Занятие 1-2

Разминка

План проведения дистанционных тренировок в июне-июле 2021 г.
Тренеры Шойсоронов С.Б., Куреев А.А. Н П ' 1

1. Ходьба на месте, перемещение вправо, влево, вперед-назад на 1 и 2 шага.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо,
влево, сидя ноги врозь - наклоны к левой, правой ноге.
3. Прыжки вверх из глубокого приседа

а) с помощью рук (мах руками) - 6-8 прыжков (4-5 серий)

б) без помощи рук - 6-8 прыжков (4-5 серий)

в) с отягощением - 4-6 прыжков (3-4 серии)

1. Перемещения вправо-влево 4-4 раз (3-4 серии)
2. Прыжки вверх из приседа (угол между бедром и голенью 90°)

а) прыжки с махом рук - 6-8 раз (5-6 серий)

б) прыжки с отягощением до 2-3 кг - 4-6 раз (4-5 серий)

1. Перемещения вперед-назад, вправо, влево (5 серий)
2. Перемещение «квадратик», скачок вперед, вправо-влево (4-5 серий)
3. Растяжка
4. Задание на дом (работа с эспандером)

Занятие 3-4

1. Ходьба на месте, перемещение вправо, влево, вперед-назад на 1 и 2 шага. Разминка 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо, влево, сидя ноги врозь - наклоны к левой, правой ноге.

1. Прыжки вверх из глубокого приседа

а) с помощью рук (мах руками) - 6-8 прыжков (4-5 серий)

б) без помощи рук - 6-8 прыжков (4-5 серий)

в) с отягощением - 4-6 прыжков (3-4 серии)

1. Прыжки вверх из приседа (угол между бедром и голенью 90°)

а) прыжки с махом рук - 6-8 раз (5-6 серий)

б) прыжки с отягощением до 2-3 кг - 4-6 раз (4-5 серий)

1. Бег с высоким подниманием бедра в упоре стоя
2. Прыжки из приседа (угол между бедром и голенью 120°)

а) прыжки с махом рук - 8-10 раз (5-6 серий)

б) прыжки с отягощением 2-3 кг - 4-6 раз (4-5 серий)

1. Перемещения вперед-назад, вправо, влево (5 серий)
2. Перемещение «квадратик», скачок вперед, вправо-влево (4-5 серий)
3. Растяжка
4. Задание на дом (работа с резинкой)

Задание 5-6

1. Ходьба на месте, перемещение вправо, влево, вперед-назад на 1 и 2 шага.

Разминка 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо, влево, сидя ноги врозь - наклоны к левой, правой ноге.

1. Прыжки на месте (угол 120° между бедром и голенью) - 8-10 раз (5-6 серий)
2. Перемещения вправо-влево, вперед-назад - 5-5 раз (4 серии)
3. Прыжки с предмета высотой 40-50 см (с последующим выпрыгиванием вверх, доставая предмет на высоте) - 8-10 раз (4-5 серий)
4. Перемещение а) приставными и скрестными шагами 4-вправо, 4-влево (4 серии)

б) скачок вперед, скачок вправо, влево (4 серии)

1. Напрыгивание на предмет высотой 30-40 см - 10 раз (3-4 серии)
2. Перемещение «квадратик» (4-5 серий)
3. Растяжка
4. Задание на дом (упражнение с резинкой на плечевой пояс)

Занятие 7-8

1. Ходьба на месте, перемещение вправо, влево, вперед-назад на 1 и 2 шага. Разминка 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо, влево, сидя ноги врозь - наклоны к левой, правой ноге.

