

Индивидуальный план работы

Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 24.05.2020 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) 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=ce4bd4a8b3a8290e99 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

Индивидуальный план работы

Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 25.05.2020 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) 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) https://www.youtube.com/channel/UCYjYnSOJvEvY1AqdmaZ-jQ 5) 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 28.05.2020 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) 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

Индивидуальный план работы

Группы Б-5В-4 по волейболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 30.05.2020 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) навыки нападающего удара 3)пресс 4) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук	10мин 15мин 5 мин 15мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY 2) https://www.youtube.com/channel/UC5SZS2nCbmJ7ebQCe8alsmg 3)пресс 40 раз- 3 подхода. 4) https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0
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 31.05.2020 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