

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ГНАТЧУК ЯРОСЛАВ ІЛЛІЧ

УДК: 796.015.132:796.325(043.5)

**ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт
Фізичне виховання і спорт

**Том 2.
ДОДАТКИ**

Львів – 2020

ЗМІСТ

Додаток А. Список опублікованих праць за темою дисертації	3
Додаток Б. Акти впровадження	5
Додаток В. Програми диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів	12

Додаток А

Список опублікованих праць за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Гнатчук ЯІ. Контроль рівня фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук.пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів; 2005;9;1,с.211–5.
2. Гнатчук ЯІ. Фізичний розвиток та загальна фізична підготовленість кваліфікованих волейболістів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005;3:92–5.
3. Гнатчук ЯІ. Спеціальна фізична підготовленість кваліфікованих волейболістів. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ; 2006;1,с.24–7.
4. Гнатчук ЯІ. Взаємозв'язок показників загальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. В: Молода спортивна наука України. зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів; 2006;10;2,с.120–5.
5. Гнатчук ЯІ. Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2006;3:3–6.
6. Гнатчук ЯІ. Порівняльний аналіз ефективності різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів. Теорія і методика фізичного виховання. 2007;9:35–8.
7. Гнатчук ЯІ. Фізична підготовка кваліфікованих волейболістів у здвоєному макроциклі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007;2-3:118–23.
8. Гнатчук ЯІ. Аналіз ефективності різних методичних підходів до змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів; 2007;11;3, с. 97–103.
9. Гнатчук ЯІ, Линець ММ. Диференційована фізична підготовка кваліфікованих волейболістів. В: Вісник Чернігів. держ. пед.ун-ту ім. Т. Г. Шевчен-

ка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2007;44, с. 240–6.

10. Гнатчук ЯІ, Линець ММ. Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Фізична активність, здоров'я, спорт. 2017;4(30):40–9.

11. Hnatchuk Y, Lynets M, Khimenes K, Pityn M. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. Journal of Physical Education and Sport. 2018;18;1:239–45.

12. Гнатчук ЯІ. Ефективність різних методичних підходів до диференціації фізичної підготовки в піврічному макроциклі підготовки кваліфікованих волейболістів. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ;2018;3(97), с. 23–31.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

13. Гнатчук ЯІ, Свіргунець ЄМ, Линець ММ. Взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. В: Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук. Зб. наук. пр. викл. гуманітарного ін-ту. Хмельницький: ХНУ; 2006, с. 195–7.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

14. Линець ММ, Гнатчук ЯІ, та ін. Фізична підготовка кваліфікованих волейболістів у здвоєному річному макроциклі. В: Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія. Львів: ЛДУФК; 2017, с.134–80.

Додаток Б.1

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у підготовку гравців чоловічої волейбольної команди „Будівельник-Динамо-Буковина” м. Чернівці до чемпіонату України 2005-2006 рр.

Ми, ті, хто нижче підписалися, склали цей акт про те, що в результаті роботи „Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів”, виконаної на підставі Зведеного плану НДР Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 рр. за темою 1.2.3 „Вдосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням співвідношення тренувальних і змагальних навантажень” в період з 25.07.05 по 30.04.06 рр., виконавець Гнатчук Я.І. вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, коротка характеристика	Наукова новизна, її значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Програми диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів, сутність яких полягала в тому, що у першому підготовчому періоді та під час першого кола чемпіонату, акцентовано розвивались провідні для кожного спортсмена фізичні якості, а у другому підготовчому періоді, та під час другого кола акцент зміщувався на розвиток відстаючих фізичних якостей.	Вперше запропоновано диференціацію фізичної підготовки волейболістів з урахуванням індивідуальних профілів їх фізичної підготовленості за амплуа, та відповідних модельних характеристик кваліфікованих спортсменів, сутність якої полягала у визначенні порівняльної ефективності акцентованого розвитку провідних та відстаючих фізичних якостей. Отримані результати можуть бути використані у підготовці кваліфікованих волейболістів та теоретичному курсі у спеціальних навчальних закладах.	Заняття за диференційованими програмами фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів незалежно від їх спрямованості сприяли вірогідному ($p < 0,05-0,001$) зростанню переважної більшості показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Загальний приріст фізичної підготовленості при диференційованому розвитку провідних фізичних якостей становив в середньому 16,42%, а при розвитку відстаючих – 10,34%.

