

# План індивідуальної загальнофізичної підготовки (ЗФП) жіночої збірної команди НУБіП України з волейболу

на квітень 2020 року

Комплекс вправ на зміцнення м'язів та зв'язок розрахований за принципом повторів по тижням та складається за схемою розподілення навантаження на різні групи м'язів у різні дні тижня.

## **I тиждень.**

**Тренувальні дні: Понеділок – Серeda – П'ятниця;**

**Дні відпочинку: Вівторок – Четвер;**

**Дні активного відпочинку: Субота – Неділя.**

## **Понеділок**

1) Розминка : біг на місці, стрибки, суглобова гімнастика – 10 хв.;

2) Основні вправи з акцентом на нижню частину тіла, 2 блоки + вправа «планка»:

### **1 Блок. 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилина.**

- Стрибки на місці (руки-ноги в сторони) – 30 разів;
- Віджимання (з колін) – 20 разів;
- Стрибки на місці (руки-ноги в сторони) – 20 разів;
- Випади з кроком назад – 20 разів (10 разів на кожен ногу);
- Стрибки на місці (руки-ноги в сторони) – 10 разів;
- Діагональні випади – 20 разів (10 разів на кожен ногу).

### **2 Блок. 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилина.**

- Присідання (ноги разом) – 15 разів;
- Присідання (ноги на ширині плечей) – 15 разів;
- Присідання «пліє» – 15 разів;
- «стульчик» біля стінки – 45 сек.;
- Тяга прямою ногою – 18 разів (9 разів на кожен ногу).

- **Планка на ліктях – 1 хв.**

3) Розтяжка основних м'язів нижньої частини тіла – 10 хв.

## **Серeda**

1) Розминка біг: на місці, стрибки, суглобова гімнастика – 10 хв.;

2) Основні вправи з акцентом на м'язи кору, 2 блоки + 1 додаткова вправа:

### **1 Блок. 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилина.**

- Біг на місці – 30 сек.;
- Стрибки у планці на прямих руках – 20 разів;

- «пружинка» - 20 разів;
- Підйом ніг лежачі – 20 разів;
- Планка руки-ліктя – 45 сек.

## **2 Блок. 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилина.**

- Зворотна планка («обратная планка») – 45 сек.;
- «скелелаз» - 30 разів (по 15 разів на кожен ногу);
- «зірка» (підняття ніг та рук лежачі на животі) – 15 разів;
- «човник» («лодочка») – 45 сек.;
- Підйом рука-нога лежачі на животі – 30 разів (по 15 разів на кожен руку-ногу).
- **Сідничний міст – 40 разів.**
  - 3) Розтяжка з акцентом на м'язи корпусу – 10 хв.

## **П'ятниця**

- 1) Розминка біг: на місці, стрибки, суглобова гімнастика – 10 хв.;
- 2) Основні вправи з акцентом на верхню частину тіла (плечового поясу), 2 блоки + 1 вправа «планка»:

## **1 Блок. 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилина.**

- Стрибки на місці (руки-ноги в сторони) – 40 разів;
- «черв'ячок» з віджиманням – 10 разів;
- Стрибки на місці (руки-ноги в сторони) – 30 разів;
- «черв'ячок» з віджиманням – 8 разів;
- Стрибки на місці (руки-ноги в сторони) – 20 разів;
- Зворотні віджимання (на трицепс) – 10 разів.

## **2 Блок. 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилина.**

- Віджимання з колін – 20 разів;
- Вправи з гантелями по 10 на кожен руку:
  - відведення руки в сторону;
  - підйом рук перед собою до рівня плечей ;
  - відведення зігнутих рук в сторони в положенні сидячи.
- Віджимання на пальцях (з колін) – 10 разів.
- **Планка на прямих руках – 1 хв.**

- 3) Розтяжка м'язів плечового поясу – 10 хв.

## **Субота-Неділя (дні активного відпочинку)**

- 1) Розминка: біг на місці, стрибки, суглобова гімнастика – 10 хв.;
- 2) Вправи на зміцнення м'язів пресу та спини, **2 блоки по 3 повторень:**

## **Блок 1 (вправи на прес):**

- Підйом корпусу лежачи на спині – 20 разів;
- Підйом ніг лежачи на спині – 20 разів;
- Підйом ліктя до зігнутого коліна лежачи на спині – 30 разів (по 15 разів \* 2).

