**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 стойка  1-4 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 кверху  2- 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 раз  И.п. лежа на спине поднимаем ноги за голову 20 раз  И.п. лежа на спине тянем локти к коленям 20 раз  И.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.** |