Автор розробник, аспірант

Я.І. Гнатчук

Науковий керівник, к. пед. наук, доцент



М.М. Линець

Представник організації де проводилась наукова робота: проректор з наукової роботи і зовнішніх зв'язків ЛДУФК, професор

О.М. Вацеба

Представник команди, де відбувалося впровадження: головний тренер волейбольного клубу „Будівельник-Динамо-Буковина”



М.Ф. Туркула

Додаток Б.2

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у підготовку гравців чоловічої волейбольної команди „Факел - НТУНГ” м. Івано-Франківськ до чемпіонату України 2005-2006 рр.

Ми, ті, хто нижче підписалися, склали цей акт про те, що в результаті роботи „Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів”, виконаної на підставі Зведеного плану НДР Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 рр. за темою 1.2.3 „Вдосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням співвідношення тренувальних і змагальних навантажень” в період з 25.07.05 по 30.04.06 рр., виконавець Гнатчук Я.І. вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, коротка характеристика	Наукова новизна, її значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Програми диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів, сутність яких полягала в тому, що у першому підготовчому періоді та під час першого кола чемпіонату, акцентовано розвивались відстаючі для кожного спортсмена фізичні якості, а у другому підготовчому періоді, та під час другого кола акцент зміщувався на розвиток провідних фізичних якостей.	Вперше запропоновано диференціацію фізичної підготовки волейболістів з урахуванням індивідуальних профілів їх фізичної підготовленості за амплуа, та відповідних модельних характеристик кваліфікованих спортсменів, сутність якої полягала у визначенні порівняльної ефективності акцентованого розвитку відстаючих та провідних фізичних якостей. Отримані результати можуть бути використані у підготовці кваліфікованих волейболістів та теоретичному курсі у спеціальних навчальних закладах.	Заняття за диференційованими програмами фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів незалежно від їх спрямованості сприяли вірогідному ($p < 0,05-0,001$) зростанню переважної більшості показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Загальний приріст фізичної підготовленості при диференційованому розвитку відстаючих фізичних якостей становив в середньому 20,50%, а при розвитку провідних – 4,09%.

Автор розробник, аспірант



Я.І. Гнатчук

Науковий керівник, к. пед. наук, доцент

М.М. Линець

Представник організації де проводилася наукова робота: проректор з наукової роботи зовнішніх зв'язків ЛДУФК, професор



О.М. Вацеба

Представник команди, де відбувалося впровадження: головний тренер волейбольного клубу „Факел - НТУНГ”



М. Керницький

Додаток Б.3

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у підготовку гравців чоловічої волейбольної команди „Лучеськ-Підшипник” м. Луцьк до чемпіонату України 2005-2006 рр.

Ми, ті, хто нижче підписалися, склали цей акт про те, що в результаті роботи „Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів”, виконаної на підставі Зведеного плану НДР Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 рр. за темою 1.2.3 „Вдосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням співвідношення тренувальних і змагальних навантажень” в період з 25.07.05 по 30.04.06 рр., виконавець Гнатчук Я.І. вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, коротка характеристика	Наукова новизна, її значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Програми диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів, сутність яких полягала в тому, що у першому підготовчому періоді та під час першого кола чемпіонату, акцентовано розвивались відстаючі для кожного спортсмена фізичні якості, а у другому підготовчому періоді, та під час другого кола акцент зміщувався на розвиток провідних фізичних якостей.	Вперше запропоновано диференціацію фізичної підготовки волейболістів з урахуванням індивідуальних профілів їх фізичної підготовленості за амплуа, та відповідних модельних характеристик кваліфікованих спортсменів, сутність якої полягала у визначенні порівняльної ефективності акцентованого розвитку відстаючих та провідних фізичних якостей. Отримані результати можуть бути використані у підготовці кваліфікованих волейболістів та теоретичному курсі у спеціальних навчальних закладах.	Заняття за диференційованими програмами фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів незалежно від їх спрямованості сприяли вірогідному ($p < 0,05-0,001$) зростанню переважної більшості показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Загальний приріст фізичної підготовленості при диференційованому розвитку відстаючих фізичних якостей становив в середньому 21,00%, а при розвитку провідних – 4,51%.

Автор розробник, аспірант

Я.І. Гнатчук

Науковий керівник, к. пед. наук, доцент

М.М. Линець

Представник організації де проводилась наукова робота: проректор з наукової роботи і зовнішніх зв'язків ЛДУФК, професор

О.М. Вацеба

Представник команди, де відбувалося впровадження: головний тренер волейбольного клубу „Лучеськ-Підшипник”

О.М. Доброполів



Додаток Б.4

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у підготовку гравців чоловічої волейбольної команди „Новатор” м. Хмельницький до чемпіонату України 2005-2006 рр.

