**ПЛАН**

индивидуальных тренировочных занятий отделения волейбола

группы НП-3 в период с 28.09.2020 по 12.10.2020 года

Тренер-преподаватель – Косьмин М.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения**  | **Понедельник - Среда - Пятница** | **Время**  |
| **1** | **Разминка**  | **1**.И.п. – основная стойка руки на поясе; 1-4 повороты головы в правую сторону; 5-8 то же влево.**2**. И.п.- основная стойка.1-2 поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться;3-4 вернуться в исходное положение**3**.И.п.- основная стойка; 1-2- рывки прямыми руками вверх-назад; 3-4 – то же назад- вверх**4**.И.п. – основная стойка1-4 круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 то же назад**5**.И.п. ноги шире плеч, руки внизу; 1- наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища кверху2- И.п.; 3-4 то же в другую сторону.**6**.И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом 1-4 – вправо; 5-8 влево.**7.**И.п.- ноги шире плеч; 1-наклон туловища к правой ноге; 2-наклон туловища к центру; 3 – наклон туловища к левой ноге; 4- И.п. **8.**И.п.- ноги вместе руки на поясе; 1-3 наклоны туловища вперед-вниз; 4-И.п. **9**.И.п. стоя, ноги вместе, 1-3 выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями; 4- И.п. 5-8 то же другой ногой. | **15мин** |
| **2**  | **ОФП и СФП** | 1.Прыжки на правой, левой ноге и на обоих вместе по 20 раз.2.Отжимания на пальцах – 60 раз, 3 по 20 раз.3.. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами – 8 раз.4.Приседания – 100 раз, 5 по 20 раз. 5. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.6.  **Упражнения на мышцы спины и пресса**И.п. лежа на спине поднимаем туловище 20 разИ.п. лежа на спине поднимаем ноги за голову 20 разИ.п. лежа на спине тянем локти к коленям 20 разИ.п -Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем 20 раз | **25 мин** |
| **3** | **Теория** | Нарисовать рисунок - «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь». Отчет – фотографию рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется. | **На выходные, к понедельнику.** |