

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Ольхонская детско – юношеская спортивная школа»

«Согласовано»  
педагогическим советом  
протокол № 2  
д/3 «марта 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «Ольхонская ДЮСШ»  
Баендуев О.С.

Приказ № 17 от «11» 03 2020 г.



**Методические рекомендации  
по выполнению учебно-тренировочного процесса  
в условиях самоизоляции (волейбол)**

Рекомендации направлены на обучающихся от 8 до 17 лет.

Разработчик: Имыгинов А.С..

с. Еланцы  
2020 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. План индивидуальных учебно-тренировочных занятий по волейболу для учебно-тренировочной группы в период самоизоляции.....	4-5
3. План индивидуальных учебно-тренировочных занятий по волейболу для учебно-тренировочной группы в период самоизоляции.....	6
4. Соблюдение техники безопасности.....	7
5. Заключение.....	7

## 1. Пояснительная записка

В обстановке вынужденной самоизоляции спортсменам крайне важно не растерять набранную ранее спортивную форму и сохранить при этом мотивацию. Конечно, это непросто сделать в домашних условиях. Плановый тренировочный процесс подвергается значительной корректировке в условиях самоизоляции: на первый план выходит общая и специальная физическая подготовка, позволяющая поддерживать даже в домашних условиях должный уровень силовой выносливости и гибкости, а также в определенной степени уровень проявления скоростно-силовых способностей. В то же время необходимо отметить, что специфика любой спортивной деятельности требует проведения тренировочных занятий в обстановке, максимально приближенной к соревновательной. Этого, к сожалению, во многих видах спорта в домашних условиях добиться невозможно.

Следует понимать, что очень важно для спортсменов продолжать тренировки в режиме самоизоляции. Делать это необходимо, но обязательно с учетом специфики вида спорта и уровня подготовленности занимающихся.

В социальных сетях существуют специальные сообщества по различным видам спорта. Тренеры и спортсмены выкладывают видеоуроки. В них содержится рекомендуемый для выполнения комплекс упражнений с показом и объяснением техники выполнения заданий, а также устанавливается необходимая дозировка для различных категорий занимающихся.

При разработке тренировочного процесса тренер должен учитывать не только уровень подготовленности конкретного спортсмена, но и условия для реализации самостоятельных занятий. У кого-то дома есть турник, штанга или гантели - все это тренеры учитывают при составлении индивидуального комплекса упражнений. Распространенной является практика, когда педагог устанавливает видеосвязь для контроля за выполнением предлагаемых заданий либо воспитанники записывают и высылают видеосообщения о тренировке на электронную почту тренера или выкладывают его через социальные сети.

## 2. ПЛАН

### индивидуальных учебно-тренировочных занятий по волейболу для учебно-тренировочной группы в период самоизоляции

№	Упражнения	Понедельник, среда, пятница	Время
1	Разминка	<p>1.И.п. – основная стойка руки на поясе; 1-4 повороты головы в правую сторону; 5-8 то же влево.</p> <p>2. И.п.- основная стойка. 1-2 поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться; 3-4 вернуться в исходное положение</p> <p>3.И.п.- основная стойка; 1-2- рывки прямыми руками вверх-назад; 3-4 – то же назад- вверх</p> <p>4.И.п. – основная стойка 1-4 круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 то же назад</p> <p>5.И.п. ноги шире плеч, руки внизу; 1- наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра, левая вдоль туловища кверху 2- И.п.; 3-4 то же в другую сторону.</p> <p>6.И.п. – основная стойка руки на поясе; вращение тазобедренным суставом 1-4 – вправо; 5-8 влево.</p> <p>7.И.п.- ноги шире плеч; 1-наклон туловища к правой ноге; 2-наклон туловища к центру; 3 – наклон туловища к левой ноге; 4- И.п.</p> <p>8.И.п.- ноги вместе руки на поясе; 1-3 наклоны туловища вперед-вниз; 4-И.п.</p> <p>9.И.п. стоя, ноги вместе, 1-3 выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями; 4- И.п. 5-8 то же другой ногой.</p>	15мин

