

Дата	<b>План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся на отделении волейбол с 07.02 по 13.02.2022 г. Тренер-преподаватель Чугунов Н.И.</b>
	<b>БУ-2</b>
07.02.2022г. Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений –</li> <li>2. Тренировка верхней части тела.               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук (в упоре лежа на полу 2х10/в упоре об диван 2х10)</li> <li>Отдых между подходами 10сек., между сериями – 2 мин.</li> <li>-Отжимания от опоры за спиной. И.П. руки за спиной, на ширине плеч. Опускаемся вниз, почти до пола. Не забываем про дыхание. Вниз — вдох, на выходе – вверх 15 раз.</li> </ul> </li> <li>3. Брюшной пресс: скручивание-30 раз.</li> <li>4. Гибкость.               <ul style="list-style-type: none"> <li>-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола(3-5 раз);</li> <li>-наклон вперед, притягивая туловище к ногам спомощью рук (3-5 раз);</li> <li>-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);</li> <li>-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.</li> <li>-Выпрыгивания из приседа- 10 раз 3 подхода</li> </ul> </li> </ol>
08.02.2022 Вторник	Выходной
09.02.2022 Среда	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору без предметов 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты</li> <li>2. Брюшной пресс: скручивание-30 раз.</li> <li>3. Гибкость.               <ul style="list-style-type: none"> <li>-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола(3-5 раз);</li> <li>-наклон вперед, притягивая туловище к ногам спомощью рук (3-5 раз);</li> <li>-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);</li> <li>-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.</li> <li>- Подъём туловища из положения лёжа на спине 15 раз – 2 подхода</li> </ul> </li> </ol>
10.02.2022 Четверг	Отдых
11.02.2022 Пятница	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору без предметов 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты</li> <li>5. Брюшной пресс: скручивание-30 раз.</li> <li>6. Гибкость.               <ul style="list-style-type: none"> <li>-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола(3-5 раз);</li> <li>-наклон вперед, притягивая туловище к ногам спомощью рук (3-5 раз);</li> <li>-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);</li> <li>-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.</li> <li>-Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа-10 раз</li> </ul> </li> </ol>
12.02.2022 Суббота	отдых
13.02.2022 Воскресение	отдых

### **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.