Домашнее задание на время вынужденного карантина для группы начальной подготовки 1 года обучения волейбол.

Понедельник.

1. Разминка (время 15 – 20мин):

- бег на месте 3 – 4мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. ОФП – Скоростно – силовая подготовка по принципу круговой тренировки (45 – 60мин):

 - выпрямление рук в упоре лежа (4 по 10 – 25 раз );

 - поднос ног к груди в упоре лежа (4 по 10 – 15 раз)

 - выпрыгивание из полу приседа с хлопком над головой (4 по 15 – 20 раз)

 Отдых между подходами 1 мин., между кругами 2 - 3 мин.

1. Заминка (10 – 15мин)

Общее время занятия 90 мин.

Среда.

 1. Разминка (время 15 – 20мин):

- бег на месте 3 – 4мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. СФП – развитие прыгучести (35 – 45)

 - прыжки на месте вверх отталкиванием с двух ног (4 по 1 - 2 мин как на скакалке);

 - подъем на ступне на каждый шаг (4 по 15 раз на каждую ногу);

 - наскоки на искусственную поверхность каждой ногой попеременно (гимнастическая лавочка, порог 4 по 15 раз).

 3. Заминка (15 - 20)

 4. Теоретическая подготовка: ввод мяча в игру (подача), его разновидности (верхняя и нижняя), значение подачи в современном волейболе. (30 мин)

 Общее время занятия 90 минут

Пятница.

1. Разминка (время 15 – 20мин):

- бег на месте 3 – 4мин;

- вращательные движения всех подвижных частей тела по 10 – 15раз в разные стороны;

- растяжка.

 2. Развитие гибкости:

 - упражнения: склепка, березка, корзинка, мостик, шпагат, жгут, наклоны вперед на гимнастической скамье, пороге 10 – 20 мин);

 - гимнастические упражнения: кувырок вперед – назад (по 10 раз)

 3. Укрепление мышц живота (20 мин, отдых между подходами 1- 2мин):

 - сгибание туловища в упоре лежа (2 по 20);

 - подъём ног в упоре лежа (2 по 15);

 - пишим цифры ногами, лежа на спине от 1 до 10.

 4. Заминка (10 – 15мин);

 3. Теоретическая подготовка: Нижний, верхний прием, разных видов подач, выбор позиции, выход в точку приема (время 30 мин.)

 Общее время занятия 90 минут.