План самоподготовки с 20 апреля по 26 апреля для воспитанников ДЮСШ

Отделение по волейболу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид подготовки | 20.04.2020г  НП-1 | 22.04.2020г  НП-1 |
| Комплекс общеразвивающих упражнений | Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок. Бег на месте 2 мин. Вращение головой влево, вправо-4 раза Круговые вращения руками вперед, назад-8 раз. Наклоны влево, вправо-8 раз, ноги на ширине плеч. Выпады вправо, влево-4 раза. Приседания 20 раз. Пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола- 4 раза, ноги на ширине плеч. | Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок. Бег на месте 2 мин. Вращение головой влево, вправо-4 раза Круговые вращения руками вперед, назад-8 раз. Наклоны влево, вправо-8 раз, ноги на ширине плеч. Выпады вправо, влево-4 раза. Приседания 20 раз. Пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола- 4 раза, ноги на ширине плеч. |
| Общая физическая подготовка | Прыжки вверх с места толчком 2-мя ногами-15 раз 3 подхода  Прыжки из глубокого приседа –20раз.  Выжигание-100 раз. Отжимания от пола-15 раз по 3 подхода. Упражнение «планка» держать 1,5 минуту. Поднимание туловища из положения лежа 30 раз 2 подхода. | Прыжки вверх с места толчком 2-мя ногами-15 раз 3 подхода  Прыжки из глубокого приседа –20 раз.  Выжигание-100 раз. Отжимания от пола-15 раз по 3 подхода. Упражнение «планка» держать 1,5 минуту. Поднимание туловища из положения лежа 30 раз 2 подхода. |
| Теория | Изучение правил игры. Просмотр волейбольных матчей. Анализ игры. | Изучение правил игры. Просмотр волейбольных матчей. Анализ игры. |