Ми, ті, хто нижче підписалися, склали цей акт про те, що в результаті роботи „Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів”, виконаної на підставі Зведеного плану НДР Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 рр. за темою 1.2.3 „Вдосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням співвідношення тренувальних і змагальних навантажень” в період з 25.07.05 по 30.04.06 рр., виконавець Гнатчук Я.І. вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, коротка характеристика	Наукова новизна, її значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Програми диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів, сутність яких полягала в тому, що у першому підготовчому періоді та під час першого кола чемпіонату, акцентовано розвивались провідні для кожного спортсмена фізичні якості, а у другому підготовчому періоді, та під час другого кола акцент зміщувався на розвиток відстаючих фізичних якостей.	Вперше запропоновано диференціацію фізичної підготовки волейболістів з урахуванням індивідуальних профілів їх фізичної підготовленості за амплуа, та відповідних модельних характеристик кваліфікованих спортсменів, сутність якої полягала у визначенні порівняльної ефективності акцентованого розвитку провідних та відстаючих фізичних якостей. Отримані результати можуть бути використані у підготовці кваліфікованих волейболістів та теоретичному курсі у спеціальних навчальних закладах.	Заняття за диференційованими програмами фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів незалежно від їх спрямованості сприяли вірогідному ($p < 0,05-0,001$) зростанню переважної більшості показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Загальний приріст фізичної підготовленості при диференційованому розвитку провідних фізичних якостей становив в середньому 15,16%, а при розвитку відстаючих – 10,66%.

Автор розробник, аспірант

Я.І. Гнатчук

Науковий керівник, к. пед. наук, доцент

М.М. Линець

Представник організації де проводилась наукова робота: проректор з наукової роботи зовнішніх зв'язків ЛДУФК, професор

О.М. Вацеба

Представник команди, де відбувалося впровадження. головний тренер волейбольного клубу „Новатор”

О.Ю. Бондаренко



Додаток Б.5

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт з дисциплін «Теорія та методика обраного виду спорту» Хмельницького національного університету

Ми, ті, хто нижче підписалися, склали цей акт про те, що в результаті наукової роботи „Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів”, виконаної на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр. за темою 2.2 «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації 0116U003167) в період з 2.09.2019 по 6.12.2019рр., виконавець Гнатчук Я.І. вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, коротка характеристика	Наукова новизна, її значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Науково-методичні матеріали щодо диференціації фізичної підготовки волейболістів. Методична розробка для доповнення змісту програми навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (волейбол)».	Вперше розроблено та експериментально доведено ефективність різних методичних підходів до диференціації змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів: перший передбачає розвиток провідних, а другий – розвиток недостатньо розвинених у конкретного спортсмена фізичних якостей у поєднанні з комплексним розвитком, важливих для ефективної змагальної діяльності волейболістів, фізичних якостей.	Оптимізація структури та змісту знань студентів щодо підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Автор розробник



Я.І. Гнатчук

Науковий керівник, канд. пед. наук, професор



М.М. Линець

Представники організації, де відбувалося впровадження:

Проректор з наукової роботи
Хмельницького національного університету
д.т.н., професор




О.М. Синюк

Декан гуманітарно-педагогічного факультету
Хмельницького національного університету
канд.філол.наук, доцент



Л.Л.Станіславова

Додаток Б.6

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Ми, ті, хто нижче підписалися, склали цей акт про те, що в результаті наукової роботи „Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів”, виконаної на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр. за темою 2.2 «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації 0116U003167) в період з 2.09.2019 по 6.12.2019рр., виконавець Гнатчук Я.І. вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, коротка характеристика	Наукова новизна, її значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Науково-методичні матеріали щодо диференціації фізичної підготовки волейболістів. Методична розробка для доповнення змісту програми навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (волейбол)».	Вперше розроблено та експериментально доведено ефективність різних методичних підходів до диференціації змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів: перший передбачає розвиток провідних, а другий – розвиток недостатньо розвинутих у конкретного спортсмена фізичних якостей у поєднанні з комплексним розвитком, важливих для ефективної змагальної діяльності волейболістів, фізичних якостей.	Оптимізація структури та змісту знань студентів щодо підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Автор розробник



Я.І. Гнатчук

Науковий керівник, канд. пед. наук, професор



М.М. Линець

Представники організації, де відбувалося впровадження.
Проректор з НР та ЗЗ ЛДУФК ім.Івана Боберського
канд.біол.наук, професор

А.С.Вовканич

Декан факультету фізичної культури і спорту
ЛДУФК ім.Івана Боберського
канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент



І.М.Рішак

Додаток Б.7

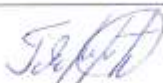
АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, дисципліна «Теорія і методика обраного виду спорту»

