План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: спортивно-оздоровительная-1

Тренер: Главатских А. Ю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 25.01.2022 | Комплекс ОРУ: № 1ОФП:1.Отжимания (5 раз х 5 подходов)2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (10 раз х 5 подходов)3.Прыжки вверх из глубокого приседа, с хлопком над головой (7 раз х 5 подходов)4. Правую руку тянем вверх, левый носок тянем на себя – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Левую руку вверх, правый носок на себя – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. (15 раз х 3 подхода)5. «Морские котики». И.п. упор присев, на каждый счет шаг вперед, шаг назад (1 мин х 2 подхода)6.Упор присев-упор лежа (9 раз х 4 подхода)СФП:-Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.1.Отталкивание ладонями от стены двумя руками одновременно (1 мин. х 3 подхода) Попеременно правой и левой рукой (1 мин. х 2 подхода)2. И.п. упор лежа. Передвигаясь на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте (2 мин. х 1 подход)3. То же, но одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. (2 мин х 1 подход)4. 3 прыжка вперед с низкого приседа с последующим удержанием 2-3 сек – имитируя передачу мяча снизу двумя руками (1 мин.\*3 подхода)5.Растяжка | 10 мин10 мин.9 мин.9 мин.7 мин.5 мин.6 мин.5 мин.3 мин. 3 мин.3 мин.5 мин.15 мин.Итого: 90 мин. |
| 2. | 29.01.2022 | Комплекс ОРУ: № 2ОФП:1.Отжимания (5 раз х 4 подхода)2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (10 раз х 4 подхода)3.Прыжки вверх из глубокого приседа, с хлопком над головой (7 раз х 4 подхода)4. «Морские котики». И.п. упор присев, на каждый счет шаг вперед, шаг назад (1 мин х 1 подход)5.Упор присев-упор лежа (9 раз х 3 подхода)Теоретическая подготовка: Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 10 мин9 мин.8 мин.8 мин5 мин.5 мин.45 мин.Итого: 90 мин |
| 3. | 30.01.2022 | Комплекс ОРУ: № 3ОФП:**1.Равновесие на двух ногах.** И. п.: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. **Равновесие на одной ноге.** И. п.: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя3. **Прыжки на одной ноге, руки на поясе.**Прыжки нужно выполнять на носках (12 раз х 3 подхода на каждую ногу)2. Приседания (17 раз х 4 подхода) 3. Отжимания (6 раз х 4 подхода)4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (12 раз х 4 подхода)5. Планка (30 сек. х 5 подходов)СФП:-Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.1. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой (1 мин. х 3 подхода) 2. И.п. упор лежа. Передвигаясь на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте (2 мин. х 1 подход)3. То же, но одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. (2 мин х 1 подход)4. 3 прыжка вперед с низкого приседа с последующим удержанием 2-3 сек – имитируя передачу мяча снизу двумя руками (1 мин.\*2 подхода)5.Пооередно имитировать прием сверху двумя руками, снизу двумя руками, после выполнить падение вперед.6.Растяжка | 10 мин 5 мин.9 мин.6 мин.9 минут8 мин.5 мин. 7 мин.3 мин.3 мин.5 мин.6 мин.14 мин.Итого: 90 мин |

Комплексы ОРУ подготовлены на отдельных карточках.

Комплекс ОРУ № 1 (без предметов).

 1.   И.п. – о.с. руки внизу.

       В. – 1- руки на пояс, 2- к плечам, 3- вверх, посмотреть на руки, 4- к плечам,

     5- на пояс, 6- и.п.

       Повторить 8 раз.

1. И.п.- о.с. руки согнуты перед грудью, ладони сжаты в кулак.

       В. – 1-3- с силой медленно развести руки в стороны, 4- быстро принять и.п.

       Повторить 8 раз.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху.

В. – 1- наклон вперед, коснуться руками пола, 2- выпрямиться.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В. – 1- присесть, руки к плечам, колени развести в стороны, 2- и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – сидя, ноги вперед, руки упор сзади.

В. – 1-2- развести прямые ноги в стороны, оттянуть носки, пауза,

        3-4- свести прямые ноги, и.п.

Повторить 8 раз.

 6.   И.п. – лежа на спине, руки за голову. «Велосипед».

В. – 1-8- подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях, пауза.

Повторить 2 раза.

1. И.п. – стоя, ноги параллельно, руки за спиной.

       В. – 1-8- перекат с носок на пятки, пауза.

Повторить 3 раза.

1. И.п. – о.с. руки на пояс.

В. – прыжки на месте на одной ноге попеременно, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить по 12 прыжков 2 раза.

