

Индивидуальный План работы Групп Б-6 В-1, Б-6 В-2

Тренер преподаватель: Ефименко Е.Ю

Дата проведения: 22.04.20

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) Познакомить учащихся с чемпионкой мира Евгенией Старцевой .

2)закрепить стойки и перемещение в волейболе.

Место проведение: квартира, дом

Теоретическое занятия:

1. Правила ТБ при подготовке в домашних условиях
2. Изучение техники игры.

Ссылки на материал :

1.<https://rech.edy.ru/suhjech/lesson/4963/mail43536>

2/<https://yandex.ru/video/preview/?>

Filmlid=904460476398051200688from=tabbar

Индивидуальный план работы

Групп Б-6 В-1, Б-6 В-2

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю.

Дата проведения 23.04.20г

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

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

Задачи:

1. отработка навыка приема мяча снизу
2. Теоретическое занятие.

УТЗ	содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно _методические указания
		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	
	1. Приём снизу -передача снизу левой рукой	100раз	Отдых между сериями до полного восстановления смотреть видео https://2/Russia/video/show/brandid-/11083/episode-id/1082614
	-передача снизу правой рукой	100 раз	
- двумя руками снизу над собой	100раз		
Теоретическая часть	Просмотр игры волейбол с целью большего вовлечения занимающихся	30 мин	/? filmId=3096154061978193222&text https://yandex.ru/video/preview
Обратная связь в группе ВАЦАП			

Индивидуальный план работы

Групп Б-6 В-1, Б-6 В-2

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю.

Дата проведение 24.04.20 г

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

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

Задачи:

1. Упражнения на развитие гибкости
2. Теоретическое занятия.

УТЗ	содержание УТЗ	дозировани е нагрузки	Организационно _методические указание
		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	
	Развитие гибкости 1.Сгибание рук в упоре лёжа	50 раз	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео Htt://www/voley/ru
	2.Поднимание туловища в упоре лёжа	50 раз	
3. Приседание	50 раз		
Теоретическая часть	Просмотр обзора с целью большего вовлечения занимающих	30 мин	1. https://www.youtube.com/watch?v=sn4wssiwy6M
Обратная связь в группе ВАЦАП			

Индивидуальный план работы

Групп Б-6 В-1, Б-6 В-2

Тренер преподаватель Ефименко Е.Ю

Дата проведение 25.04.20г

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

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

Задачи:

1. Силовые подготовки
2. Теоретическое занятия.

УТЗ	содержание УТЗ	дозирование нагрузки	Организационно методические указания
		20 мин	
	Круговые движения: Головой; В плечевом суставе; Туловищем; В тазобедренном суставе; В коленном суставе; В голено -стопном; В лучезапястном	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой
		40 мин	
	Развитие силовых способностей 1.Сгибание рук в упоре лёжа 2.Поднимание туловища в упоре лёжа 3. Приседание	50 раз 50 раз 50 раз	Отдых между сериями до полного восстановления .смотреть видео https://yandex/ru//videj/preview/?filmd=15631472705609143104
Теоретическая часть	Просмотр обзора с целью большего вовлечения занимающихся	30 мин	https://yandex/ru/video/previev/?filmlid=447210519391738504
Обратная связь в группе ВАЦАП			

Индивидуальный План работы Групп Б-6 В-1, Б-6 В-2

Тренер преподаватель: Ефименко Е.Ю.

Дата проведения: 26.04.20

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, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Упражнения на выносливость
2. Правила ТБ при подготовке в домашних условиях.
3. Изучение техники игры.

Место проведение: квартира, дом

Теоретическое занятие.

1. Просмотреть правила ТБ во время занятий
2. Посмотреть и выполнить разминку
3. Просмотр видео игры волейбола

Ссылки на материалы:

1. <https://yadi.sk/d/6W2brbPltnsTAA>

2. <https://youtu.be/zzdcrmMid48>