

Индивидуальные задания
для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица
отделения «Волейбол»
на май, 2020 года

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
15-17 лет	15-17 лет	15-17 лет	15-17 лет
Самостоятельная работа			
<p>Теория: Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.</p> <p>https://youtu.be/7UgbxumUgw0</p>	<p>Разминка 15мин. Физическая подготовка (выполнять каждое упражнение 3 подхода по 20 повторений)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседание 2. Выпад на месте 3. Обратный выпад 4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. 5. Планка на локтях (3 подхода по 1 минуте) 6. Подъем корпуса из положения лежа 7. Велосипед из положения лежа 8. Ножницы из положения лежа 9. Поочередный подъем ног лежа 	<ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ (8-10 самостоятельных упр.) – на основные группы мышц. 2.ОФП. <ol style="list-style-type: none"> а) Приседания: 3 подхода по 8/12 повторений (пятки не отрываем от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30 сек.) б) Поднимание туловища из положения лежа: 3 подхода по 8/10 повторений (перерыв между подходами 30 сек) в) Прыжки на двух с доставанием коленями груди: 3 подхода по 6/8 повторений (перерыв между подходами 30 сек) 3.СФП. <ol style="list-style-type: none"> а) Отработка техники прыжка с трёх шагов разбега для нападающего удара: 3 подхода по 5 повторений (перерыв между подходами 30 сек) б) Имитация постановки рук при блокировании (возле стены): 5 подходов по 5 повторений 	<ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ (8-10 самостоятельных упр.) – на основные группы мышц. 2.ОФП. <ol style="list-style-type: none"> а) Приседания в полуприсед на скорость: 3 подхода по 6/8 повторений (при приседании опускаться на всю стопу, при поднимании вставать на носки), перерыв между подходами 30 сек. б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 3 подхода по 8/10 повторений (перерыв между подходами 30 сек) в) Выпрыгивание вверх из положения полуприседа с махом рук 8/10 повторений (перерыв между подходами 30 сек) 3.СФП. <ol style="list-style-type: none"> а) Имитация верхней передачи с перемещением влево, вправо, вперед, назад по 5 повторений в каждом направлении

		<p>(перерыв между подходами 30 сек)</p> <p>Примечание: при выполнении ОФП упр. а, б, в чередовать</p> <p>Дополнительно: https://youtu.be/GBmMf6CM1lw</p>	<p>б) Имитация нижней передачи с перемещением влево, вправо, вперед, назад по 5 повторений в каждом направлении.</p> <p>Примечание: при выполнении ОФП упр. а, б, в чередовать</p> <p>Дополнительно: https://vk.com/video47451867_456239196</p>
--	--	---	--