План индивидуальной подготовки спортсменов

Тренера-преподавателя Василюк Ольги Николаевны БУ-2 г.об.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОФП, СФП | ТТП | Теоретическая подготовка | Примечания, методические указания |
| **Понедельник**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.Подготовить реферат на тему: «Характеристика классического волейбола». | *Гантели можно заменить на бутылочки, наполненные песком.* |
| **Среда**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. Стойки и перемещения: челночный бег, перемещение приставным шагом, перемещения спиной вперёд. 10 мин.2. Имитация нападающего удара с доставанием до люстры 3 подхода по 20 раз. | 1. Места - занятий и инвентарь. Изучение: Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. |   |
| **Пятница**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: Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. | *Гантели можно заменить на бутылочки, наполненные песком.* |