**План индивидуальной подготовки спортсменов**

**Тренера- преподавателя Комарова Михаила Николаевича УТ- 5 г.об.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОФП, СФП** | **ТТП** | **Теоретическая подготовка** | **Примечания, методические указания** |
| ***ПОНЕДЕЛЬНИК***  1. ОРУ без предметов 5 мин.  2. ОРУ с гантелями 5 мин.  3. Бег на месте 5 мин.  4. Прыжки на месте: на двух ногах, поочерёдно на каждой ноге по 1 мин.  5. Прыжок в длину с места 3 подхода по 10 раз | 1. Передача мяча сидя над собой 2 мин.  2. Передача мяча лёжа 2 мин.  3. Передачи над собой с изменением высоты 2 мин.  4. Передачи мяча снизу у стены 5 мин. | 1. Физическая культура и спорт в России. Изучение данного материала. | Соблюдать интервал между упражнениями. |
| ***ВТОРНИК***  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. Упражнения с набивными мячами: подбросы мяча снизу двумя руками, над головой сверху двумя руками.10мин.  3. Имитация нападающего удара с доставанием до люстры 3 подхода по 20 раз. | 1. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. | Выполнять упражнения в домашних условиях с максимальной осторожностью. |
| ***СРЕДА***  1. ОРУ без предметов 5 мин.  2. ОРУ с амортизаторами 5 мин.  3. Прыжки на скакалке 3 подхода по 100 раз.  4. Бег на месте 5 мин. | 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. Методика тренировки. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях по волейболу. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений волейболиста. | Использование амортизатора с 12 лет. |
| ***СУББОТА***  1. Ходьба на месте 3 мин.  2. ОРУ без предметов 5 мин.  3. Прыжки через предметы высотой 50 см. 3 подхода по 20 раз. | 1. Передача мяча сидя над собой 2 мин.  2. Передача мяча лёжа 2 мин.  3. Передачи над собой с изменением высоты 2 мин.  4.Передачи мяча снизу у стены 5 мин. | 1. Влияние физических упражнений на организм человека. Самостоятельное изучение. | Следить за правильной постановкой рук при передаче сверху. |
| ***ВОСКРЕСЕНЬЕ***  1. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза10мин.  2. Упражнения для развития пресса: поднимание туловища 3подхода 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. Упражнения с набивными мячами: подбросы мяча снизу двумя руками, над головой сверху двумя руками.10мин.  3. Имитация нападающего удара с доставанием до люстры 3 подхода по 20 раз. | 1. Правила игры в волейбол. Подготовить рисунок на тему: «Пляжный волейбол». | Нарисовать рисунок ,применив свою фантазию. |
| ***ПОНЕДЕЛЬНИК***  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. | Гантели можно заменить на бутылочки, наполненные песком. |
| ***ВТОРНИК***  1. ОРУ без предметов 5 мин.  2. ОРУ с гантелями 5 мин.  3. Бег на месте 5 мин.  4. Прыжки на месте: на двух ногах, поочерёдно на каждой ноге по 1 мин.  5. Прыжок в длину с места 3 подхода по 10 раз | 1. Передача мяча сидя над собой 2 мин.  2. Передача мяча лёжа 2 мин.  3. Передачи над собой с изменением высоты 2 мин.  4. Передачи мяча снизу у стены 5 мин | 1. Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов. | Применить собственные знания. |
| ***СРЕДА***  1. Бег на месте 10 мин.  2. Отжимание от пола 3 подхода по 20 раз.  3. Прыжки на скакалке 3 подхода по 100 раз. | 1. Стойки и перемещения: челночный бег, перемещение приставным шагом, перемещения спиной вперёд. 10 мин.  2. Упражнения с набивными мячами: подбросы мяча снизу двумя руками, над головой сверху двумя руками.10мин.  3. Имитация нападающего удара с доставанием до люстры 3 подхода по 20 раз. | 1. Физическая культура и спорт в России. Закрепление изученного материала. | Повторить теорию. |
| ***СУББОТА***  1. Ходьба на месте 3 мин.  2. ОРУ без предметов 5 мин.  3. Прыжки через предметы высотой 50 см. 3 подхода по 20 раз. | 1. Передача мяча сидя над собой 2 мин.  2. Передача мяча лёжа 2 мин.  3. Передачи над собой с изменением высоты 2 мин.  4.Передачи мяча снизу у стены 5 мин. | 1. Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание. | Следить за правильной постановкой рук при передаче сверху. |
| ***ВОСКРЕСЕНЬЕ***  1. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, мышц ног и таза10мин.  2. Упражнения для развития пресса: поднимание туловища 3подхода 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. Упражнения с набивными мячами: подбросы мяча снизу двумя руками, над головой сверху двумя руками.10мин.  3. Имитация нападающего удара с доставанием до люстры 3 подхода по 20 раз. | 1. Приемы техники, применяемые ведущими волейболистами России и зарубежными волейболистами. Новое в технике волейбола на основе анализа крупнейших соревнований сезона. | Нарисовать рисунок, применив свою фантазию. |