План индивидуальной подготовки спортсменов

Тренера-преподавателя Василюк Ольги Николаевны БУ-1 г.об.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОФП, СФП | ТТП | Теоретическая подготовка | Примечания, методические указания |
| **Вторник**  1. ОРУ без предметов 5 мин.  2. ОРУ с гантелями 5 мин.  3. Прыжки на месте: на двух ногах, поочерёдно на каждой ноге по 1 мин.  4. Прыжок в длину с места 3 подхода по 10 раз | 1. Стойки и перемещения: челночный бег, перемещение приставным шагом, перемещения спиной вперёд. 10 мин. | 1. Физическая культура и спорт в России. Изучение данного материала. | *Гантели можно заменить на бутылочки, наполненные песком.* |
| **Четверг**  1. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза 10 мин.  2. Упражнения для развития пресса: поднимание туловища 3 подхода по 30 раз, лёжа на спине поднимание ног 3 подхода по 20 раз, упражнение «планка» 3 подхода по 1 мин. | 1. Имитация верхней передачи с перемещением, 3 мин.  2. Имитация нижней передачи стоя у стены 3 мин. | 1.Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства. |  |
| **Суббота**  1. ОРУ с гантелями: наклоны, повороты, поднимания 5 мин.  2. Прыжки: вверх с места, в длину с места, через предметы, с подтягиванием коленей к груди по 3 подхода  по 20 раз. | 1. Имитация верхней передачи с перемещением,3 мин.  2. Имитация нижней передачи стоя у стены 3 мин.  3. Передачи над собой сверху сидя с изменением высоты 10 мин. | 1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  Изучение.  Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. | *Гантели можно заменить на бутылочки, наполненные песком.* |