Комплекс ОРУ № 2 (с хлопками).

1. И.п. – о.с. руки внизу.

В. – 1- хлопок прямыми руками перед собой, 2 - хлопок над головой,

     3- перед   собой, 4 - и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

В. – 1 - наклониться, хлопок прямыми руками у носок ног, 2 - и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – сидя на полу, руки с обеих сторон.

В. – 1- поднять прямую правую ногу, хлопок под ногой, 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой ноги.

Повторить по 5 раз.

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

В. – 1 - поднять от пола прямые ноги, сделать хлопок за ногами, 2 – опустить руки и ноги, принять и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

В. – 1- поднять согнутую в колене правую ногу, хлопок под коленом,

      2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.

Повторить по 5 раза.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В. – прыжки на 2-х ногах с хлопками над головой в чередовании с ходьбой.

Повторить по 15 прыжков 2 раза.

1. Дыхательное упражнение.

Комплекс ОРУ № 3 (без предметов).

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

В. – 1- руки в стороны, ладони вниз, 2- руки вверх, 3- в стороны, 4- и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – о.с. руки на голову.

В. – 1- поворот в правую сторону, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону.

Повторить 8 раза.

1. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс.

В. – 1- сесть на пятки, руки на пол, подбородок подтянуть к груди, 2- и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

В. – 1- поднять вверх прямую правую ногу, 2- опустить, 3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 8 раза.

1. И.п. – ноги вместе, руки опущены.

В. – Подскоки на месте в чередовании с ходьбой.

Повторить по 15 подскоков 2 раза.

1. Дыхательное упражнение.

Комплекс ОРУ № 4 (с веревочкой).

1. И.п. – о.с. веревочка внизу.

В. – 1-2- поднять веревочку вперед-вверх, руки прямые, 3-4- принять и.п.

Повторить 8 раз.

1. И.п. – ноги расставлены, веревочка вверху.

В. – 1- наклон вправо, веревочка вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево.

Повторить 6 раза.

1. И.п. – то же, веревочка внизу.

В. – 1- присесть, колени развести в стороны, веревочку вперед, 2- и.п.

Повторить 7 раз.

1. И.п. – сидя, ноги согнуты, руки на пояс, веревочка на полу перед ногами.

В. – 1- выпрямить правую ногу над веревочкой, 2- и.п., 3-4- то же, левой.

Повторить 6 раза.

1. И.п. – стоя, веревочка впереди.

В. – 1- поднять согнутую правую ногу, коснуться веревочки, 2-и.п.

    3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 6 раза.

1. И.п. – стоя, веревочка на полу сбоку.

В. – прыжки через веревочку «туда-сюда» в чередовании с ходьбой.

Повторить по 15 прыжков 2 раза.

1. Дыхательное упражнение.

**Теория: гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**1. Гигиеническая характеристика волейболиста**

**Волейбол** - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное питание и витаминизацию, использование фармакологических средств, спортивного массажа, физиотерапии, гидропроцедур и бальнеологических средств. Для волейболистов наиболее характерны следующие травмы: ушибы верхних и нижних конечностей; растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища; вывих плечевых, голеностопных суставов (реже локтевых, лучезапястных, коленных суставов); потертости стоп ног; судороги мышц (в основном икроножных и бедренных). Разрывы мышц и сухожилий наблюдаются сравнительно редко. По данным В.Ф. Башкирова (1987) подкожные повреждения мышц (надрыв) у волейболистов составляют всего 0,23% всей патологии, а разрывы сухожилий (четырехглавой мышцы бедра, разгибателей пальцев, ахиллова сухожилия) - 3,51% всей патологии.

**2. Распорядок дня и его гигиеническая оценка**

|  |
| --- |
|  |
| Вид деятельности | Время | Продолжительность | Примечания |  |
| подъем | 7.00-7.05 | 5 мин | - |  |
| утренняя зарядка | 7.05-7.15 | 10 мин | восстановление работоспособности |  |
| Закаливающие процедуры | 7.15-7.20 | 5 мин | прохладный душ, растирание тела |  |
| завтрак | 7.20-7.45 | 25 мин | Легко перевариваемые продукты |  |
| поездка в университет | 7.45-8.00 | 15 мин | - |  |
| учеба | 8.30-13.30 | 330 мин | получение знаний |  |
| обед | 13.30-14.30 | 1 час | - |  |
| поездка домой | 14.30-15.00 | 30 мин | - |  |
| самоподготовка | 16.30-18.30 | 2 часа | Подготовка к следующему дню |  |
| ужин | 18.30-19.00 | 30 мин |  |  |
| Поездка на тренировку | 19.0 5-19.45 | 40 мин |  |  |
| тренировка | 20.00-22.00 | 2 часа | - |  |
| Отдых | 22.00-22.50 | 50 мин |  |  |
| душ | 22.50-23.00 | 10 мин | Восстановление после нагрузок |  |
| отход ко сну | 23.00 | 8.часов |  |  |
|  |  |  |  |  |