2	ОФП и СФП	<p>1. Прыжки на правой, левой ноге и на обоих вместе по 20 раз.</p> <p>2. Отжимания на пальцах – 60 раз, 3 по 20 раз.</p> <p>3. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами – 8 раз.</p> <p>4. Приседания – 100 раз, 5 по 20 раз.</p> <p>5. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов.</p> <p>6. <b>Упражнения на мышцы спины и пресса</b></p> <p>И.п. лежа на спине поднимаем туловище 20 раз</p> <p>И.п. лежа на спине поднимаем ноги за голову 20 раз</p> <p>И.п. лежа на спине тянем локти к коленям 20 раз</p> <p>И.п. - Лежа на животе руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем 20 раз</p>	25 мин
3	Теория	Нарисовать рисунок - «Волейбольный мяч. Каким он зародился, через что прошел и каким мы играем теперь». Отчет – фотографию рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.	На выходные, к понедельнику.

### 3. ПЛАН

## индивидуальных учебно-тренировочных занятий по волейболу для начально-подготовительной группы в период самоизоляции

№	Упражнения	Вторник, четверг	Время
1	Разминка	<p>1. Наклоны и повороты головы,</p> <p>2. Вращение плечами, локтями и запястьями,</p> <p>3. Наклоны корпуса в стороны и вперед,</p> <p>4. Вращение в тазобедренном суставе,</p> <p>5. Вынос бедра в сторону,</p> <p>6. Вращение коленями и стопами.</p> <p>Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.</p>	15 мин
2	ОФП и СФП	<p>1. Прыжки через скакалку — 100 раз, если есть возможность</p> <p>2. И.п. лежа на боку сначала на правом, потом меняем на другой бок, на каждом делаем по 20 раз:</p> <p>а. Поднимаем прямую ногу вверх, отводим вперед и назад</p> <p>б. Боковая планка держим 20-30 сек.</p> <p>3. И.п. на животе каждое по 20 раз:</p> <p>а. Руки вытянуты вперед, поднимаем правую руку и левую ногу потом меняем</p> <p>б. Руки вытянуты вперед, поднимаем одновременно руки и ноги вверх</p> <p>в. Упражнение «Рыбка» поднимаем колени вверх и плывем руки разводим в сторону 20-30 сек.</p> <p>4. Имитация волейбольных приемов;</p> <p>а. верхняя передача. – не менее одного подхода по 20 раз</p> <p>б. нижний прием – не менее одного подхода по 20 раз</p> <p>с. шаги наскока для нападающего удара – не менее одного подхода по 20 раз</p>	25 мин
3	Теория	<p>Нарисовать рисунок - «Какую волейбольную форму вы хотели бы иметь на соревнованиях».</p> <p>Отчет – фотографию рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру.</p>	На выходные, к понедельнику.

## **4. СОБЛЮДЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Контроль за занятием должен проводиться в присутствии взрослых, обязательно проведение тщательной разминки, также контролируйте технику выполнения упражнений. Также обязательно соблюдение порядка в месте, где проходит ваше тренировочное занятие. Не допускайте того, чтобы при выполнении определенных упражнений вам не препятствовали ненужные вещи или снаряды. Соблюдайте гигиену и если ваша тренировка проходит на свежем воздухе, одежда строго по погоде.

## **5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Сохранение здоровья и укрепление организма – важная задача для каждого человека, особенно находящегося в условиях самоизоляции. В сложившейся ситуации тренер и воспитанники должны проявить единство в достижении общих целей. Помимо поддержания спортивной формы воспитанников задача тренера заключается в создании благоприятной обстановки и настроения спортсмена. Создание различных видеопостов, темы для разговоров в беседах в социальных сетях будут благоприятно сказываться на моральном благополучии спортсмена.