

План самостоятельной работы

Отделение волейбола

Группы: НП-1

Тренер - преподаватель: Ураков А.Н.

Онлайн консультация:

Вторник, Четверг, с 17.00 до 18.30

Ресурс:,WhatsApp, электронная почта.

№ занятия	Дата	Тема	Виды контроля		
			Эл. почта, WhatsApp	самоконтроль	
	НП-1				
1	20.10	Гигиена и самоконтроль . ОФП. Техника выполнения передачи сверху двумя руками.	+	+	
2	22.10	Здоровый образ жизни и его реализация в условиях карантина. Упражнения для совершенствования передачи сверху двумя руками.	+	+	
3	27.10	Индивидуальный комплекс упражнений для развития быстроты. Техника приема снизу над собой.	+	+	
4	29.10	Индивидуальный комплекс упражнений для развития силы. Упражнения для совершенствования приема снизу над собой.			
5	03.11	Правила проведения соревнований. Индивидуальный комплекс упражнений для развития силы. Техника выполнения нижней прямой подачи.	+	+	
6	05.11	Судейство. Упражнения для совершенствования нижней прямой подачи.	+	+	
7	10.11	Индивидуальный комплекс упражнений для развития гибкости. Упражнения для совершенствования передач и приёмов мяча после передвижения.	+	+	

8	12.11	История развития комплекса ГТО. Техника выполнения верхней прямой подачи.	+	+
9	17.11	Упражнения для совершенствования верхней прямой подачи.	+	+
10	19.11	Индивидуальный комплекс упражнений для развития быстроты.	+	+
11	24.11	Упражнения для совершенствования верхней прямой подачи.	+	+
12	26.11	Индивидуальный комплекс упражнений для развития быстроты.	+	+
13	01.12	Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.	+	+
14	03.12	Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	+	+
15	08.12	Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	+	+
16	10.12	Развитие волейбола в России и за рубежом. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.	+	+
17	15.12	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Правила игры в волейбол. (закрепление)	+	+
18	17.12	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.	+	+
19	22.12	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	+	+
20	24.12	Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Упражнения для совершенствования передачи сверху двумя руками.	+	+
21	29.12	Закрепление изученного ранее.	+	+