

**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 https://rusada.ru/athletes/ | | | | | | + | | | |
| Просмотр видео материалов на сайте ВФВ http://www.volley.ru/pages/497/ | | | | | | | + | | |
| Теоретическая подготовка | https://youtu.be/AeBJPEYxKVc 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.