

**План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся на отделении волейбол  
07 по 13.02. 2022 г. Тренер-преподаватель Чугунов Н.И.  
Группа БУ- 6 года обучения**

Содержание	Дозировка	07.02	08.02	09.02	10.02	11.02	12.02	13.02
ОФП, СФП								
Бег по стадиону (по возможности)	10 мин.	+	Выходной	+	+	+	+	отдых
Прыжки через скакалку (различными способами)	100 раз 3 подходов Перерыв 1 мин.	+			+			
Ходьба по лестнице вверх-вниз	50 ступеней 3 подходов Перерыв 1 мин.	+		+		+	+	
Прыжки по лестнице	20 ступеней 3 подходов Перерыв 1 мин.					+	+	
Выпрыгивания из приседа	20 раз 2 подхода Перерыв 1 мин.			+				
ОРУ (с гантелями 0,5кг/амортизаторами)	15 мин.	+		+	+	+	+	
Подъём туловища из положения лёжа на спине	40 раз 2 подхода Перерыв 1 мин.	+			+			
Подъём ног из положения лёжа на спине допрямого угла	10 раз 2 подхода Перерыв 1 мин.	+			+			
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	10 раз 2 подхода Перерыв 1 мин.					+	+	
Сгибание-разгибание рук в упоре сзади	10 раз 2 подхода Перерыв 1 мин.					+	+	
«Планка» из различных положений	30 сек. в каждом положении	+		+	+	+	+	
Упражнения на уличных тренажёрах (приналичии)	20 мин.	+		+	+	+	+	
Приседания	20 раз 4 подхода Перерыв 1 мин.	+			+			
Махи ногой вперёд-назад, держась за опору	10 раз каждой ногой 2 подхода					+	+	

Подъём «таза» из положения лёжа на спиносогнув ноги	20 раз 2 подхода Перерыв 1 мин.	+						+	
Упражнения на восстановление дыхания	2 мин.	+			+	+	+	+	
Упражнения на растягивание стрейчинг	10 мин.	+			+	+	+	+	
Изучение правил волейбола									
Изучение антидопинговых правил <a href="https://rusada.ru/athletes/">https://rusada.ru/athletes/</a>						+			
Просмотр видео материалов на сайте ВФВ <a href="http://www.volley.ru/pages/497/">http://www.volley.ru/pages/497/</a>							+		
Теоретическая подготовка	<a href="https://youtu.be/AeBJPEYxKVc">https://youtu.be/AeBJPEYxKVc</a> rus/fra				+				

### **Подтягивание**

Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз.

### **Поднимание и опускание ног в висе**

Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.

### **Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула**

прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса. Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны. Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.

### **Отжимание в упоре лежа**

укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы. Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки. При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении.

### **Поднимание ног из положения лежа на спине**

позволит укрепить мышцы брюшного пресса. Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола. Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.

#### **Поднимание туловища до прогиба в пояснице**

укрепляет мышцы — разгибатели туловища. Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего.

**Отжимание от пола с широко расставленными руками** для формирования и укрепления трицепсов.

Исходное положение: согнутыми руками опереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании.

**Приседание на одной ноге на стуле** укрепляет мышцы ног.

Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню. Вдох — при приседании, выдох — при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным.

**Прыжки вверх толчком обеих ног** укрепляют мышцы таза и ног.

Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.

При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.