## **Блок 2 (вправи на м'язи спини):**

- Підйом плечей лежачі на животі – 15 разів;
  - Підйом плечей лежачі на животі, з торканням рукою стегна – 30 разів (по 15 разів \* 2);
  - Підйом плечей лежачі на животі, з хлопками – 15 разів.
- 3) Розтяжка на гнучкість корпусу – 10 хв.

## **II тиждень.**

**Тренувальні дні: Вівторок – Четвер – Субота;**

**Дні відпочинку: Понеділок – Серeda;**

**Дні активного відпочинку: Неділя.**

### **Вівторок**

- 1) Розминка: біг на місці, стрибки, суглобова гімнастика – 10 хв.;
- 2) Основні вправи – комплекс кругового тренування на всі м'язи, 2 блоки:

#### **1 Блок. 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилинка.**

- Стрибки «рок-зірка» - 20 разів;
- Сідничний міст – 30 разів;
- Стрибки на місці (руки-ноги в сторони) – 20 разів;
- Бокові випади – 16 разів (по 8 разів в кожную сторону);
- Присідання з широкою постановкою ніг – 15 разів.

#### **2 Блок. 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилинка.**

- Підйом корпусу лежачи на спині (прес) – 15 разів;
- Берпі – 3 рази;
- Віджимання (з колін) – 10 разів;
- Підйом корпусу лежачи на животі(спина) – 15 разів;
- Берпі – 5 разів;
- Присідання «пліє» - 15 разів;
- Планка на ліктях – 1 хв.;
- Берпі – 3 рази.

- 3) Розтяжка всіх м'язів тіла – 10 хв.

## Четвер

1) Розминка: біг на місці, стрибки, суглобова гімнастика – 10 хв.;

2) Основні вправи – комплекс статичних вправ на всі м'язи, 1 блок + додаткова вправа:

**1 Блок, 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилина, всі вправи робляться на час зі збільшенням на кожному повторі (1 = 25 сек., 2 = 35 сек., 3 = 45 сек.).**

- Планка на прямих ;
  - «стульчик» біля стінки;
  - «зірка»;
  - «човен» («лодочка»);
  - Бокова планка на пр. руці;
  - Бокова планка на лів. руці;
  - Крокування в «стульчику»;
  - Планка «руки-ліктя».
- **Вправа з гантелями: відведення прямих рук в сторони до рівня плечей – затримка.**
- 3) Розтяжка всіх м'язів тіла – 10 хв.

## Субота

1) Розминка: біг на місці, стрибки, суглобова гімнастика – 10 хв.;

2) Основні вправи – комплекс кругового тренування на всі м'язи, 2 блоки:

**1 Блок, 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилина.**

- Стрибки на місці (руки-ноги в сторони) – 20 разів;
- «черв'ячок» з віджиманням – 5 разів;
- Діагональні випади – 20 разів (по 10 разів на кожную ногу);
- Стрибки на місці (руки-ноги в сторони) – 15 разів;
- Скелелаз на навкоси – 20 разів (по 10 разів на кожную ногу);
- Стрибки на місці (руки-ноги в сторони) – 10 разів;
- Біг у високій планці – 30 сек.

**2 Блок, 3 повторення, відпочинок між повторами – 1 хвилина.**

- Підйом плечей лежачи на животі (спина) – 15 разів;
- Бокова планка на пр. руці, таз до підлоги – 15 разів;
- Бокова планка на лів. руці, таз до підлоги – 15 разів;
- Зворотні віджимання (на трицепс) – 10 разів;
- Виштовхування п'ятки правою/лівою ногою (стоячи на «четвереньках») – по 15 разів на кожную ногу;
- Відведення стегна правою/лівою ногою (стоячи на «четвереньках») – по 15 разів на кожную ногу;
- Присідання (ноги на ширині плечей) – 15 разів;
- Сідничний міст – 30 разів.

3) Розтяжка всіх м'язів тіла – 10 хв.

### **Неділя (день активного відпочинку)**

- 1) Розминка: біг на місці, стрибки, суглобова гімнастика – 10 хв.;
- 2) Вправи зі скакалкою (стрибкові вправи), 3 серії по 100 стрибків;
- 3) Розтяжка на гнучкість – 10 хв.

Підготувала Ксенія Мазур – асистент кафедри фізичного виховання, відповідальна за підготовку жіночої збірної команди студентів НУБіП України з волейболу ® Київ 2020