

Индивидуальный план работы

Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 13.04.2020 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	Круговые движения: 1) Головой; 2) В плечевом суставе; 3) Туловищем; 4) В тазобедренном суставе; 5) В коленном суставе; 6) В голенно-стопном; 7) В лучезапястном	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой
Основная часть 45 минут	1) техника нападающего удара 2) Приседание 3) пресс	45 мин 25 минут 40 раз 30 раз	1) https://www.youtube.com/channel/UCYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ Каждое упражнения делать по 3 подхода, отдых между подходами делать до полного восстановления
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 16.04.2020 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.
3. Усовершенствование паса и чувства мяча.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	Круговые движения: 1) Головой; 2) В коленном суставе; 3) В голенно-стопном; 4) В лучезапястном 5) Упражнения на разминку и растяжку	10 раз в каждую сторону	Движения плавные с максимальной амплитудой 5) https://vk.com/video262157057_456239088? list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 40 минут	1)Приседание 2)Пресс 3)Упражнения для отработки паса и чувства мяча	40 мин 40 раз 30 раз	Каждое упражнения делать по 3 подхода, отдых между подходами делать до полного восстановления 3) https://vk.com/video262157057_456239089? list=ce4bd4a8b3a8290c99
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы

Группы Б-5, В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 18.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Усовершенствование нападающего удара.
3. Усовершенствование паса и чувства мяча.

Теоретическая часть: просмотр видео

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

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	1) Упражнения на разминку и растяжку	15 минут	1) https://vk.com/video262157057_456239088? list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 40 минут	1)отжимания 2)Пресс 3)Упражнения для отработки паса и чувства мяча 4)Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук	40 мин: 15 раз 30 раз	Каждое упражнения делать по 3 подхода, отдых между подходами делать до полного восстановления 3) https://vk.com/video262157057_456239089? list=ce4bd4a8b3a8290c99 4) https://vk.com/video262157057_456239095? list=76c511e1c6f4803cf0

Заключительная часть 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 19.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Усовершенствование прыжка.

3. Усовершенствование паса и чувства мяча.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	1) Упражнения на разминку и растяжку	15 минут	1) https://vk.com/video262157057_456239088? list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 40 минут	1)Отработка упражнений для прыжка 2)Пресс 3)навыки нападающего удара	40 мин: 30 раз	Каждое упражнения делать по 3 подхода, отдых между подходами делать до полного восстановления 1) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw 3) https://www.youtube.com/channel/UC5SZS2nCbmJ7ebQCe8alsmg
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 20.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Усовершенствование удара.

3. Усовершенствование паса и чувства мяча.

Теоретическая часть: просмотр видео

https://www.youtube.com/watch?time_continue=69&v=p91YqF9qvio&feature=emb_logo

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	1) Упражнения на разминку и растяжку	15 минут	1) https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 40 минут	1)Отработка упражнений для удара 2)приседания 3)Пресс 4)Упражнения для отработки паса и чувства мяча	40 мин: 40 раз 30 раз	Каждое упражнения делать по 3 подхода, отдых между подходами делать до полного восстановления 1) https://www.youtube.com/watch?time_continue=69&v=p91YqF9qvio&feature=emb_logo 4) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99
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 23.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Усовершенствование подачи.

3. Усовершенствование прыжка.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	1) Упражнения на разминку и растяжку	15 минут	1) https://vk.com/video262157057_456239088? list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 40 минут	1) Отработка упражнений для подачи 2) упражнения для усовершенствования прыжка	40 мин: 20 минут 20 минут	1) https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY 2) https://www.youtube.com/watch?time_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb_logo
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 25.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Вспомнить правила волейбола.

