

## План индивидуальных учебно-тренировочных занятий в спортивной секции волейбол с 17 марта 2020 года по 30 апреля 2020

**Тренер спортивной секции:** Преподаватель физической культуры Аграрного колледжа ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет» Кусков Павел Викторович;

### Способы контакта тренер-студент:

- 1) Страница в социальной сети «В контакте» <https://vk.com/kuskov96>
- 2) WhatsApp 8-923-666-22-25
- 3) Электронная почта [pavlik\\_kuskov@mail.ru](mailto:pavlik_kuskov@mail.ru)
- 4) Электронные курсы ГАГУ в системе MOODLE <http://moodle.gasu.ru/>

№	Дата	Содержание
1	17.03.2020	1. Комплекс общей беговой разминки 10 минут; 2. Комплекс ОРУ 10 минут; 3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 10 минут; 4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 10 минут; 5. Заминка, растяжка.
2	20.03.2020	1. Комплекс общей беговой разминки 10 минут; 2. Комплекс ОРУ 10 минут; 3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 10 минут; 4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 15 минут; 5. Отработка верхней прямой подачи мяча 15 минут;
3	22.03.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> 1. Игровое поле: размеры, игровая поверхность, линии на площадке, зоны и места; 2. Команды: составы команд, размещение команды, экипировка, запрещенные предметы; 3. Структура игры: жеребьевка, официальная разминка, позиции; 4. Состояние игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке, мяч за площадкой; 5. Требования к поведению: спортивное поведение, неправильное поведение и санкции за него, честная игра, шкала санкций.
4	24.03.2020	1. Кросс 20-30 минут; 2. Комплекс ОРУ 15 минут; 3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 15 минут; 4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 10 минут; 5. Отработка нижней прямой подачи мяча 10 минут;
5	27.03.2020	<b>Физическая подготовка в домашних условиях</b> 1. Подтягивания 15 раз; 2. Отжимания 30 раз;

		3. Приседания 50 раз; 4. Пресс 70 раз.
6	29.03.2020	1. Комплекс общей беговой разминки 15 минут; 2. Комплекс ОРУ 10 минут; 3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 10 минут; 4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 15 минут; 5. ОФП: перекладина, брусья по3 серии.
7	31.03.2020	1. Комплекс общей беговой разминки 10 минут; 2. Комплекс ОРУ 10 минут; 3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 10 минут; 4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 10 минут; 5. Комплекс упражнений на выносливость
8	03.04.2020	1. Челночный бег 10*10 метров 2. Комплекс ОРУ 15 минут; 3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 10 минут; 4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 10 минут; 5. Заминка, растяжка.
9	05.04.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> 1. Тактические действия при расстановке с двумя связующими; 2. Тактические действия при использовании в расстановке «либеро».
10	07.04.2020	1. Комплекс общей беговой разминки 15 минут; 2. Комплекс ОРУ 15 минут; 3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 10 минут; 4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 10 минут; 5. ОФП на ноги и пресс
11	10.04.2020	1. Комплекс общей беговой разминки 15 минут; 2. Комплекс ОРУ 10 минут; 3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 10 минут; 4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 10 минут; 5. ОФП перекладина, брусья.
12	12.04.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> 1. Тактические действия при использовании в нападении игроков « второго темпа»; 2. Тактические действия при использовании в нападении игроков « первого темпа».
13	14.04.2020	1. Комплекс общей беговой разминки 10 минут; 2. Комплекс ОРУ 10 минут; 3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 15 минут; 4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 15 минут; 5. Отработка верхней силовой подачи.
14	17.04.2020	1. Комплекс общей беговой разминки 10 минут; 2. Комплекс ОРУ 10 минут;

		<p>3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 15 минут;</p> <p>4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 15 минут;</p> <p>5. Заминка, растяжка.</p>
15	19.04.2020	<p><b>Физическая подготовка в домашних условиях</b></p> <p>1. Подтягивания 15 раз;</p> <p>2. Отжимания 30 раз;</p> <p>3. Приседания 50 раз;</p> <p>4. Пресс 70 раз.</p>
16	21.04.2020	<p>1. Комплекс общей беговой разминки 15 минут;</p> <p>2. Комплекс ОРУ 15 минут;</p> <p>3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 15 минут;</p> <p>4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 15 минут;</p>
17	24.04.2020	<p>1. Комплекс общей беговой разминки 8 минут;</p> <p>2. Комплекс ОРУ 7 минут;</p> <p>3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 10 минут;</p> <p>4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 10 минут;</p>
18	26.04.2020	<p>1. Комплекс общей беговой разминки 10 минут;</p> <p>2. Комплекс ОРУ 10 минут;</p> <p>3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 10 минут;</p> <p>4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 10 минут;</p> <p>5. Заминка, растяжка.</p>
19	28.04.2020	<p><b>Физическая подготовка в домашних условиях</b></p> <p>1. Подтягивания 15 раз;</p> <p>2. Отжимания 30 раз;</p> <p>3. Приседания 50 раз;</p> <p>Пресс 70 раз.</p>