План индивидуальной подготовки спортсменов

Тренера - преподавателя Шестакова Б.В. УТ- 5г.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. |
| **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. 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. |
| **СУББОТА**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.  |
| **ВОСКРЕСЕНЬЕ**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. |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК**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. |
| **СРЕДА**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. |
| **СУББОТА**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. |
| **ВОСКРЕСЕНЬЕ**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. |