Ми, ті, хто нижче підписалися, склали цей акт про те, що в результаті наукової роботи «Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів», виконаної на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр. за темою 2.2 «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації 0116U003167) в період з 2.09.2019 по 6.12.2019рр., виконавець Гнатчук Я.І. вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, коротка характеристика	Наукова повизна, її значення, рекомендації щодо подальшого використання	Ефект від впровадження
Науково-методичні матеріали щодо диференціації фізичної підготовки волейболістів. Методична розробка для доповнення змісту програми навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (волейбол)».	Вперше розроблено та експериментально доведено ефективність різних методичних підходів до диференціації змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів: перший передбачає розвиток провідних, а другий – розвиток недостатньо розвинених у конкретного спортсмена фізичних якостей у поєднанні з комплексним розвитком, важливих для ефективної змагальної діяльності волейболістів, фізичних якостей.	Оптимізація структури та змісту знань студентів щодо підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Автор розробник



Я.І. Гнатчук

Науковий керівник,
канд. пед. наук, професор



М.М. Линець

Представники організації, де відбувалося впровадження:

Проректор з наукової роботи ЧНУ ім.
д-р з держ. управління, професор



В.П.Беглиця

Декан факультету
фізичного виховання і спорту ЧНУ ім.
д-р біол. наук, доцент



А.А. Чернозуб

Додаток В. Програми диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів
Програма загальнокомандних занять з фізичної підготовки волейболістів (1-ий МЗЦ)

Педагогічна спрямованість	Метод вправи	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1)Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).	Субмаксимальна	1) 4 рази х 30-35м	1) Повільна ходьба 50м.
	- / - / -	2) Стартові прискорення по 5-6м. Спортсмени бігають групою підтюпцем по свистку тренера роблять прискорення 5-6м і знову продовжують бігти підтюпцем.	Максимальна	2) 2 серії по 10 разів через 40-50м бігу підтюпцем.	2) 1,5-2хв вправи на розслаблення.
	- / - / -	3) Біг з високого старту по команді.	Максимальна	3) 2 серії 4 рази х 20м	3) 1,5-2хв між забігами, між серіями 3-4хв. Повільна ходьба.
	- / - / -	4) Біг.	80% від максимуму	4) 5 разів по 100м	4) Біг 120м підтюпцем
	- / - / -	5) Біг.	70% від максимуму	5) 6 разів по 300м	5) 3-4хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальный	1) Поштовхи штанги масою 50% від індивідуального максимуму.	Субмаксимальна	1) 4 серії по 20с на кількість	1) 2хв між серіями на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) Стійка ноги на ширині плечей. Тяги штанги масою 60-70% від індивідуального максимуму до підборіддя.	- // -	2) 3 серії по 5-6 разів	2) - // -
	- // -	3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах масою 20-30кг.	Максимальна	3) 3 підходи по 8 разів	3) 2-3 хв між підходами, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Присідання і вставання зі штангою на плечах 70% від індивідуального максимуму.	Темп максимальний	4) 3 серії по 7-8 разів	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Вистрибування на тумбу висотою 60-70см та зістрибування з неї.	- // -	5) 3 серії по 15 стрибків	5) - // -
	- // -	6) Вистрибування з гирею вагою 24кг із напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	- // -	6) 3 серії по 10-12 стрибків	6) - // -
	- // -	7) Стрибки на максимальну висоту з дістанням предмету з місця.	- // -	7) до відмови 2 серії	7) - // -
	- // -	8) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна	8) до відмови 2 серії	8) 2-3хв між підходами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей, гнучкості	Інтервальный	1) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою ліній.	Максимальна	1) 4 рази по 20с	1) 1,5-2 хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9метрів на волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	- / / -	2) 4 рази	2) - / / -
	- / / -	3) 6-сть перекидів вперед + прискорення на 10м.	Субмаксимальна	3) 4 рази	3) - / / -
	- / / -	4) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг.	Максимальна	4) 2 x 3хв	4) - / / -
	- / / -	5) Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.	Темп помірний	5) 3 серії x 15 разів	5) 1хв між серіями
	- / / -	6) Сід на гомілках, нахили тулуба назад, намагаючись дістати головою підлоги.	- / / -	6) 3 серії x 10 разів	6) 1хв між серіями
	- / / -	7) Стоячи правим боком до гімнастичної стінки, праву пряму ногу на щабель на рівні кульового суглобу, почергові нахили до правої та лівої ноги, намагаючись доторкнутись обома руками до відповідної ступні.	- / / -	7) 4 серії x 10-12 разів (2 серії права нога на гімнастичній стінці, 2 серії ліва нога на гімнастичній стінці).	7) 1хв між серіями
	- / / -	8) Вправа в парах. В.П.” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у вихідне положення.	Темп середній	8) 4 серії по 6 разів почергово (один виконує, другий страхує).	8) 1хв між серіями. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Загальна та силова витривалість	Безперервний	1) Крос.	ЧСС= 130-140 ск/хв Темп рівномірний	1) 20хв	1) 10хв вправи на відновлення дихання та помірне розтягування м'язів ніг і тулуба.
	- // - Інтервальний	2) Гра в футбол. 3) Піднімання прямих ніг у висі на перекладині (доторкатись гомілками до перекладини).	— Темп середній	2) 30хв 3) до відмови 3 серії	— 3) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги.	Темп максимальний	4) 3 серії по 30с	4) - // -
	- // -	5) Вправи в парах з набивними м'ячами масою 1,5кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук кидок набивного м'яча партнерові. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	Максимальна	5) 4 серії x 20 разів	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
1-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Стимулювання процесів відновлення		1) Біг підтюпцем. 2) Довільні вправи у помірному розтягуванні м'язів ніг, тулуба, плечового поясу.	Помірна	1) 20хв 2) 15хв	— —