· При рациональном режиме у волейболиста вырабатываются и закрепляются полезные условные рефлексы. Стабильное расписание тренировочных занятий способствует установлению режима трудовой деятельности, питания и т.п. Поэтому волейболисту следует выдерживать ритм отдельных элементов личной гигиены, определить для себя строгий распорядок дня, в котором должно быть установлено время подъема, утренней гимнастики, завтрака, ухода на работу или на учебу, обеденного перерыва, приема пищи, отдыха, спортивных занятий, домашней работы, вечерней прогулки, отхода ко сну.

**3. Гигиенические требования и основные принципы построения питания**

При организации питания волейболистов необходимо учитывать, что среди них преобладают игроки высокого роста и сравнительно большого веса. Суточный расход энергии в сутки у волейболистов составляет в среднем 62-63 на 1 кг веса тела.

Энергозатраты за 1 минуту игры равняются 10 калл. В пищевом рационе рекомендуется следующее количество основных пищевых веществ (в граммах на 1 кг веса тела): белки - 2,1-2,3, жиры - 1,7-1,8, углеводы - 9-10. пища также должна быть богата белками животного происхождения, углеводами, витаминами, (особенно В1 и А). Вместе с этим в пище следует увеличивать содержание продуктов, богатых фосфором. Прием пищи перед игрой должен быть не менее чем за 3-3,5 часа, после игры - не ранее чем за 30-45 минут. В перерыве между таймами (партиями) при ощущении голода или жажды следует выпить сладкий чай, какао, фруктовый сок, но не менее стакана. Можно принять 2 таблетки глюкозы с аскорбиновой кислотой. Режим питания согласуется с общим распорядком дня и должен предусматривать четырехразовый прием пищи.

В период соревнований надо особенно тщательно выполнять требования, предъявляемые к объему и калорийности пищи, ее усвояемости. Если соревнования состоятся в первой половине дня, на завтрак дают салат из помидоров с луком, тушеное говяжье или куриное мясо, котлеты, яйца всмятку, кашу из крупы «геркулес», сливочное масло, сладкий чай, кофе или какао. Обед должен способствовать быстрому восстановлению сил, затраченных на соревнованиях, быть богатым животными белками и углеводами (главным образом крахмалом, чтобы обеспечить постепенное всасывание, полное усвоение и пополнение углеводных запасов печени). Если соревнование проводится в вечерние часы, обед (не позже чем за 3-4 ч до боя) должен быть легким, легкоусвояемым, малообъемным, но высококалорийным. В него не следует включать жирное жареное мясо, дичь, свиное сало, бобовые, капусту, ржаной хлеб и т.п.

**4. Особенности личной гигиены**

Большое внимание волейболисты уделяют гигиене тела, уходу за кожей, в особенности после активных тренировок. Кожа выполняет ряд сложных физиологических функций: защищает организм от вредных воздействий внешней среды (физических, химических и бактериальных), служит регулятором тепла в организме и т.д. При повышении внешней температуры увеличивается приток крови к коже, а вместе с тем и отдача организмом тепла в окружающую среду. При низкой внешней температуре сосуды кожи суживаются, приток крови к ней уменьшается, теплоотдача понижается. Большую роль в регуляции тепла играет потоотделение. Потоотделение увеличивается при мышечной работе, волнении, повышенной температуре тела, различных заболеваниях и под действием некоторых лекарственных средств. Нарушение функций кожи отражается на деятельности всего организма; поэтому важно содержать ее в чистоте. Для волейболиста должны стать обязательными ежедневные утренние и вечерние обтирания или обливания, а после тренировок - мытье в душе, обязательно с мылом. Несколько раз в день, в особенности перед едой, надо мыть руки, ежедневно на ночь - ноги, также с мылом. Полезно один раз в неделю пользоваться парной с массажем. Важное гигиеническое значение имеет систематический уход за полостью рта и зубами. Зубы ежедневно следует чистить два-три раза, после еды полоскать рот. Волосы мыть в горячей воде: жирные - раз в неделю, нормальные - раз в 7-10 дней, сухие - раз в 2-3 недели. Перед мытьем волосы массировать кончиками пальцев. Полезно расчесывать волосы жесткой щеткой, что способствует приливу крови к волосам и очищает их.

