

Индивидуальный план работы

Групп Б-6В-1, Б-6В-2

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю

Дата проведение 13.04.2020г.

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

Цель занятий :Поддержание уровня функциональной подготовки ,сохранения физических качеств.

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 голенно стопном; В лучезапястном	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой
Основная часть		40 мин	
	Разгибание рук из упора лёжа Приседание пресс	100 раз 100 раз 100 паз	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео
Заключительная часть		20 мин	
Теоретическая часть	Теоретические занятия Просмотр волейбольной игры профессиональных команд		Просмотр 1 партии Htt/youtu/bezzdcnmMID48

Индивидуальный план работы

Групп Б-6В-1, Б-6В-2

Тренер преподаватель: Ефименко Е.Ю

Дата проведения: 15.04.2020г.

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

Цель занятий : развивать основные физические качества.

Задачи: 1) Приём мяча сверху.2) Развивать силу мышц рук и брюшного пояса.

Место проведение : квартира ,дом

Теоретические занятия.

1. Самостоятельный просмотр .
2. Самостоятельный поиск для решения задачи.

Ссылки на материал :

1:[htt/scsw/ru](http://scsw.ru)

Индивидуальный план работы

Групп Б-6 В-1Б-6 В2

Тренер преподаватель :Ефименко Е.Ю

Дата проведение 16.04.2020 г

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

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки сохранения физических качеств.

Задачи: 1.Развитие силы ,упражнения .2. Доклад на тему «Новшества в волейболе»

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 голенно стопном; В лучезапястном	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой
Основная часть		40 мин	
	Блок 4 ----1.1 ----1.2 ----2.1 ----2.2 ----3.1 ----3.2	100 раз 100раз 100 раз 100 раз 3 серии по 20 раз	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео
Заключительная часть		20 мин	
Теоретическая часть	Теоретические занятия Просмотр волейбольной игры профессиональных команд Доклад по теме новшества в волейболе.		Просмотр 1 партии Htt/youtu/bezzdcnmMID48 Прислать на электронную почту.

Индивидуальный план работы
Групп :Б-6 В-1, Б-6 В-2

Возраст 14-15 по волейболу
Дата проведения: 20.04.20г

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

Тема занятий: Техника безопасности. Индивидуальные действия в защите и нападении. Развитие силы.

Ход занятий:

Техника безопасности: Просмотрите ролик, пройдя по ссылке <https://vimeo.com/249373987>. Обратите особое внимание на приземление после нападения, а так же на прием мяча летящего между игроками.

Индивидуальные действия в защите и нападении

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6484937476784781009&text=%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F+%D0%B2+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B5+%D0%B8+%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8+%D0%B2+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE> .

Обратите особое внимание на работу игрока близко к сетки.

Нападение. Техника.

<https://www.youtube.com/watch?v=IbpH5WRzgCE>

Комбинации нападающего удара.

https://www.youtube.com/watch?v=T61_PAVWJWA

Развитие силы.

Ознакомиться с видео и упражнениями для развития силы ног.

Видео - сила удара в волейболе https://www.youtube.com/watch?time_continue=69&v=p91YqF9qvio&feature=emb_logo

Прыжковые упражнения волейболиста https://www.youtube.com/watch?time_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb_logo

Упражнения для развития силы ног:

1. Прыжки с поворотом на 90, 360 градусов с поднятыми вверх руками
2. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед – назад
3. Запрыгивание на препятствие высотой 50 см толчком голеностопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд.
4. Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.
5. Прыжки с гирями, гантелями
6. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах . Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с
7. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 25 -30 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.

Все вопросы можно присылать на мою почту. Спасибо.