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).	Субмаксимальна	1) 4 рази х 30-35м	1) Повільна ходьба 50м.
	- / / -	2) Стартові прискорення по 5-6м. Спортсмени бігають групою підтюпцем по свистку тренера роблять прискорення 5-6м і знову продовжують бігти підтюпцем.	Максимальна	2) 2 серії по 12 разів через 40-50м бігу підтюпцем.	2) 1,5-2хв вправи на розслаблення.
	- / / -	3) Біг з високого старту по команді.	Максимальна	3) 2 серії 5 рази х 20м	3) 1,5-2хв між забігами, між серіями 3-4хв. Повільна ходьба.
	- / / -	4) Біг.	80% від максимуму	4) 6 разів по 100м	4) Біг 120м підтюпцем
	- / / -	5) Біг.	70% від максимуму	5) 7 разів по 300м	5) 3-4хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний	1) Поштовхи штанги масою 50% від індивідуального максимуму.	Субмаксимальна	1) 5 серій по 20с на кількість	1) 2хв між серіями на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- / - / -	2) Стійка ноги на ширині плечей. Тяги штанги масою 60-70% від індивідуального максимуму до підборіддя.	- / - / -	2) 3 серії по 7-8 разів	2) - / - / -
	- / - / -	3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах масою 20-30кг.	Максимальна	3) 4 підходи по 8 разів	3) 2-3 хв між підходами, вправи на відновлення дихання.
	- / - / -	4) Присідання і вставання зі штангою на плечах 70% від індивідуального максимуму.	Темп максимальний	4) 3 серії по 9-10 разів	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	5) Вистрибування на тумбу висотою 60-70см та зістрибування з неї.	- / - / -	5) 4 серії по 14 стрибків	5) - / - / -
	- / - / -	6) Вистрибування з гирею вагою 24кг із напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	- / - / -	6) 3 серії по 13-14 стрибків	6) - / - / -
	- / - / -	7) Стрибки на максимальну висоту з дістанням предмету з місця.	- / - / -	7) до відмови 2 серії	7) - / - / -
	- / - / -	8) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна	8) до відмови 3 серії	8) 2-3хв між підходами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей, гнучкості	Інтервальний	1) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою ліній.	Максимальна	1) 5 разів по 15с	1) 1,5-2 хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9метрів на волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	- / / -	2) 5 разів	2) - / / -
	- / / -	3) 6-сть перекидів вперед через праве плече+ прискорення на 10м.	Субмаксимальна	3) 5 разів	3) - / / -
	- / / -	4) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг.	Максимальна	4) 2 x 3хв	4) - / / -
	- / / -	5) Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.	Темп помірний	5) 3 серії x 18 разів	5) 1хв між серіями
	- / / -	6) Сід на гомілках, нахили тулуба назад, намагаючись дістати головою підлоги.	- / / -	6) 3 серії x 12 разів	6) 1хв між серіями
	- / / -	7) Стоячи правим боком до гімнастичної стінки, праву пряму ногу на щабель на рівні кульового суглобу, почергові нахили до правої та лівої ноги, намагаючись доторкнутись обома руками до відповідної ступні.	- / / -	7) 4 серії x 15 разів (2 серії права нога на гімнастичній стінці, 2 серії ліва нога на гімнастичній стінці).	7) 1хв між серіями
	- / / -	8) Вправа в парах. В.П.” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у вихідне положення.	Темп середній	8) 4 серії по 8 разів почергово (один виконує – другий страхує).	8) 1хв між серіями. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Загальна та силова витривалість	Безперервний	1) Крос.	ЧСС= 130-140 ск/хв Темп рівномірний	1) 25хв	1) 10хв вправи на відновлення дихання та помірне розтягування м'язів ніг і тулуба.
	- / - / - Інтервальний	2) Гра в футбол. 3) Піднімання прямих ніг у висі на перекладині (доторкатись го-мілками до перекладини).	— Темп середній	2) 30хв 3) до відмови 3 серії	— 3) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- / - / -	4) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги.	Темп максимальний	4) 4 серії по 30с	4) - / - / -
	- / - / -	5) Вправи в парах з набивними м'ячами масою 1,5кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук кидок набивного м'яча партнерові. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	Максимальна	5) 4 серії x 25 разів	5) - / - / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Стимулювання процесів відновлення		1) Біг підтюпцем. 2) Довільні вправи у помірному розтягуванні м'язів ніг, тулуба, плечового поясу.	Помірна	1) 20хв 2) 20хв	— —