1. Прыжки вверх из глубокого приседа

а) с помощью рук (мах руками) - 6-8 прыжков (4-5 серий)

б) без помощи рук - 6-8 прыжков (4-5 серий)

в) с отягощением - 4-6 прыжков (3-4 серии)

1. Перемещения вправо-влево 4-4 (3-4 серии)
2. Прыжки вверх из приседа (угол между бедром и голенью 90°)

а) прыжки с махом рук - 6-8 раз (5-6 серий)

б) прыжки с отягощением до 2-3 кг - 4-6 раз (4-5 серий)

1. Перемещения вперед-назад, вправо, влево (5 серий)
2. Перемещение «квадратик», скачок вперед, вправо-влево (4-5 серий)
3. Растяжка
4. Задание на дом (работа с эспандером)

Занятие 9-10

1. Ходьба на месте, перемещение вправо, влево, вперед-назад на 1 и 2 шага. Разминка 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо, влево, сидя ноги врозь - наклоны к левой, правой ноге.
2. Прыжки вверх из глубокого приседа

а) с помощью рук (мах руками) - 6-8 прыжков (4-5 серий)

б) без помощи рук - 6-8 прыжков (4-5 серий)

в) с отягощением - 4-6 прыжков (3-4 серии)

1. Перемещения вправо-влево 4-4 (3-4 серии)
2. Прыжки вверх из приседа (угол между бедром и голенью 90°)

а) прыжки с махом рук - 6-8 раз (5-6 серий)

б) прыжки с отягощением до 2-3 кг - 4-6 раз (4-5 серий)

1. Перемещения вперед-назад, вправо, влево (5 серий)
2. Перемещение «квадратик», скачок вперед, вправо-влево (4-5 серий)
3. Растяжка
4. Задание на дом (работа с эспандером)

Занятие 11-12

1. Ходьба на месте, перемещение вправо, влево, вперед-назад на 1 и 2 шага. Разминка 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо, влево, сидя ноги врозь - наклоны к левой, правой ноге.

1. Прыжки вверх из глубокого приседа

а) с помощью рук (мах руками) - 6-8 прыжков (4-5 серий)

б) без помощи рук - 6-8 прыжков (4-5 серий)

в) с отягощением - 4-6 прыжков (3-4 серии)

1. Прыжки вверх из приседа (угол между бедром и голенью 90°)

а) прыжки с махом рук - 6-8 раз (5-6 серий)

б) прыжки с отягощением до 2-3 кг - 4-6 раз (4-5 серий)

1. Бег с высоким подниманием бедра в упоре стоя
2. Прыжки из приседа (угол между бедром и голенью 120°)

а) прыжки с махом рук - 8-10 раз (5-6 серий)

б) прыжки с отягощением 2-3 кг - 4-6 раз (4-5 серий)

1. Перемещения вперед-назад, вправо, влево (5 серий)
2. Перемещение «квадратик», скачок вперед, вправо-влево (4-5 серий)
3. Растяжка
4. Задание на дом (работа с резинкой)

Занятие 13-14

1. Ходьба на месте, перемещение вправо, влево, вперед-назад на 1 и 2 шага. Разминка 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо, влево, сидя ноги врозь - наклоны к левой, правой ноге.

1. Прыжки вверх из глубокого приседа

а) с помощью рук (мах руками) - 6-8 прыжков (4-5 серий)

б) без помощи рук - 6-8 прыжков (4-5 серий)

в) с отягощением - 4-6 прыжков (3-4 серии)

1. Прыжки вверх из приседа (угол между бедром и голенью 90°)

а) прыжки с махом рук - 6-8 раз (5-6 серий)

б) прыжки с отягощением до 2-3 кг - 4-6 раз (4-5 серий)

1. Бег с высоким подниманием бедра в упоре стоя
2. Прыжки из приседа (угол между бедром и голенью 120°)

а) прыжки с махом рук - 8-10 раз (5-6 серий)

б) прыжки с отягощением 2-3 кг - 4-6 раз (4-5 серий)

1. Перемещения вперед-назад, вправо, влево (5 серий)
2. Перемещение «квадратик», скачок вперед, вправо-влево (4-5 серий)
3. Растяжка
4. Задание на дом (работа с резинкой)

Занятие 15-16

1. Ходьба на месте, перемещение вправо, влево, вперед-назад на 1 и 2 шага.

Разминка 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо, влево, сидя ноги врозь - наклоны к левой, правой ноге.

