

План

тренировочных мероприятий для отделения волейбол январь 2021год.

Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.
2. Бег в легком темпе – 20 минут.
3. Бег в своем темпе – 40 минут.

Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз.
2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз.
- 3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.
и.п.: ноги врозь
а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь
в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди
г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
- 3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.
4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз.
5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.
6. Жонглирование теннисными мячами.
7. Жонглирование двумя мячами с партнером (можно заменить мячи на мягкие игрушки). У занимающегося мяч в руках, когда партнер бросает мяч нужно подбросить свой мяч над собой, а мяч партнера успеть поймать и снова бросить партнеру. Стараться успеть поймать свой мяч. 3 серии по 20 попыток.
8. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.
9. Упражнения для развития координации с разметкой и мячом. Каждый раз контролировать – все шаги приставные, нет скрестных шагов. При передаче мяча двумя руками снизу контролировать: ноги согнуты в коленных суставах, стопы параллельно, руки максимально прямые, параллельно полу, кисти опустить вниз. Серия – 1

упражнение: по 5 раз в каждую сторону, 2 упражнение: 10 раз, 3 упражнение: 10 раз, 4 упражнение по 5 раз в каждую сторону. Выполнить 3 серии.

10. Упражнения с волейбольным мячом. В каждом положении выполнить по 50 передач. Если нет волейбольного мяча, то использовать любой мяч, схожего диаметра. Если нет 2, 3 мячей – делать упражнение с одним мячом.

11. Сидя на полу:

1. Передача над собой двумя руками сверху, подбить одной прямой рукой как при передаче снизу, другой рукой, снова передача сверху – 20 передач сверху, 3 серии.

2. Передача над собой двумя руками снизу, подбить одной прямой рукой как при передаче снизу, другой рукой, снова передача снизу – 20 передач снизу, 3 серии.

3. Передача над собой сверху, передача над собой снизу – 50 передач, 3 серии.

12. Передача 2 руками сверху – 500 передач над собой, 500 передач в стенку (при отсутствии стены – пасуем над собой). Передача 2 руками снизу – 500 передач над собой, 500 передач в стенку (при отсутствии стены – пасуем над собой).

13. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Силовая подготовка

1.1. Отжимания на пальцах – 100 раз.

1.2. Отжимания на пальцах – 200 раз.

2.1. Приседания – 200 раз.

2.2. Приседания – 400 раз.

3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.

3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.

4. Подтягивания – 3 серии по 20 раз.

5. Пресс – каждое упражнение по 20 раз.

6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз.

7. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки.

8. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз.

9. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

10. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

11. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз.

Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользкое по поверхности.

Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений.