# Планы самоподготовки с 5 по 7 ноября для воспитанников ДЮСШ

**Отделение Волейбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | 05.11.2020г  **НП-1** | 06.11.2020г  **НП- 1**  **НП-2**  **ТЭ-3**  **ТЭ-1** | 07.11.2020г  **ТЭ -3**  **ТЭ-1**  **НП-2** |
| Теория | Изучение официальных правил игры | Роль соревнований в подготовке юных спортсменов (НП-1, НП-2) Виды соревнований ( ТЭ-1, ТЭ-3) | Изучение официальных правил игры (НП-2) Положение о соревнованиях ТЭ-1, ТЭ-3 ) |
| Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) | Приложение №1. | Приложение №1. | Приложение №1. |
| Комплекс специальных физических упражнений | Приложение №2 | Приложение №3 | Приложение №2 |
| Техническая подготовка | Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом лёжа на полу. Просмотр учебных видеоматериалов | Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом, лёжа на полу. Просмотр учебных видеоматериалов и повторение этапов технической подготовки (разучивание, формирование умения, совершенствование(ТЭ-1,ТЭ-3).  Имитация приёмов в волейболе, перемещения, работа с мячом, лёжа на полу. Просмотр учебных видеоматериалов по начальному разучиванию технических приёмов(НП-1,НП-2) | Просмотр учебного фильма по технике выполнения различных передач мяча снизу двумя руками вперёд, с боку, за голову .в падении ) .ТЭ-1, ТЭ-3. Просмотр учебного фильма по технике выполнения различных передач мяча сверху двумя руками НП-2. |
| Тактическая Инструкторская ,  Соревновательная подготовки | Просмотр волейбольных соревнований на МАТЧ ТВ. | Просмотр волейбольных матчей . Анализ игры (ТЭ-1, ТЭ-3) | Просмотр волейбольных матчей Чемпионата России |
| 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. |

**Приложение №1**

Комплекс ОРУ

1.И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- наклон головы вправо.

2- и.п.3 - наклон головы влево.

4- и.п. 10 повторений (Выполнять медленно, без резких движений)

2.И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.

1- наклон головы вперед.

2- и.п.

3 - наклон головы назад.

4- и.п. 10 раз (Выполнять медленно, без резких движений.)

3.И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-4 круговые движения головой по часовой стрелке.

* 1. - круговые движения головой против часовой стрелке

10 раз (Выполнять медленно, без резких движений).

4.И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам.

1-4–круговые движения руками вперед

5-8 -круговые движения руками назад

10 раз (Выполнять с большой амплитудой).

5.И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс

1- поворот туловища влево, руки в стороны

2- и.п.

3- поворот туловища вправо, руки в стороны

4- и.п.

10 раз (Руки прямые).

6.И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс

1- наклон туловища влево, правую руку вверх

2- и.п.

3- наклон туловища вправо, левую руку вверх

4- и.п.

10 раз (Рука прямая).

7.И.п. – Стойка ноги врозь, руки на поясе

круговые движения в тазобедренном суставе

1-4 по часовой стрелке

5-8 против часовой стрелке

10 раз ( Выполнять с большой амплитудой).

8.И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс

1-3-наклон вперед, коснуться руками пола

4- и.п.

10 раз (Руками достать пол, колени не сгибать).

9.И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – выпад правой, руки вперед

2 – и.п.

3 – выпад левой, руки вверх

4 – и.п.

10 раз

10.И.п. - выпад вправо, руки впереди

1-4 – перекатываемся с правой ноги на левую

5-8 – то же в с левой на правую

10 раз ( спина прямая)

11.И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1- прыжок вперед

2 – прыжок назад

3 – прыжок вправо

4 – прыжок влево

20 раз

**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**

**3**.Комплекс специальной физической подготовки (СФП) –выполняете после разминки( в каждой группе своя дозировка)

-20 ситапов

-20 скалолазов наискосок ( по 10 в каждую сторону)

-5 бёрпи

-30 боковой пресс( по 15 на каждую сторону)

20 скалолазов ( на каждую ногу)

-10 недобёрпи

-1 минута планка

-40 скалолазов наискосок ( по 20 в каждую сторону)

**Выполняем 8 упражнений, 4 круга,1 минута отдыха между кругами**

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