1. Прыжки на месте (угол 120° между бедром и голенью) - 8-10 раз (5-6 серий)
2. Перемещения вправо-влево, вперед-назад - 5-6 раз (4 серии)
3. Прыжки с предмета высотой 40-50 см (с последующим выпрыгиванием вверх, доставая предмет на высоте) - 8-10 раз (4-5 серий)
4. Перемещение а) приставными и скрестными шагами 4-вправо, 4-влево (4 серии)

б) скачок вперед, скачок вправо, влево (4 серии)

1. Напрыгивание на предмет высотой 30-40 см - 10 раз (3-4 серии)
2. Перемещение «квадратик» (4-5 серий)
3. Растяжка
4. Задание на дом (упражнение с резинкой на плечевой пояс)

Занятие 17-18

1. Ходьба на месте, перемещение вправо, влево, вперед-назад на 1 и 2 шага.

Разминка 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо, влево, сидя ноги врозь - наклоны к левой, правой ноге.

1. Прыжки на месте (угол 120° между бедром и голенью) - 8-10 раз (5-6 серий)
2. Перемещения вправо-влево, вперед-назад - 5-6 раз (4 серии)
3. Прыжки с предмета высотой 40-50 см (с последующим выпрыгиванием вверх, доставая предмет на высоте) - 8-10 раз (4-5 серий)
4. Перемещение а) приставными и скрестными шагами 4-вправо, 4-влево (4 серии)

б) скачок вперед, скачок вправо, влево (4 серии)

1. Напрыгивание на предмет высотой 30-40 см - 10 раз (3-4 серии)
2. Перемещение «квадратик» (4-5 серий)
3. Растяжка
4. Задание на дом (упражнение с резинкой на плечевой пояс)

Занятие 19-20

1. Ходьба на месте, перемещение вправо, влево, вперед-назад на 1 и 2 шага.

Разминка 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо, влево, сидя ноги врозь - наклоны к левой, правой ноге.

1. Прыжки на месте (угол 120° между бедром и голенью) - 8-10 раз (5-6 серий)
2. Перемещения вправо-влево, вперед-назад - 5-6 раз (4 серии)
3. Прыжки с предмета высотой 40-50 см (с последующим выпрыгиванием вверх, доставая предмет на высоте) - 8-10 раз (4-5 серий)
4. Перемещение а) приставными и скрестными шагами 4-вправо, 4-влево (4 серии)

б) скачок вперед, скачок вправо, влево (4 серии)

1. Напрыгивание на предмет высотой 30-40 см - 10 раз (3-4 серии)
2. Перемещение «квадратик» (4-5 серий)
3. Растяжка
4. Задание на дом (упражнение с резинкой на плечевой пояс)

Задания для прыжковой подготовки волейболисток
для дистанционного обучения

Прыжковые упражнения

1. Прыжки вверх из глубокого приседа:
* с помощью рук (мах руками) - 6-8 прыжков (4-5 серий)
* без помощи рук - 6-8 прыжков (4-5 серий)
* с отягощением 2 кг - 4-6 прыжков (3-4 серии)
1. Прыжки вверх из приседа (угол между бедром и голенью - 90°):
* прыжки с махом рук - 6-8 прыжков (5-6 серий)
* прыжки с отягощением до 3 кг - 4-6 прыжков (4-5 серий)
1. Прыжки из приседа (угол между бедром и голенью - 120°):
* прыжки с махом рук - 8-10 прыжков (5-6 серий)
* прыжки с отягощением до 3 кг - 4-6 прыжков (4-5 серий)
1. Прыжки с предмета высотой 40-50 см с последующим выпрыгиванием вверх, доставая предмет на высоте - 8-10 прыжков (4-5 серий)
2. Напрыгивание на предмет высотой 30-40 см - 10 прыжков (3-4 серии)

В одной тренировке делать не более двух разноплановых упражнений. Рекомендуется между сменой упражнений или между сериями выполнять упражнения на быстроту передвижения (например: челночный бег 3x3 м). Доказано, что смена видов деятельности даёт положительный эффект восстановления функций организма, обеспечивающих предшествующую физическую работу.

Для учебно-тренировочных групп подбор средств идентичен, но увеличивается количество прыжков, количество серий, высота предметов, вес отягощений. Выполняются прыжки в длину на одной и двух ногах.

В группах спортивного совершенствования рекомендуется выполнять неспецифические упражнения в объеме 50-60% от квалифицированных волейболистов, а объём специфических упражнений должен быть не ниже соревновательного уровня ДЮСШ.