

Индивидуальный план работы

Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: 02.05.2020 г.

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отжимания 2)Приседание 3)пресс 4) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук 5) Отработка упражнений для прыжка	5мин 5мин 5мин 15мин 15мин	1-3 -Каждое упражнения делать по 3 подхода, отжимания 20 раз, пресс- 40 раз, приседания 50 раз. 4) https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0 5) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы

Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: 03.05.2020 г.

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a
Основная часть 45 минут	1)отработка упражнений для подачи 2) Комплекс упражнений 3)пресс 5) Отработка упражнений для прыжка	5мин 5мин 5мин 15мин 15мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY 2) Смотреть приложение 1 3)приседания 50 раз- 3 подхода. 5) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

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 голенистопопов, 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.

Индивидуальный план работы

Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: 04.05.2020 г.

Цель занятий: ОРУ для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Упражнения на разминку и растяжку	15 мин	Смотреть технику правильного выполнения по ссылке: https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdcf018d251871a
Основная часть 45 минут	1) планка 2) Упражнения для отработки паса и чувства мяча 3) пресс 5) приседания 6) тренировка пальцев	90сек 15мин 5мин 5мин 15мин	1) 90 секунд-3 раза в день 2) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99 3) пресс-40 раз, 3 раза в день. 5) 50 раз, 3 раза в день 6) https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms
Заключительная часть 5 минут	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений