

ПЛАН ЗАНЯТИЙ
для спортсменов групп НП 2-3 года обучения
(дистанционное обучение)

Цель: Общая и специальная физическая подготовка, восстановление и увеличение спортивной работоспособности.

Продолжительность одного занятия: 35-40 мин.

Тренер: С.А. Козин

Раздел подготовки	I неделя		II неделя	
	1-2 занятие	3-4 занятие	5-6 занятие	7-8 занятие
	Содержание / дозировка	Содержание / дозировка	Содержание / дозировка	Содержание / дозировка
ОФП, СФП (10-15 мин.)	<p><i>Разминка*.</i> Комплекс упражнений № 1: 1) ходьба на места (обычная, с захлестыванием голени) / 20 сек.; 2) бег на месте (обычный, с захлестыванием голени) / 20 сек.; 3) поочередное подтягивание колен к груди / 8-10 раз; 4) прыжки в планке с разведением ног / 6-8 раз; 5) боковой выпад из положения полуприседа / 6-8 раз; 6) прыжки с разведением рук и ног / 6-8 раз; 7) касание ног в обратной планке / 8-10 раз; 8) прыжки в сторону / 8-10 раз; 9) восстановление дыхания с наклоном вперед / 4-6 раз.</p> <p><i>* Каждое упражнение выполняется по схеме: 20 секунд работа и 10 секунд отдых (это один подход). Каждое упражнение выполняется в 2 подхода, затем переход к следующему упражнению. Между подходами отдых 1 мин.</i></p>	<p><i>Разминка.</i> Комплекс упражнений № 2: 1) ходьба на месте с поочередным подниманием колен / по 10 подъемов на каждую ногу; 2) повороты головы вправо-вперед-влево-вперед / по 5 раз в каждую сторону (по и против час. стрелки); 3) вращательные движения запястьями рук, предплечьями, плечами, прямыми руками / по 5 раз в каждую сторону (по и против час. стрелки); 4) круговые движения тазом (и.п.: широкая стойка ноги врозь, руки на поясе) / по 10 раз в каждую сторону; 5) круговые движения ногами, согнутыми в колене (и.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе) / по 10 раз в каждую сторону; 6) сведение-разведение локтей перед собой / 10 раз; 7) повороты туловища вправо и влево, руки в стороны параллельно полу / 10 раз; 8) наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой / по 10 раз к каждой ноге; 9) перекаты в боковом выпаде, руки согнуты и прижаты к груди / 10 раз; 10) выпады назад с подъемом рук вверх / 10 раз; 11) прыжки с разведением рук и ног</p>	<p><i>Разминка.</i> Комплекс упражнений № 3: 1) ходьба на места (обычная, с захлестыванием голени) / 30 сек.; 2) бег на месте (обычный, с захлестыванием голени) / 30 сек.; 3) сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с гантелями; 4) вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (1-2 кг); 5) в упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью; 6) вращательные движения туловищем с отягощением (гантели, мешок с песком); 7) приседания и подъем с отягощением (6—8 раз); 8) полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, с отягощением в руках (6—8 раз); 9) сидя на возвышенности с зафиксированными ногами — наклоны назад (можно выполнять с отягощением в руках); 10) напрыгивание на предметы различной высоты; 11) серия прыжков с преодолением препятствий; 12) восстановление дыхания с</p>	<p><i>Разминка*.</i> Комплекс упражнений № 4: 1) ходьба на месте с поочередным подниманием колен / по 10 подъемов на каждую ногу; 2) бег на месте (обычный, с захлестыванием голени) / 30 сек.; 3) отжимания + подтягивание рук / 8-10 повторений; 4) выпады вперед / 10 повторений на каждую сторону; 5) наклоны корпуса вперед до угла в 90° (руки за головой, колени слегка согнуты) / 8-10 раз; 6) берпи / 8-10 раз; 7) скручивание колено-локоть / 15 повторений на каждую сторону; 8) приседание в статике / 45 секунд (если нет таймера, можно считать до 45); 9) планка-паук / 15 повторений на каждую сторону; 10) касание рукой стопы / 20 повторений в каждую сторону.</p> <p><i>*После выполнения каждого упражнения 1 минута отдыха.</i></p> <p><i>См. «Тренировка в домашних условиях»:</i> https://goodlooker.ru/muzhskie-trenirovki-dlya-pohudenia.html</p>

		<u>Jumping Jack</u> / 30 раз; 12) восстановление дыхания с наклоном вперед (с приседанием) / по 5 вдохов-выдохов.	наклоном вперед (с приседанием) / по 5 вдохов-выдохов.	
Техническая подготовка (20-25 мин.)	<p>1) Верхняя передача мяча над головой в положении сидя, лежа на полу / 4 по 25 раз (См.: <i>упражнение для совершенствования верхней передачи мяча в волейболе</i>: https://clck.ru/PenoL);</p> <p>2) Нижняя передача мяча над собой в положении сидя на полу / 4 по 25 раз;</p> <p>3) Верхняя передача мяча в стену сидя на полу / 4 по 15 раз;</p> <p>4) Нижняя передача мяча в стену на согнутых ногах / 4 по 15 раз.</p>	<p>1) Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения) / 5-6 мин.;</p> <p>2) Прием снизу мяча, брошенного партнером, членом семьи (стоя на месте и после перемещения) / 5-6 мин.;</p> <p>3) Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены / 5-6 мин.;</p> <p>4) Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу / 5-6 мин.</p>	<p>1) Жонглирование теннисными мячами (См. «Техника жонглирования»: https://www.youtube.com/watch?v=5Vpc5Jht3Rs / 6-8 мин.;</p> <p>2) Набивание руками волейбольного мяча лежа на спине / 8-9 мин.;</p> <p>3) Набивание ногами волейбольного мяча сидя на полу или на стуле / 8-9 мин.</p>	<p>Имитация ударов в прыжке (с места и с разбега) – хлопок ладонью по веткам дерева, верёвке и т. д. Во время прыжка с разбега следите за медленным началом разбега и ускорением к моменту отталкивания (место проведения: спортплощадка)</p> <p>См. <i>Волейбол: нападающий удар</i>: https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8</p> <p>См. «Техника выполнения нападающего удара»: https://www.youtube.com/watch?v=SrFJOWJZaDc</p> <p>См. «Нападающий удар: выход под мяч»: https://www.youtube.com/watch?v=lnOF-T9mCL8</p>
Дополнительный материал для изучения	<p>1. Рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом в домашних условиях в период пандемии https://www.koiro.edu.ru/centers/kafedra-pedagogiki-i-psikhologii/organizatsiya-do/</p> <p>2. Упражнения по ОФП для волейболистов https://vk.com/videos-71677389?section=album_2</p> <p>3. Уроки волейбола для начинающих: бесплатные видео тренировки для самостоятельного обучения https://clck.ru/MqQnb</p> <p>4. ОФП и СФП. Волейбол / начальная подготовка https://www.youtube.com/watch?v=DPZie7Nn4Xo</p>			

ПЛАН ЗАНЯТИЙ
для спортсменов групп ТГ 3 года обучения
(дистанционное обучение)

Цель: Общая и специальная физическая подготовка, восстановление и увеличение спортивной работоспособности.

Продолжительность одного занятия: 45-50 мин.

Тренер: С.А. Козин

Раздел подготовки	I неделя		II неделя	
	1-2 занятие	3-4 занятие	5-6 занятие	7-8 занятие
	Содержание / дозировка	Содержание / дозировка	Содержание / дозировка	Содержание / дозировка
ОФП (10-15 мин.)	<p><i>Разминка*.</i> <u>Комплекс упражнений № 1:</u> 1) ходьба на месте (обычная, с захлестыванием голени) / 20 сек.; 2) бег на месте (обычный, с захлестыванием голени) / 30 сек.; 3) поочередное подтягивание колен к груди / 10-12 раз; 4) прыжки в планке с разведением ног / 10-12 раз; 5) боковой выпад из положения полуприседа / 10-12 раз; 6) прыжки с разведением рук и ног / 10 раз; 7) касание ног в обратной планке / 10-12 раз; 8) прыжки в сторону / 10-12 раз; 9) восстановление дыхание с наклоном вперед / 5 раз.</p> <p><i>* Каждое упражнение выполняется по схеме: 20 секунд работа и 10 секунд отдых (это один подход). Каждое упражнение выполняется в 4 подхода, затем переход к следующему упражнению. Между подходами отдых 1 мин.</i></p>	<p><i>Разминка*.</i> <u>Комплекс упражнений № 2:</u> 1) ходьба на месте (обычная, с захлестыванием голени) / 20 сек.; 2) бег на месте (обычный, с захлестыванием голени) / 30 сек.; 3) приседания с руками за головой / 20 повторений; 4) обратные отжимания / 15 повторений; 5) горизонтальный бег / 20 повторений на каждую сторону; 6) прогиб назад лежа на животе «Лодочка», руки вверх над головой / 15 повторений; 7) отжимание в статике / 45 секунд или два подхода по 20 секунд с небольшим отдыхом (если нет таймера, можно считать до 45 или до 20); 8) обратные скручивания / 20 повторений; 9) махи ногами с касанием стопы / 15 повторений на каждую сторону; 10) боковая планка / 15 повторений сначала на одну сторону, затем на другую сторону.</p> <p><i>*Выполнение упражнений с указанной дозировкой последовательно одно за другим,</i></p>	<p><i>Разминка*.</i> <u>Комплекс упражнений № 3:</u> 1) ходьба на месте (обычная, с захлестыванием голени) / 20 сек.; 2) бег на месте (обычный, с захлестыванием голени) / 30 сек.; 3) отжимание + касание плеч / 10 повторений; 4) приземистые прыжки / 25 повторений; 5) прогиб назад лежа на животе «Лодочка», руки за головой / 20 повторений; 6) планка на предплечьях с отведением ног / 15 повторений на каждую сторону; 7) выпады назад попеременно / 10 повторений на каждую сторону; 8) колени к груди из положения полусидя / 15 повторений; 9) обратная планка в статике / 45 секунд (если нет таймера, можно считать до 45); 10) удары ногами вбок / 20 повторений сначала на одну сторону, потом на другую.</p> <p><i>*Выполнение упражнений с указанной дозировкой последовательно одно за другим, затем повторение тренировки с самого начала (итого 2 круга).</i></p>	<p><i>Разминка*.</i> <u>Комплекс упражнений № 4:</u> 1) ходьба на месте с поочередным подниманием колен / по 10 подъемов на каждую ногу; 2) бег на месте (обычный, с захлестыванием голени) / 30 сек.; 3) отжимания + подтягивание рук / 10 повторений; 4) выпады вперед / 10 повторений на каждую сторону; 5) наклоны корпуса вперед до угла в 90° (руки за головой, колени слегка согнуты) / 20 раз; 6) берпи / 10 раз; 7) скручивание колена-локоть / 15 повторений на каждую сторону; 8) приседание в статике / 45 секунд (если нет таймера, можно считать до 45); 9) планка-паук / 15 повторений на каждую сторону; 10) касание рукой стопы / 20 повторений в каждую сторону.</p> <p><i>*Выполнение упражнений с указанной дозировкой последовательно одно за другим, затем повторение тренировки с самого начала (итого 2 круга).</i></p> <p><u>Источник:</u> Тренировка в домашних условиях:</p>