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).	Субмаксимальна	1) 4 рази x 30-35м	1) Повільна ходьба 50м.
	- / / -	2) Стартові прискорення по 5-6м. Спортсмени бігають групою підтюпцем по свистку тренера роблять прискорення 5-6м і знову продовжують бігти підтюпцем.	Максимальна	2) 3 серії по 10 разів через 30-40м бігу підтюпцем.	2) 1,5-2хв вправи на розслаблення.
	- / / -	3) Біг з високого старту по команді.	Максимальна	3) 3 серії 4 рази x 20м	3) 1,5-2хв між забігами, між серіями 3-4хв. Повільна ходьба.
	- / / -	4) Біг.	90% від максимуму	4) 5 разів по 100м	4) Біг 120м підтюпцем
	- / / -	5) Біг.	70% від максимуму	5) 6 разів по 400м	5) 3-4хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальный	1) Поштовхи штанги масою 60% від індивідуального максимуму.	Субмаксимальна	1) 4 серії по 20с на кількість	1) 2хв між серіями на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) Стійка ноги на ширині плечей. Тяги штанги масою 70-80% від індивідуального максимуму до підборіддя.	- // -	2) 3 серії по 5-6 разів	2) - // -
	- // -	3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах масою 20-30кг.	Максимальна	3) 3 підходи по 12 разів	3) 2-3 хв між підходами, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Присідання і вставання зі штангою на плечах 70% від індивідуального максимуму.	Темп максимальний	4) 4 серії по 8-9 разів	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Вистрибування на тумбу висотою 60-70см та зістрибування з неї.	- // -	5) 4 серії по 17 стрибків	5) - // -
	- // -	6) Вистрибування з гирею вагою 24кг із напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	- // -	6) 4 серії по 11-12 стрибків	6) - // -
	- // -	7) Стрибки на максимальну висоту з дістанням предмету з місця.	- // -	7) до відмови 3 серії	7) - // -
	- // -	8) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна	8) до відмови 3 серії	8) 2-3хв між підходами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток координативних якостей, гнучкості	Інтервальный	1) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою ліній.	Максимальна	1) 5 разів x 20с	1) 1,5-2 хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9метрів на волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	- / -	2) 5 разів	2) - / -
	- / -	3) б-сть перекидів вперед через ліве плече + прискорення на 10м.	Субмаксимальна	3) 6 разів	3) - / -
	- / -	4) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг.	Максимальна	4) 3 x 3хв	4) - / -
	- / -	5) Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.	Темп помірний	5) 4 серії x 15 разів	5) 1хв між серіями
	- / -	6) Сід на гомілках, нахили тулуба назад, намагаючись дістати головою підлоги.	- / -	6) 4 серії x 10 разів	6) 1хв між серіями
	- / -	7) Стоячи правим боком до гімнастичної стінки, праву пряму ногу на щабель на рівні кульового суглобу, почергові нахили до правої та лівої ноги, намагаючись доторкнутись обома руками до відповідної ступні.	- / -	7) 4 серії x 18 разів (2 серії права нога на гімнастичній стінці, 2 серії ліва нога на гімнастичній стінці).	7) 1хв між серіями
	- / -	8) Вправа в парах. В.П. ” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у вихідне положення.	Темп середній	8) 5 серій x 7 разів почергово (один виконує – другий страхує).	8) 1хв між серіями. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Загальна та силова витривалість	Безперервний	1) Крос.	ЧСС= 140-150 ск/хв Темп рівномірний	1) 20хв	1) 10хв вправи на відновлення дихання та помірне розтягування м'язів ніг і тулуба.
	- // - Інтервальний	2) Гра в футбол. 3) В.П. „Лежачи на підлозі”, піднімаючи прямі ноги, скластись і доторкнутись носками підлоги за головою.	— Темп середній	2) 30хв 3) 4 серії по 15 разів	— 3) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги.	Темп максимальний	4) 3 серії по 40с	4) - // -
	- // -	5) Вправи в парах з набивними м'ячами масою 1,5кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук кидок набивного м'яча партнерові. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	Максимальна	5) 5 серій x 20 разів	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
3-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Стимулювання процесів відновлення		1) Біг підтюпцем. 2) Довільні вправи у помірному розтягуванні м'язів ніг, тулуба, плечового поясу.	Помірна	1) 25хв 2) 15хв	— —

