литература – Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы.		30
Занятие	Раздел	Наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Третье		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

		Приседания на 90 гр.	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
Занятие	Раздел	Наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Четвертое		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
Занятие	Раздел	Наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Пятое		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		15
	Теория	Просмотр видео технических элементов. Ресурс http://www.volley.ru/ ФЕДЕРАЦИЯ – Методическая литература – Техника игры (видео) и изучаемой методической литературы.		30
Занятие	Раздел	Наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Шестое		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку:	3x20 3x25 3x20	25

		На двух ногах На правой ноге На левой ноге	3x80 3x60 3x60	
	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
Занятие	Раздел	Наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Седьмое		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		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
Занятие	Раздел	Наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Восьмое		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		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
Занятие	Раздел	Наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Девятое		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