

**Примерные домашние задания для обучающихся ДЮСШ с. Борское Волейбол (16-17 лет)**

№	Домашнее задание	Дозировка по возрастам 16-17 лет
	<b>Упражнение для развития силы ног:</b>	
1.1.	Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ногах	д – 3 подх. по 9 р ю – 3 подх. по 12 р
1.2.	Приседания на двух ногах	д – 3 подх. по 15 р ю – 3 подх. по 20 р
<b>2.</b>	<b>Упражнение для развития мышц спины:</b>	
2.1	Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы	3 подх. по 20 р
2.2.	Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы	3 подх. по 15 р
2.3	И.п. - «лёжа на спине», принять положение группировки, вернуться в исходное положение	3 подх. по 15с на максимальное количество раз.
2.4.	И.п. - «лёжа на животе», руки за головой в замке. Одновременное поднимание плеч и ног	3 подх. по 15 р
2.5.	«Мост» из положения, лежа на спине	7 р
<b>3.</b>	<b>Упражнение для развития гибкости:</b>	
3.1.	И.п. – сед. Наклоны вперёд	3 подх. по 12-15 р
3.2.	Наклоны вперёд до касания ладонями пола. (ноги на ширине плеч) (удерживание касания до 15 сек.)	4 подх.
3.3.	Наклоны вперёд, ноги вместе	3 подх. по 10-12 р
3.4.	Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же стоя	9 р
<b>4.</b>	<b>формирование правильной осанки, профилактика и коррекция плоскостопия.</b>	
4.1.	Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами	9р
4.2.	Наклоны и повороты туловища в различных положениях	9р
4.3.	Упражнения с удержанием груза на голове	
4.4	Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы	3 подх. по 15с
4.5	Захватывание перекалывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.	3 подх. по 15с
4.6.	Перекалывание с пятки на носок и обратно	20с
<b>5.</b>	<b>Упражнение для развития силы рук:</b>	
5.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.)	д – 3 подх. по 9 р ю – 3 подх. по 12 р
5.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре	д – 3 подх. по 7 р ю – 3 подх. по 20 р
5.3.	подтягивание в висе	д–в висе лёжа -3 подх. 10-15р ю – 3 подх. по 7-9 раз.
<b>6.</b>	<b>Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:</b>	
6.1.	Прыжки в длину с места (на максимальный результат):	15-17 р
6.2.	Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):	2 подх. по 60 с
6.3.	Выпрыгивание из приседа	3 подх. по 15с на максимальное количество раз
<b>7.</b>	<b>Упражнение для развития мышц брюшного пресса:</b>	
7.1.	И.п. – Стойка на лопатках, коснуться пола ногами за головой.	2 подх. по 12-15 р
7.2.	из положения лёжа на спине, выполнить «велосипед»:	3 подх. по 25-30р
7.3.	И.п. - упор сидя сзади, писать прямыми ногами цифры	3 подх. от 1-го до 10-ти.
<b>8.</b>	<b>Теория:</b>	
8.1.	Правила поведения в спортивном тренажерном зале	
8.2.	Сообщение о режиме дня студента	
8.3.	Составить комплекс утренней гимнастики	
8.4.	Сообщение о личной гигиене	
8.5.	Сообщение о двигательном режиме подростков	
8.6.	Сообщение о правильном питании	
8.7.	Сообщение о вредных привычках	
8.8.	Сообщение о древних Олимпийских играх	
8.9.	Сообщение о современных Олимпийских играх	
8.10	Правила игры: «Волейбол».	
8.11	Правила игры: «Настольный теннис»	
8.12	Правила игры в «Баскетбол».	
8.13	Правила игры: «Мини-футбол»	
8.14	Виды телосложения и их развитие	
8.15	Понятие о физических качествах	

Составители: ст. методист Игитян А.И., тренер-преподаватель Данилевская Е.В.