

Группа Т-4 волейбол
Тренер-преподаватель Жуков А.И.
Форма – индивидуальное обучение

Расписание, предметные области и тематика занятий на период с 13 по 30 апреля 2020 года

<i>Понедел.</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскр.</i>
отдых	16.00-17.30	отдых	16.00-17.30	отдых	16.00-17.30	отдых

14 апреля 2020 года

1. Теоретическая подготовка – 20 мин.

Изучение правил пляжного волейбола. <http://www.volley.ru/pages/466/> Гл. с 1 по 2

2. Общая физическая подготовка – 15 мин.

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 35 мин.

Совершенствование техники нападающего удара Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 60 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 40 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 40 раз, Упражнение № 4 наскок + вертикальный прыжок – 30 раз, Упражнение № 6 Отработка движений бьющей руки – 200 раз) При наличие мячей выполняем весь комплекс из 14 упражнений

Смотреть <https://sport.uopavl.ru/item/373126>

16 апреля 2020 года

1. Теоретическая подготовка – 20 мин.

Изучение правил пляжного волейбола. <http://www.volley.ru/pages/466/> Гл. с 3 по 4

2. Общая физическая подготовка – 15 мин.

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 35 мин.

Совершенствование техники нападающего удара. Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 60 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 40 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 40 раз, Упражнение № 4 наскок + вертикальный прыжок – 30 раз, Упражнение № 6 Отработка движений бьющей руки – 200 раз) При наличие мячей выполняем весь комплекс из 14 упражнений, уменьшая дозировку в упражнениях в 2 раза.

Смотреть <https://sport.uopavl.ru/item/373126>

18 апреля 2020 года

1. Теоретическая подготовка – 20 мин.

Изучение правил пляжного волейбола. <http://www.volley.ru/pages/466/> Гл. с 3 по 4

2. Общая физическая подготовка – 15 мин.

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 35 мин.

Совершенствование техники нападающего удара Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 60 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 40 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 40 раз, Упражнение № 4 наскок + вертикальный прыжок – 30 раз, Упражнение № 6 Отработка движений бьющей руки – 200 раз) При наличие мячей выполняем весь комплекс из 14 упражнений, уменьшая дозировку в упражнениях в 2 раза.

Смотреть <https://sport.uopavl.ru/item/373126>

21 апреля 2020 года

1. Теоретическая подготовка – 20 мин.

Изучение правил пляжного волейбола. <http://www.volley.ru/pages/466/> Гл. с 3 по 4

2. Общая физическая подготовка – 15 мин.

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 35 мин.

Совершенствование техники нападающего удара. Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 60 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 40 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 40 раз, Упражнение № 4 наскок + вертикальный прыжок – 30 раз, Упражнение № 6 Отработка движений бьющей руки – 200 раз)

При наличии мячей выполняем набивание по 50 раз каждой рукой, нижним приёмом – 100 раз

Смотреть <https://sport.uopavl.ru/item/373126>

23 апреля 2020 года

1. Теоретическая подготовка – 20 мин.

Изучение правил пляжного волейбола. <http://www.volley.ru/pages/466/> Гл. с 5 по 6

2. Общая физическая подготовка – 15 мин.

Холодная растяжка – 5 мин

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 мин.

2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.

4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.

5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.

6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 35 мин.

Совершенствование техники нападающего удара Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 60 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 40 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 40 раз, Упражнение № 4 наскок + вертикальный прыжок – 30 раз, Упражнение № 6 Отработка движений бьющей руки – 200 раз)

При наличии мячей выполняем набивание по 50 раз каждой рукой, нижним приёмом – 100 раз

Смотреть <https://sport.uopavl.ru/item/373126>

25 апреля 2020 года

1. Теоретическая подготовка – 20 мин.

Изучение правил пляжного волейбола. <http://www.volley.ru/pages/466/> Гл. 7

2. Общая физическая подготовка – 15 мин.

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 35 мин.

Совершенствование техники нападающего удара Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 60 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 40 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 40 раз, Упражнение № 4 наскок + вертикальный прыжок – 30 раз, Упражнение № 6 Отработка движений бьющей руки – 200 раз)

При наличии мячей выполняем набивание по 50 раз каждой рукой, нижним приёмом – 50 раз, в стену каждой рукой сверху по 50 раз.

Смотреть <https://sport.uopavl.ru/item/373126>

28 апреля 2020 года

1. Теоретическая подготовка – 20 мин.

Изучение правил пляжного волейбола. <http://www.volley.ru/pages/466/> Гл. 7

2. Общая физическая подготовка – 15 мин.

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 35 мин.

Совершенствование техники нападающего удара Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 60 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 40 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 40 раз, Упражнение № 4 наскок + вертикальный прыжок – 30 раз, Упражнение № 6 Отработка движений бьющей руки – 200 раз)

При наличии мячей выполняем набивание по 50 раз каждой рукой, нижним приёмом – 50 раз, в стену каждой рукой сверху по 50 раз.

Смотреть <https://sport.uopavl.ru/item/373126>

30 апреля 2020 года

1. Теоретическая подготовка – 20 мин.

Изучение правил пляжного волейбола. <http://www.volley.ru/pages/466/> Гл. 7

2. Общая физическая подготовка – 15 мин.

Холодная растяжка – 5 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 20 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 20 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
3. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 15 раз.
4. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 25 раз.
5. Отжимания на пальцах – 15 раз. Либо падение на стену – 50 раз.
6. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 35 мин.

Совершенствование техники нападающего удара Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 60 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 40 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 40 раз, Упражнение № 4 наскок + вертикальный прыжок – 30 раз, Упражнение № 6 Отработка движений бьющей руки – 200 раз)

При наличии мячей выполняем набивание по 40 раз каждой рукой, нижним приёмом – 40 раз, в стену каждой рукой сверху по 60 раз.

Смотреть <https://sport.uopavl.ru/item/373126>

По возобновлению занятий, обучающиеся будут сдать контрольные тесты по теоретической и физической подготовке.