

**План работы
тренера-преподавателя отделения волейбол (БУ-1) Е.Н.Цыбульника
на период с 20 по 25 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - теоретическая подготовка;
 - просмотр спортивных фильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Психологическая подготовка юных волейболистов. Конспекты бесед к занятиям.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 20 по 25 апреля 2020 г.

для следующих обучающихся:

- Антипова Виктория
- Биндас Анна
- Диденко Вероника
- Дриголя Карина
- Дятлова Полина
- Журавель Валерия
- Коваль Ангелина
- Коптева Аделина
- Легких Анастасия
- Мишеева Анастасия
- Мосеева Софья

20.04. 2020	ОФ П	<u>ОРУ в движении</u>	5 мин	- спина прямая, локти - в стороны.
		<ol style="list-style-type: none"> 1). Растирание ладони, запястья, локти и плеч. 2). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок. 3). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг. 4). Наклоны вперед на каждый шаг. 5). Подтягивание колен к груди, на каждый шаг. 6). Подтягивание голени назад, на каждый шаг. 		- стопы параллельно
		<u>перемещения</u>	5 мин	-Выпрыгивания из полного приседа - на носках -ноги не сгибать
		<ol style="list-style-type: none"> 1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу. 2) То же снизу 3) Бег с выносом прямых ног вперед. 4) то же назад. 		-ИП: узкая стойка ноги врозь
		<u>ОРУ на месте:</u>	10 мин	На 1-4- 4 вращения прямых рук вперед На 5-8- то же назад -ИП: широкая стойка ноги врозь
		<ol style="list-style-type: none"> 1)Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево) 2) Вращение головой (влево, вправо) 3) круговые вращения прямых рук вперед, назад; 4) Наклоны к ногам. 5) Выпады вперед со сменой ног. 6) Выпады в сторону 7) Прыжок вверх прогнувшись 8)Прыжки с подтягиванием колен к 		На 1- наклон к правой На 2-вперед На 3-к левой На 4 ИП -ИП: узкая стойка ноги врозь

		<p>7)Перемещение 8)Приседания</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>1 мин 2*10</p>	<p>С имитацией передачи снизу, сверху</p> <p>- на месте</p>
24.04. 2020	ОФ П	<p><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1). Растирание ладони, запястья, локти и плеч. 2). Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе. 3). Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе. 4). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок. 5). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг</p>	<p>10 мин</p>	<p>- спина прямая, локти - в стороны</p> <p>- следить за правильной постановкой стопы.</p>
	СФ П	<p><u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u></p> <p><u>1 станция</u></p> <p>1) Выпрыгивания от скамьи</p> <p><u>2 станция</u></p> <p>1) Поднимание туловища с поворотами 2) Лежа на спине поднимание ног</p> <p><u>3 станция</u></p> <p>1) Перемещения на месте(семенящий бег)</p> <p><u>4 станция</u></p> <p>1) Имитация нападающего удара 2) Лежа на животе поднимание корпуса</p> <p>Заминочный бег Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>3*10</p> <p>3*20с.</p> <p>3*10</p>	<p>-мах руками</p> <p>-с имитацией передачи сверху двумя руками -ноги прямые</p> <p>-в низкой стойке с имитацией передачи сверху двумя руками</p> <p>-рука не отпускается после имитации удара</p>
20.04- 25.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: ТБ при выполнении силовых упражнений			
20.04- 25.04. 2020	Просмотр матча США-Россия, Чемпионат мира			

**Индивидуальный план работы на 20 по 25 апреля 2020 г. для
следующих обучающихся:**

- Игнатенко Анна
- Ковальцова Ангелина
- Кравченко Дмитрий
- Назаренко Василиса
- Радионова Инна
- Савченко Снежана
- Шатилова Екатерина

