

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий отделения волейбола
группы СО-2 в период с 14.07.2020 по 18.07.2020 года
Тренер-преподаватель – Корж Светлана Александровна

Дата проведения	Содержание тренировочной деятельности	Дозировка
14.07.	<p>1. 2. Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами.</p> <p>2. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», боковая планка, выпрыгивания из положения полного приседа).</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад в стороны; имитация нападающего удара с прямого разбега с 3 шагов).</p> <p>4. Видео ролик: 14 упражнений для отработки нападающего удара в волейболе. (Повторение всего материала в ролике) ссылка: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15272448346985773963&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85&path=wizard&parent-reqid=1585902580679075-919320754174066678700155-production-app-host-man-web-yp-21&redircnt=1585902586.1</p>	<p>10 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>20 мин.</p>
16.04.	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и</p>	<p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p>

	<p>левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава).</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация действий блокирующего при постановке одиночного блока с места и после перемещения приставным шагом влево и вправо; имитация передачи двумя сверху на месте, после перемещения вперед, назад, вправо и влево; имитация передачи двумя сверху в прыжке).</p> <p>4. Видеоролик на тему: «Техника выполнения блока в волейболе» https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11024792742979367916&text=%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA+%D0%B2+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%B%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F</p>	<p>20 мин.</p> <p>5 мин.</p>
18.04.	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на месте.</p> <p>2. упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; «напрыжка» с 2 шагов; выпрыгивания из положения полного приседа; прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи с места, с шагом вперед, силовой с разбега в прыжке; имитация передачи двумя сверху стоя спиной к партнеру после поворота на 180 градусов; имитация приема мяча постановкой кисти на игровую поверхность).</p> <p>4. Видео ролик: Планирующая подача. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=637136151455716352&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%8E%D1%89%D0%B0%D1%8F+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0+%D0%B2+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1585904108241901-1815637226011493725400173-vla1-3699&redircnt=1585904113.1</p>	<p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>15 мин.</p>

Доклад на тему – «Олимпиада и волейбол» на выходные, на 19-20.07 «СССР и Россия на Олимпиаде, лучшие результаты волейбола». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

учебно-тренировочных занятий отделения волейбола
группы СО-2 в период с 21.07.2020 по 25.07.2020 года
Тренер-преподаватель – Корж Светлана Александровна

Дата проведения	Содержание тренировочной деятельности	Дозировка
21.07.	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.</p> <p>2. Упражнения силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за голову с фиксацией ног, упражнение «Лодочка», выпрыгивания из положения полного приседа, боковая планка).</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация движений, выполняемых при приеме мяча снизу на месте и после перемещений вперед, назад, в стороны, тоже при приеме сверху).</p> <p>4. Мастер-класс. Алексей Вербов. Как правильно принимать в волейболе https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs&feature=youtu.be</p>	<p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин.</p>
23.07.	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений, суставные вращения.</p> <p>2. упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя; наклоны вперед из положения седа ноги врозь, выпады правой и левой ногой вперед; выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»; упражнения на растягивание мышц и связок кисти и лучезапястного сустава).</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация верхней прямой подачи, обратить внимание на остановку руки; тоже после переката через сторону).</p> <p>4. https://www.youtube.com/watch?v=ewBi66gtQ1g&feature=youtu.be Планирующая подача</p>	<p>10 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>20 мин.</p>
25.07.	<p>1. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте с мягкой игрушкой (придумать упражнения и прислать видео тренеру).</p> <p>2. упражнения на прыжковую выносливость (прыжки со скакалкой на 1 и 2 ногах, с ноги на ногу; «напрыжка» с 2 шагов; выпрыгивания из положения полного приседа;</p>	<p>10 мин.</p> <p>20 мин.</p>

	<p>прыжки в полном приседе руки на коленях с продвижением вперед).</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства (имитация прямого нападающего удара, имитация блокирования – пытаемся достать потолок в доме).</p> <p>4. Просмотр игры. Особо обратить внимание на 2 и 3 партию.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nThkaGUQVak&feature=youtu.be Олимпиада 2012 года. Россия - Бразилия</p>	20 мин.
--	--	---------

Подборка защитных действий в волейболе по ссылке, обратите внимание на самоотверженность игроков.

<https://www.youtube.com/watch?v=4ihbyeBycAo>

<https://www.youtube.com/watch?v=IBFeQLqVZN0>