# Планы самоподготовки с 20 по 26 апреля для воспитанников ДЮСШ

**Отделение Волейбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки |  20.04.2020г  **ТЭ- 4****НП-3** | 21.04.2020г **НП- 1****ТЭ-2**  | 22.04.2020г **ТЭ -4** **НП-3** | 23.04.2020г **ТЭ- 2** **НП-1** | 24.04.2020г **НП-1 мальчики****НП-1 девочки****НП-3** **ТЭ- 2****ТЭ-4** | 25.04.2020г **НП-1(девочки)** **НП- 1 (мальчики)** **ТЭ-2**  **ТЭ- 4**  |
| Теория | Содержание работы главной судейской коллегии ( ТЭ-4)Права и обязанности игроков ( НП-3) | Удары игроков ( НП-1) Содержание работы главной судейской коллегии ( ТЭ-2) | Методика судейства(ТЭ-4)  Выход мяча из игры(НП-3) |  Методика судейства ( ТЭ-2) Выход мяча из игры (НП-1) | Документация для проведения соревнований ( ТЭ-2, ТЭ-4). Счёт и результат игры (НП-1)Счёт и результат игры ( НП-3) |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) со скакалкой | Приложение №1. | Приложение №1. | Приложение №1. | Приложение №1. | Приложение №1. | Приложение №1. |
| Комплекс специальных физических упражнений  | Приложение №2 | Приложение №3 | Приложение №2 | Приложение №3 | Приложение №2 | Приложение №3 |
| Техническая подготовка | Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом лёжа на полу. Просмотр учебных видеоматериалов и повторение этапов технической подготовки (разучивание, формирование умения - НП-3 и совершенствование ТЭ-4). | Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом, лёжа на полу. Просмотр учебных видеоматериалов и повторение этапов технической подготовки (разучивание, формирование умения, совершенствование(ТЭ-2).Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом, лёжа на полу. Просмотр учебных видеоматериалов по начальному разучиванию технических приёмов(НП-1) | Просмотр учебного фильма по технике выполнения различных передач мяча сверху двумя руками (вперёд в опоре, вперёд в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке) .ТЭ-2, НП-3. | Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом, лёжа на полу. Просмотр учебных видеоматериалов по начальному разучиванию технических приёмов(НП-1)Просмотр учебного фильма по технике выполнения различных передач мяча сверху двумя руками (вперёд в опоре, вперёд в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке) ТЭ-2 | Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом, лёжа на полу. Просмотр мультфильма аниме «Волейбол» следующую серию.Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом, лёжа на полу (НП-3)Просмотр учебных видеоматериалов по начальному разучиванию технических приёмов(НП-1)Продолжаем изучать технико-тактическую подготовку волейболистов-нападающий удар (прямой и боковой).ТЭ-2, ТЭ-4. | Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом, Просмотр учебного фильма по тактической реализации нападающего удара(индивидуальные тактические действия) ТЭ-2, ТЭ-4. Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом, лёжа на полу. Просмотр учебных видеоматериалов по начальному разучиванию технических приёмов (НП-1)  |
| Тактическая Инструкторская ,Соревновательная подготовки | Просмотр волейбольных матчей за 2019 г.. Анализ игры | Просмотр волейбольных матчей за 2019г. Анализ игры | Просмотр волейбольных матчей Чемпионата мира, анализ игры | Просмотр волейбольных матчей. Анализ игры | Просмотр волейбольных матчей. Анализ игры | Просмотр волейбольных матчей. Анализ игры |
| Восстановительные мероприятия | Упражнения на дыхание, расслабление мышц, самомассаж, растяжка, медитация. | Упражнения на дыхание, расслабление мышц, самомассаж, растяжка, медитация. | Упражнения на дыхание, расслабление мышц, самомассаж, растяжка, медитация. | Упражнения на дыхание, расслабление мышц, самомассаж, растяжка, медитация. | Упражнения на дыхание, расслабление мышц, самомассаж, растяжка, медитация. | Упражнения на дыхание, расслабление мышц, самомассаж, растяжка, медитация. |

**Приложение №1.**

Комплекс ОРУ со скакалкой

1.И. П. - стойка, ноги врозь, скакалка внизу вчетверо.

