

## Индивидуальный план работы

### Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 14.05.2020 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: <a href="https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a">https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a</a>
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) <a href="https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0">https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0</a> 5) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw">https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</a>
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 16.05.2020 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: <a href="https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a">https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a</a>
Основная часть 45 минут	1)отработка упражнений для подачи 2) Комплекс упражнений 3)пресс 4) Отработка упражнений для прыжка	5мин 5мин 5мин 15мин  15мин	1) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY">https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY</a> 2) Смотреть приложение 1 3)приседания 50 раз- 3 подхода. 4) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw">https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</a>
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 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

## Индивидуальный план работы

### Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 17.05.2020 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: <a href="https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a">https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a</a>
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) <a href="https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290e99">https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290e99</a> 3) пресс-40 раз, 3 раза в день. 5) 50 раз, 3 раза в день 6) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms">https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms</a>
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 18.05.2020 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: <a href="https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a">https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a</a>
Основная часть 45 минут	1)отжимания 2)Приседание 3)пресс 4) техника нападающего удара 5) Упражнения для отработки паса и чувства мяча	5мин 5мин 5мин 15мин 15мин	1-3 -Каждое упражнения делать по 3 подхода, отжимания 20 раз, пресс- 40 раз, приседания 50 раз. 4) <a href="https://www.youtube.com/channel/UCYjYnSOJvEvY1AqdmaZ-jQ">https://www.youtube.com/channel/UCYjYnSOJvEvY1AqdmaZ-jQ</a> 5) <a href="https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99">https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99</a>
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 21.05.2020 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: <a href="https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a">https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a</a>
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) <a href="https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290e99">https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290e99</a> 3) пресс-40 раз, 3 раза в день. 5) 50 раз, 3 раза в день 6) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms">https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms</a>
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 23.05.2020 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: <a href="https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a">https://vk.com/video262157057_456239088?list=f83fdfe018d251871a</a>
Основная часть 45 минут	1)отработка упражнений для подачи 2) навыки нападающего удара 3)пресс 4) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук	10мин 15мин 5 мин 15мин	1) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY">https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY</a> 2) <a href="https://www.youtube.com/channel/UC5SZS2nCbmJ7ebQCe8alsmg">https://www.youtube.com/channel/UC5SZS2nCbmJ7ebQCe8alsmg</a> 3)пресс 40 раз- 3 подхода. 4) <a href="https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0">https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0</a>
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 минут	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений