План индивидуальных занятий по месту жительства в режиме самоизоляции.

Секция волейбол (юноши)

ФИО занимающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | | | II комплекс | | |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения |
| 1. ОФП | 1.1 Отжимание из положения лежа от пола. | 4 по 30 раз. |  | 1.1 Подъём туловища из положения лежа на спине с фиксацией ног, ноги согнуты в коленях, руки за головой (пресс). | 4 по 20 раз. |  |
| 1.2 Подтягивание на перекладине | 4 по 8-12 раз. |  | 1.2 Подъём таза из горизонтального положения, упор на прямые руки за спиной на пол, ноги на стуле | 4 по 25 раз. |  |
| 1.3 Приседание на одной ноге. | 4 по10 раз. |  | 1.3 Статическая планка. | 2 по 2-3 мин. |  |
| 1.4 Подъём на носки в положении стоя. | 2 по 20 раз на двух ногах,  2 по10-15 раз на одной. |  | 1.4 Боковая статическая планка. | 4 по 1 мин. |  |
| 2. СФП | 2.1 Разгибание руки из-за головы с резиной или гантелей (трицепс) | 4 по 20 раз. |  | 2.1 Легкие прыжки на одной ноге. | 4 по 20 раз. |  |
| 2.2 Тяга резины из-за головы, имитируя нападающий удар. | 4 по 20 раз. |  | 2.2 Выпрыгивания на одной ноге из полуприседа со статической паузой 3 сек. | 4 по 15 раз. |  |
| 2.3 Поднимание рук в стороны с резиной или гантелями. | 4 по 20 раз. |  | 2.3 Прыжки со скакалкой на 2 ногах | 2 по 30 сек. |  |
| 2.4 Поднимание рук перед собой с резиной или гантелями. | 4 по 20 раз. |  | 2.4 Выпрыгивания из глубокого приседа. | 4 по 10 раз. |  |
| 3.Техническая подготовка | 3.1 Верхняя передача мяча над головой в положении сидя на полу. | 4 по 30 раз. |  | 3.1 Жонглирования двумя теннисными мячами одной рукой. | 5 мин. |  |
| 3.2 Нижняя передача мяча над собой в положении сидя на полу. | 4 по 30 раз. |  | 3.2 Жонглирования тремя теннисными мячами двумя руками. | 5 мин. |  |
| 3.3 Верхняя передача мяча в стену сидя на полу. | 4 по 20 раз. |  | 3.3 Набивание руками волейбольного мяча лежа на спине. | 5 мин. |  |
| 3.4 Нижняя передача мяча в стену на согнутых ногах. | 4 по 20 раз. |  | 3.4 Набивание ногами волейбольного мяча сидя на полу или на стуле. | 5 мин. |  |
| 4.Теоретическая подготовка | 4.1 Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. <http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=725> | |  | 4.1 Силовая подача в прыжке <http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=2825> | |  |
| 4.2 Техника игры <http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=607> | |  | 4.2 Психологическая подготовка волейболистов <http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=1508> | |  |
| 4.3 Подготовка связующего <http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=1003> | |  | 4.3 Технико-тактическая подготовка волейболистов <http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=1508> | |  |
| 4.4 Подготовка либеро <http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=1004> | |  | 4.4 Официальные волейбольные правила <http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=2503> | |  |