3. тест на тему правила игры в волейбол

Теоретическая часть: просмотр видео

<https://www.youtube.com/watch?v=3SOpyC0CqzA>

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	1) Упражнения на разминку и растяжку	15 минут	1) https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 40 минут	1)отжимания 2)приседания 3)Пресс	40 мин: 15 раз 40 раз 30 раз	Каждое упражнения делать по 3 подхода, отдых между подходами делать до полного восстановления
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Выполнить тест

1)Мяч считается «за» пределами площадки когда:

- А) большая часть мяча пересекла линию
- Б) часть мяча, которая касается поля, находится полностью за ограничительными линиями
- В) верны оба варианта

2)Для возвращения мяча на сторону противника команде дано право максимум на?

- А) 1удар Б) 2удара В) 3удара В) 5ударов

3)Верно ли утверждение, что при игре в волейбол мяч можно коснуться любой частью тела?

- 4) Может ли мяч, попавший в сетку (не при выполнении подачи) оставлять в игре?
А) нет Б) да, если команда не нарушила правило трёх касаний
- 5) В течение скольких секунд подающий должен нанести удар по мячу после свистка?
А) 4сек Б) 6сек В) 8сек
- 6) Подача, совершенная до свистка судьи:
А) не зачитывается и повторяется В) мяч остается в игре
Б) не зачитывается и надписывается проигрыш розыгрыша
- 7) Либеро - это игрок (входящий в состав какой) команды?
А) по баскетболу Б) по волейболу В) по футболу Г) по гандболу
- 8) Можно ли блокировать подачу соперника?
А) да Б) нет
- 9) Каждой команде дано право максимум на каждой партии сколько тайм – аутов
А) 2 Б) 3 В) 4
- 10) Сколько длится тайм – аут?
А) 30сек Б) 1мин В) 45сек
- 11) Либеро – это:
А) специализированный игрок защитного плана
Б) атакующий игрок
В) запасной игрок

Индивидуальный план работы

Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 26.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Выполнить комплекс упражнений для увеличения мышечной силы ног.
3. Усовершенствование прыжка.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	1) Упражнения на разминку и растяжку	15 минут	1) https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 40 минут	1) Комплекс упражнений 2) Упражнения для совершенствования прыжка	40 мин: 20 минут 20 минут	1)Смотреть приложение 1 2) https://www.youtube.com/watch?time_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb_logo
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	-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 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 гириями, гантелями (можно заменить бутылками с водой)

6.Прыжки через препятствие 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 стене. Сериями по 25 -30 с. Высота отметок на стене зависит от ростовых данных каждого игрока.

Индивидуальный план работы

Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 27.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Выполнить комплекс упражнений для отработки паса.

3. Усовершенствование прыжка.

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	1) Упражнения на разминку и растяжку	15 минут	1) https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 40 минут	1) Упражнения для отработки паса и чувства мяча 2) Упражнения для усовершенствования прыжка 3) приседания 4) пресс 5) планка	40 мин: 20 минут 20 минут 40 раз 35 раз 60 сек	1) https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99 2) https://www.youtube.com/watch?time_continue=187&v=tTSCB5rDWE0&feature=emb_logo Каждое упражнения делать по 3 подхода, отдых между подходами делать до полного восстановления
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы

Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 30.04.2020 г.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Выполнить комплекс упражнений для увеличения мышечной силы ног.

3. отработка паса, тренировка пальцев

Место проведения: квартира/дом

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 15 минут	1) Упражнения на разминку и растяжку	15 минут	1) https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfc018d251871a
Основная часть 40 минут	1) Упражнения для увеличения силы ног 2) тренировка пальцев 3) приседания 4) пресс 5) планка	40 мин: 20 минут 20 минут 40 раз 35 раз 60 сек	1) приложение 1 2) https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YFwms Каждое упражнения делать по 3 подхода, отдых между подходами делать до полного восстановления
Заключительная часть 5	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	-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). 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 гириями, гантелями (можно заменить бутылками с водой)

6.Прыжки через препятствие на одной или двух ногах. Можно использовать расстеленную газету. 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 отметки на стене. Сериями по 25 -30 с. Высота отметок на стене зависит от ростовых данных каждого игрока.