Помимо общегигиенических мероприятий, личная гигиена включает уход за наружными половыми органами. Взрослый мужчина должны содержать в чистоте половые органы. Их следует ежедневно мыть теплой водой с мылом. Основная цель полового воспитания волейболиста предостеречь его от сомнительной половой связи, деликатно предупредить о возможных пагубных последствиях. Также хотелось бы сказать о пагубных последствиях вредных привычек, в данном виде спорта при частом злоупотреблении алкоголя, никотина, наркотиков поражаются органы дыхания, сердечно сосудистой системы и другие, для себя нужно определить, а нужно ли мне вести такой образ жизни, как правило, карьера спортсмена заканчивается при употребление хотя бы одной вредной привычки.

**5. Гигиена спортивной одежды и обуви, уход за ними**

Обувь является одним из важнейших компонентов экипировки волейболиста, используют кроссовки, они обеспечивают необходимую устойчивость, упругость и вместе с тем мягкость подошвы, хорошо держат голеностоп и обладают хорошей боковой поддержкой. Подбирать обувь нужно в соответствии со своим размером. Для тренировок в теплом закрытом помещении используют спортивные трусы и майку или футболку. Трусы и майка, как правило, выполнены из мягкой синтетической ткани, которая легко стирается, не требует особого ухода и дольше сохраняет свой внешний вид. Если вы тренируетесь в прохладном помещении, рекомендуется надевать футболку, а для разминки и растягивания, спортивный костюм. Это связано с тем, что основная масса растяжений приходится на мышцы передней и задней поверхностей бедра, а подштанники позволят сохранить мышечное тепло при паузах в тренировках или игре. Еще хотелось бы сказать несколько слов о носках. Многие не придают этому вопросу большого значения, а зря. Носки хорошего качества, достаточной плотности и толщины помогают смягчить ударные нагрузки, при прыжках и беге. С разной толщиной и плотностью подошвы носка. Если носки, которые вы используете не достаточно толстые, то надевайте две пары. И еще с точки зрения гигиены и экономии, носки всегда должны быть чистыми, тогда они послужат вам достаточно долго. Спортивная обувь моется вручную, в мыльной воде.

Позволяется стирка кроссовок только из искусственных материалов в стиральной машине, в теплой воде при отключенных режимах отжима и сушки. Наиболее простой способ для ухода за внутренней поверхностью спортивной обуви, это просто замочить целиком верх обуви в теплой воде с небольшим количеством моющего средства. Затем просушить при комнатной температуре набивая газетной бумагой, если обувь выполнена из натуральной кожи, то ее замачивать и стирать НЕЛЬЗЯ. Используйте специальный тальк для спортивной обуви.

· При организации питания волейболистов необходимо учитывать, что среди них преобладают игроки высокого роста и сравнительно большого веса. Суточный расход энергии в сутки у волейболистов составляет в среднем 62-63 на 1 кг веса тела.

· Энергозатраты за 1 минуту игры равняются 10 калл. В пищевом рационе рекомендуется следующее количество основных пищевых веществ (в граммах на 1 кг веса тела): белки - 2,1-2,3, жиры - 1,7-1,8, углеводы - 9-10. пища также должна быть богата белками животного происхождения, углеводами, витаминами, (особенно В1 и А). Вместе с этим в пище следует увеличивать содержание продуктов, богатых фосфором. Прием пищи перед игрой должен быть не менее чем за 3-3,5 часа, после игры - не ранее чем за 30-45 минут. В перерыве между таймами (партиями) при ощущении голода или жажды следует выпить сладкий чай, какао, фруктовый сок, но не менее стакана. Можно принять 2 таблетки глюкозы с аскорбиновой кислотой. Режим питания согласуется с общим распорядком дня и должен предусматривать четырехразовый прием пищи.

· В период соревнований надо особенно тщательно выполнять требования, предъявляемые к объему и калорийности пищи, ее усвояемости. Если соревнования состоятся в первой половине дня, на завтрак дают салат из помидоров с луком, тушеное говяжье или куриное мясо, котлеты, яйца всмятку, кашу из крупы «геркулес», сливочное масло, сладкий чай, кофе или какао. Обед должен способствовать быстрому восстановлению сил, затраченных на соревнованиях, быть богатым животными белками и углеводами (главным образом крахмалом, чтобы обеспечить постепенное всасывание, полное усвоение и пополнение углеводных запасов печени). Если соревнование проводится в вечерние часы, обед (не позже чем за 3-4 ч до боя) должен быть легким, легкоусвояемым, малообъемным, но высококалорийным. В него не следует включать жирное жареное мясо, дичь, свиное сало, бобовые, капусту, ржаной хлеб и т.п.