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1)Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).	Субмаксимальна	1) 4 рази х 30-35м	1) Повільна ходьба 50м.
	- / / -	2) Стартові прискорення по 5-6м. Спортсмени бігають групою підтюпцем по свистку тренера роблять прискорення 5-6м і знову продовжують бігти підтюпцем.	Максимальна	2) 3 серії по 13 разів через 40-50м бігу підтюпцем.	2) 1,5-2хв вправи на розслаблення.
	- / / -	3) Біг з високого старту по команді.	Максимальна	3) 2 серії 5 разів х 30м	3) 1,5-2хв між забігами, між серіями 3-4хв. Повільна ходьба.
	- / / -	4) Біг.	90% від максимуму	4) 6 разів по 100м	4) Біг 120м підтюпцем
	- / / -	5) Біг.	80% від максимуму	5) 6 разів по 400м	5) 3-4хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний	1) Поштовхи штанги масою 60% від індивідуального максимуму.	Темп максимальний	1) 5 серій по 20с на кількість	1) 2хв між серіями на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- / - / -	2) Стійка ноги на ширині плечей. Тяги штанги масою 70-80% від індивідуального максимуму до підборіддя.	- / - / -	2) 3 серії по 6-7 разів	2) - / - / -
	- / - / -	3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах масою 20-30кг.	Максимальна	3) 4 підходи по 12 разів	3) 2-3 хв між підходами, вправи на відновлення дихання.
	- / - / -	4) Присідання і вставання зі штангою на плечах 70% від індивідуального максимуму.	Темп максимальний	4) 4 серії по 10-11 разів	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	5) Вистрибування на тумбу висотою 60-70см та зістрибування з неї.	- / - / -	5) 5 серій по 15 стрибків	5) - / - / -
	- / - / -	6) Вистрибування з гирею вагою 24кг із напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	- / - / -	6) 4 серії по 15 стрибків	6) - / - / -
	- / - / -	7) Стрибки на максимальну висоту з діставанням предмету з місця.	- / - / -	7) до відмови 4 серії	7) - / - / -
	- / - / -	8) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна	8) до відмови 4 серії	8) 2-3хв між підходами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток координативних якостей, гнучкості	Інтервальний	1) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою ліній.	Максимальна	1) 6 разів x 20с	1) 1,5-2 хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9метрів на волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	- / / -	2) 6 разів	2) - / / -
	- / / -	3) 6-сть перекидів назад + прискорення на 10м.	Субмаксимальна	3) 6 разів	3) - / / -
	- / / -	4) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг.	Максимальна	4) 3 x 3хв	4) - / / -
	- / / -	5) Сід ноги нарізно, нахили тулуба намагаючись доторкнутись чолом підлоги.	Темп помірний	5) 4 серії x 15 разів	5) 1хв між серіями
	- / / -	6) Сід на гомілках, нахили тулуба назад, намагаючись дістати головою підлоги.	- / / -	6) 4 серії x 13 разів	6) 1хв між серіями
	- / / -	7) В.П. Ноги на ширині плечей. 1. Пружний нахил вперед (доторкнувшись руками до підлоги за п'ятами). 2. Розігнувшись руки вгору, пружний нахил назад.	Темп середній	7) 4 серії x 15 разів	7) 1хв між серіями
	- / / -	8) Вправа в парах. В.П. ” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у вихідне положення.	- / / -	8) 5 серій x 8 разів почергово (один виконує – другий страхує).	8) 1хв між серіями. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Загальна та силова витривалість	Безперервний	1) Крос.	ЧСС= 140-150 ск/хв Темп рівномірний	1) 25хв	1) 10хв вправи на відновлення дихання та помірне розтягування м'язів ніг і тулуба.
	- / - Інтервальний	2) Гра в футбол. 3) В.П. „Лежачи на підлозі”, піднімаючи прямі ноги, скластись і доторкнутись носками підлоги за головою.	— Темп середній	2) 30хв 3) 4 серії по 18 разів	— 3) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- / -	4) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги.	Темп максимальний	4) 4 серії по 45с	4) - / -
	- / -	5) Вправи в парах з набивними м'ячами масою 1,5кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук кидок набивного м'яча партнерові. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	Максимальна	5) 5 серій x 20 разів	5) - / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Стимулювання процесів відновлення		1) Біг підтюпцем. 2) Довільні вправи у помірному розтягуванні м'язів ніг, тулуба, плечового поясу.	Помірна	1) 30хв 2) 20хв	— —

