

Самостоятельная работа

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительной образовательной программы во время летних каникул (на период летних отпусков тренеров-преподавателей) для обучающихся, которые не привлечены в спортивно-оздоровительные лагеря, предусмотрены планы подготовки (индивидуальные или групповые).

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, видеоматериалами и другими способами.

Виды деятельности в период активного летнего отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым обучающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- изучение и анализ литературных источников;
- совершенствование полученных гигиенических знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- освоенные упражнения спортивно-оздоровительного характера;
- самоконтроль подготовки, в т.ч. на базе аттестующих тестов.

План для самостоятельной работы
 для групп базового уровня сложности 2 и 3 годов обучения
 по общеобразовательной предпрофессиональной программе по волейбол
 тренер-преподаватель Лазюк Дмитрий Иванович

Номера вариантов	Варианты ОРУ	пон	втор	ср	Чет	пят	суб
1	-Общеразвивающие упражнения на месте для всех групп мышц-10-13 мин. - упражнения для восстановления – 5 мин		*		*	*	
2	-Общеразвивающие упражнения на месте для всех групп мышц-10-13мин. -подтягивание на перекладине(сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках)-10-12мин. -востановительные упражнения-5 мин.		*		*	*	

Заниматься в соответствии с расписанием в течени 30-35 мин.

Максимальный ЧСС – 120-130т уд/мин

Основная часть

Сила и силовая выносливость

(приседания, пресс)

Приседания с собственным весом

Недели	1	2	3	4	5	6
подход 1	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15
подход 2	15/20	15/20	15/20	15/20	15/20	15/20
подход 3	12/18	12/18	12/18	12/18	12/18	12/18
подход 4	12/15	12/15	12/15	12/15	12/15	12/15
Всего	49/68	49/68	49/68	49/68	49/68	49/68

Между подходами отдых от 2,5 до 3 мин.

Разделение цифр означает количество повторений для обучающихся имеющие менее и более физическую подготовленность

сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Недели	1	2	3	4	5	6
подход 1	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10
подход 2	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15
подход 3	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15
подход 4	8/10	8/10	8/10	8/10	8/10	8/10
подход 5	8/10	8/10	8/10	8/10	8/10	8/10
Всего	46/60	46/60	46/60	46/60	46/60	46/60

сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется два дня в неделю, между подходами отдых от 2,5 до 3-х мин.

Разделение цифр означает количество повторений для обучающихся имеющие менее и более физическую подготовленность

Упражнения для брюшного пресса						
Недели	1	2	3	4	5	6
подход 3(подъем туловище из положения лежа на спине)	20/30	20/30	20/30	20/30	20/30	20/30
подход 5(поднимание ног к рукам в висе на перекладине)	6/10	6/10	6/10	6/10	6/10	6/10
Всего	40/70	40/70	40/70	40/70	40/70	40/70
<p>Пресс –выполняется каждый день, после первого подхода отдых 2 мин, после каждого очередного подхода сократить время отдыха на 10 сек.</p> <p>Разделение цифр означает количество повторений для обучающихся имеющие менее и более физическую подготовленность</p>						

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.
2. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства волейболистов.
3. История возникновения волейбола. Правила игры. Параметры и разметка площадки.