20.04. 2020	ОФ П	<p align="center"><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1). Растирание ладони, запястья, локти и плеч. 2). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок. 3). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг. 4). Наклоны вперед на каждый шаг. 5). Подтягивание колен к груди, на каждый шаг. 6). Подтягивание голени назад, на каждый шаг.</p> <p align="center"><u>перемещения</u></p> <p>1) Перемещение в низкой стойке с выполнением имитации передачи снизу. 2) То же снизу 3) Бег с выносом прямых ног вперед. 4) то же назад.</p> <p align="center"><u>ОРУ на месте:</u></p> <p>1) Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево) 2) Вращение головой (влево, вправо) 3) круговые вращения прямых рук вперед, назад; 4) Наклоны к ногам. 5) Выпады вперед со сменой ног. 6) Выпады в сторону 7) Прыжок вверх прогнувшись 8) Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>	5 мин	- спина прямая, локти - в стороны.
		5 мин	- стопы параллельно -Выпрыгивания из полного приседа - на носках -ноги не сгибать -ИП: узкая стойка ноги врозь На 1-4- 4 вращения прямых рук вперед На 5-8- то же назад -ИП: широкая стойка ноги врозь На 1- наклон к правой На 2-вперед На 3-к левой На 4 ИП -ИП: узкая стойка ноги врозь На 1- выпад вправо На 2:ИП На 3-4- то же влево -в низкой стойке	
	СФ	1)Семенящий бег с последующим	15 мин	-выполняем как можно

	П	<p>ускорением</p> <p>2) Прыжки через линию</p> <p>3) То же спиной</p> <p>4) Поднимание туловища</p> <p>5) Прыжки на носках</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>2*30сек</p> <p>2*12</p> <p>2*12</p>	<p>чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>- на месте</p>
22.04.2020	ОФ П	<p><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1) Растирание ладони, запястья, локти и плеч.</p> <p>2). Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе.</p> <p>3). Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе.</p> <p>4). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>5). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг.</p> <p>6). Наклоны вперед на каждый шаг.</p> <p><u>ОРУ на месте:</u></p> <p>1)Наклоны головой (вперед, назад, вправо, влево)</p> <p>2) Вращение головой (влево, вправо)</p> <p>3) круговые вращения прямых рук вперед, назад;</p> <p>4) Наклоны к ногам.</p> <p>5) Выпады вперед со сменой ног.</p> <p>6) Выпады в сторону</p> <p>7) Прыжок вверх прогнувшись</p> <p>8)Прыжки с подтягиванием колен к груди</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>-ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1-4- 4 вращения прямых рук вперед</p> <p>На 5-8- то же назад</p> <p>-ИП: широкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1- наклон к правой</p> <p>На 2-вперед</p> <p>На 3-к левой</p> <p>На 4 ИП</p> <p>-ИП: узкая стойка ноги врозь</p> <p>На 1- выпад вправо</p> <p>На 2:ИП</p> <p>На 3-4- то же влево</p>
	СФ П	<p>1)Семенящий бег с последующим ускорением</p> <p>3) Прыжки через линию</p> <p>4)Бег с захлестыванием голени на месте</p> <p>5)Поднимание туловища</p> <p>6)Поднимание туловища с поворотами</p> <p>7)Перемещение</p> <p>8)Приседания</p> <p>9)Семенящий бег на месте</p> <p>Заминочный бег</p> <p>Растягивание</p>	<p>20 мин</p> <p>3*12</p> <p>2*10</p> <p>2*10</p> <p>2 мин</p> <p>3*15</p> <p>5*5метр</p>	<p>-в низкой стойке</p> <p>-выполняем как можно чаще</p> <p>-с последующим ускорением</p> <p>С имитацией передачи снизу, сверху</p> <p>- на месте</p>
24.04.	ОФ	<p><u>ОРУ в движении</u></p> <p>1). Растирание ладони, запястья, локти</p>	<p>10 мин</p>	

2020	П	и плеч. 2). Пальцы в замок, круговые движения в лучезапястном суставе. 3). Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе. 4). Круговые движения в плечевом суставе, с перекатом с пятки на носок. 5). Руки перед грудью в замок, повороты в стороны на каждый шаг		- спина прямая, локти - в стороны.
	СФ П	<u>Круговой метод с интервалом отдыха после подхода (3 подхода)</u> <u>1 станция</u> 2) Выпрыгивания от скамьи <u>2 станция</u> 3) Поднимание туловища с поворотами 4) Лежа на спине поднимание ног <u>3 станция</u> 2) Перемещения на месте (семенящий бег) <u>4 станция</u> 3) Имитация нападающего удара 4) Лежа на животе поднимание корпуса Заминочный бег Растягивание	30 мин 3*15 3*20 3*15 3*30с. 3*15	-мах руками -с имитацией передачи сверху двумя руками -ноги прямые -в низкой стойке с имитацией передачи сверху двумя руками -рука не отпускается после имитации удара
20.04-25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: ТБ при выполнении силовых упражнений			
20.04-25.04.2020	Просмотр матча США-Россия, Чемпионат мира			