		затем повторение тренировки с самого начала (итого 2 круга).	<u>Источник:</u> Тренировка в домашних условиях: https://goodlooker.ru/muzhskie-trenirovki-dlya-pohudenia.html	https://goodlooker.ru/muzhskie-trenirovki-dlya-pohudenia.html
СФП (10 мин.)	<u>Занятие №1:</u> упражнения 1-11 на координационной лестнице: https://clck.ru/PenU3 / дозировка: 30 сек. выполнение упражнения, 20 сек. отдых. <u>Занятие №2:</u> бег на выносливость 2 км (вечерняя тренировка).	<u>Занятие №3:</u> упражнения 12-22 на координационной лестнице: https://clck.ru/PenU3 / дозировка: 30 сек. выполнение упражнения, 20 сек. отдых. <u>Занятие №4:</u> бег на выносливость 2 км (вечерняя тренировка).	<u>Занятие №5:</u> упражнения 23-33 на координационной лестнице: https://clck.ru/PenU3 / дозировка: 30 сек. выполнение упражнения, 20 сек. отдых. <u>Занятие №6:</u> бег на выносливость 2 км (вечерняя тренировка).	<u>Занятие №7:</u> упражнения 34-45 на координационной лестнице: https://clck.ru/PenU3 / дозировка: 30 сек. выполнение упражнения, 20 сек. отдых. <u>Занятие №8:</u> бег на выносливость 2 км (вечерняя тренировка).
Техническая подготовка (20-25 мин)	1) Верхняя передача мяча над головой в положении сидя, лежа на полу / 4 по 30 раз (<i>См.: упражнение для совершенствования верхней передачи мяча в волейболе: https://clck.ru/PeNoL</i>); 2) Нижняя передача мяча над собой в положении сидя на полу / 4 по 30 раз; 3) Верхняя передача мяча в стену сидя на полу / 4 по 20 раз; 4) Нижняя передача мяча в стену на согнутых ногах / 4 по 20 раз.	1) Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения) / 4 мин.; 2) Прием снизу мяча, брошенного партнером, членом семьи (стоя на месте и после перемещения) / 3 мин.; 3) Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены / 4 мин.; 4) Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу / 6 мин.; 5) Чередование приема мяча снизу, двумя руками сверху в стену - после отскока от пола при непрерывном исполнении / 6 мин.	1) Жонглирование теннисными мячами https://www.youtube.com/watch?v=5Vpc5Jht3Rs / 5 мин.; 2) Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами двумя руками / 5 мин.; 3) Набивание руками волейбольного мяча лежа на спине / 5-7 мин.; 4) Набивание ногами волейбольного мяча сидя на полу или на стуле / 5-7 мин.	Имитация нападающих ударов в прыжке (с места и с разбега) – хлопок ладонью по веткам дерева, верёвке и т. д. Во время прыжка с разбега следите за медленным началом разбега и ускорением к моменту отталкивания (место проведения: спортплощадка) <i>См. Волейбол: нападающий удар:</i> https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8 <i>См. «Нападающий удар: выход под мяч»:</i> https://www.youtube.com/watch?v=lnOF-T9mCL8
Дополнительный материал для изучения	1) Упражнения по ОФП для волейболистов https://vk.com/videos-71677389?section=album_2 2) Техника игры http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=607 3) Силовая подача в прыжке http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=2825 4) Подготовка связующего http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=1003 5) Подготовка либеро http://www.volley.ru/globals/documents/download.php?id=1004 6) Рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом в домашних условиях в период пандемии: https://www.koiro.edu.ru/centers/kafedra-pedagogiki-i-psikhologii/organizatsiya-do/			