1 - скакалка вверх, прогнуться;2 - И.П.. 10 раз Спина прямая, прогибаться больше;

2.И.П. – стойка ноги врозь, скакалка вперед вчетверо;1-2 – скакалка назад;3-4 – то же вперед; 10 раз;

3.И. П. - стойка ноги врозь, скакалка вверху вчетверо. 1-3 – пружинящие наклоны вправо;4 – И.П..5-8 – то же влево. 10 раз Наклоны выполнять глубже, ноги прямые;

4.И.П. – стойка ноги врозь, скакалка внизу вчетверо:1 – поворот направо, скакалка вперед;2 – И.П.3-4 то же налево. 10 раз Повороты больше, руки прямые;

5.И.П. - стойка ноги вместе, скакалка сзади. Прыжки на двух ногах , скакалку крутим вперед. Выполнять от 30 секунд до минуты в зависимости от возраста занимающихся Ноги вместе спина прямая, смотреть вперед;

6.И.П. – стойка ноги вместе, скакалка впереди; Прыжки на двух ногах, скакалку крутим назад . Выполнять от 30 секунд до минуты в зависимости от возраста занимающихся Ноги вместе спина прямая, смотреть вперед;

7.И.П. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.1-4 - прыжки на правой;5-8 – то же на левой. Выполнять по10-20 раз в зависимости от возраста занимающихся;

8.И.П. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.1 - прыжок на двух, крутим скакалку вперед;2 – прыжок на двух, крутим скакалку вперед скрестив руки. От 30 секунд до 1 минуты.

**Приложение №2**

 Комплекс специальных физических упражнений ( количество повторений в каждой группе разное)

-прыжки на скакалке 100 раз по три подхода ( 100x3 раза)

-отжимание 20 раз по три подхода( 20 x3 раза) выполняем между упражнениями

-стоя на четвереньках, махи ногами поочерёдно вверх ( каждой ногой по 50 раз)

-лёжа на животе, руки на пояснице -поднимаем плечи и голову вверх (50 раз)

-лёжа на животе, руки под поясницей , ноги на полу-подъём прямых ног до угла 90 градусов ( ноги в коленях не сгибать, ноги при опускании пола не касаются -100 раз)

-лёжа на полу, поднимаем таз вверх (50 раз)

-лёжа на полу, ноги прямые на весу, выполняем упражнение «ножницы» (ноги прямые, пола не касаются 100 раз)

-лёжа на полу, руки прямые за головой-касаемся ногами пола за головой ( руки, ноги не сгибать-20 раз)

-лёжа на полу ,ноги под креслом или диваном , подъём туловища (руки за головой в замке 30 раз по два подхода)

-упражнение на растяжку (самостоятельно 1 минута)

-релаксация в свободной форме(отдых, расслабление 1 минута)

- упражнение «планка» ( 5 минут )

**Приложение № 3**

Комплекс специальной физической подготовки (СФП) –выполняете после разминки-количество повторений в каждой группе разное

-джампинг-джеки (20 раз)-прыжок-руки в стороны

 -бёрпи (3 раза)

-подъёмы ног в высокой планке (30 подъёмов) поочерёдно по 15 каждой ногой

- обратные отжимания на трицепс (10)

-15 приседаний

-15 отжиманий

 -20 секунд боковая планка( на левой руке)

 -20 секунд боковая планка( на правой руке)

 -ягодичный мостик (30 раз)

 -лодочка статика (30 секунд)

 **Эти 10 упражнений выполняем в 3 круга, отдых между кругами 3 минуты!**

 -упражнения на растяжку (самостоятельно **10минут**)

 -релаксация в свободной форме (отдых, расслабление **2 минуты)**

 Тренер-преподаватель : Филатова Н.Д.