Домашнее задание для группы НП - 3 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 20 – 25раз );

- поднос ног к груди в упоре лежа (4 по 15 – 20раз)

- прыжки на скакалке (4 по 2 – 3мин)

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

3. Заминка (10 – 15мин)

Общее время занятия 120 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 максимально вверх (4 по 1 мин как на скакалке);

- подъем на ступне на каждый шаг (4 по 25 раз на каждую ногу);

- наскоки на искусственную поверхность каждой ногой попеременно (гимнастическая лавочка, порог 4 по 25раз).

3. Заминка (15 - 20)

4. Теоретическая подготовка: Постановка блока в волейболе. Одиночный блок, групповой блок. Выбор позиции для постановки блока. Блок на месте и в движении. В какой игровой ситуации обязательно ставится, а в какой игроки первой линии оттягиваются на прием? (50 мин)

Общее время занятия 120 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 30 – 40мин);

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

3. Укрепление мышц живота (20 -25мин, отдых между подходами 1- 2мин):

- сгибание туловища в упоре лежа (2 по 25);

- подъём ног в упоре лежа (2 по 15);

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

4. Заминка (10 – 15мин)

Общее время занятия 120 минут.