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.