Програма індивідуальних занять з фізичної підготовки волейболістів (1ий МЗЦ)

Гравці	Педагогічна спрямованість	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 80% від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Стійка ноги на ширині плечей. Тяга штанги масою 70% від індивідуального максимуму до підборіддя.</p> <p>3) Метання набивного м'яча масою 5кг двома руками махом знизу – вперед – вгору на дальність в парах.</p> <p>4) Вистрибування з напівприсяду зі штангою масою 60% від індивідуального максимуму.</p> <p>5) Кидки провідною рукою набивного м'яча масою 1кг на дальність в парах.</p> <p>6) В упорі лежачи згинання розгинання рук з відштовхуванням від підлоги, оплеск в долоні.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії x 5-6 разів</p> <p>2) 3 серії x 6 разів</p> <p>3) 3 серії x 6 разів</p> <p>4) 3 серії x 6 разів</p> <p>5) 3 серії x 8 кидків</p> <p>6) 3 серії x 6 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>4) 1,5-2хв, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>6) 2-3хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. Ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі. Стрибки з почерговою зміною ніг.</p> <p>2) Стрибки змієюю через дві гімнастичні лави.</p> <p>3) Скачки на лівій (правій) нозі.</p> <p>4) Метання набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p> <p>Максимальна</p>	<p>1) 3 рази по 20 стрибків на кожну ногу</p> <p>2) 5 разів</p> <p>3) 4 x 20м (максимальна швидкість)</p> <p>4) 3 серії x 8 кидків кожною рукою</p>	<p>1) 1,5хв між підходами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1,5хв між серіями.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості	<p>1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).</p> <p>2) Біг з високого старту по команді.</p> <p>3) Біг.</p> <p>4) Скачки змієюю на двох ногах з напівприсяду від лицьової лінії до середньої лінії волейбольного майданчика + 9м прискорення.</p> <p>5) Гра „Не будь останнім”, в колонну один за одним підтюпцем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>80% від максимуму</p> <p>Максимальна</p>	<p>1) 4 рази x 30-35м</p> <p>2) 2 серії по 4 рази x 30м</p> <p>3) 5 разів по 100м</p> <p>4) 6 разів</p> <p>5) по 15 спуртів</p>	<p>1) Повільна ходьба 50м.</p> <p>2) 2хв ходьба, між серіями 4хв, вправи на розслаблення.</p> <p>3) Біг 120м підтюпцем.</p> <p>4) 1хв між підходами, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>—</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток спритності та координаційних якостей	<p>1) Підкинувши м'яч, виконати переكات вперед підвівшись на ноги і зловити м'яч.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати переكات назад підвівшись на ноги зловити м'яч.</p> <p>3) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво та вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.</p> <p>4) Човниковий біг між лицьовою лінією та лінією нападу торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>5) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p>	<p>Субмаксимальна - / / -</p> <p>Максимальна - / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 2 серії по 6 разів 2) - / / -</p> <p>3) 2 серії по 15 разів 4) 4 серії 5х 6м</p> <p>5) 3 серії 10х 3м</p>	<p>1) 1,5хв між серіями. 2) - / / -</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 5) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватомі руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Ноги разом. Пружні нахили тулуба вперед.</p> <p>3) В.П. Основна стійка. 3.1 Крок лівою на довжину стопи, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 3.2 В.П. 3.3. Теж саме до правої ноги. 3.4 В.П.</p> <p>4) Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані 80-100см нахили назад, взявшись за рейку поступово перебираючи руками опустатись до нижньої рейки, зафіксувати положення 2-3с і поступово перебираючи рейки повернутись у вихідне положення.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда - / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 2 серії х 8 разів</p> <p>2) 3 серії х 15 разів</p> <p>3) 3 серії х 14 разів</p> <p>4) 4 серії х 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1хв між серіями.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток загальної, сигової та швидкої витривалості	<p>1) Стрибки у висоту з місця відштовхуючись двома ногами.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі швидкій підйом тулуба і ніг до вертикального положення з доторканням долонями до носків ніг.</p> <p>3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 50% від індивідуального максимуму.</p> <p>4) Біг.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп максимальний</p> <p>Темп середній</p> <p>80% від максимуму</p>	<p>1) 2 серії по 10-12 разів</p> <p>2) 4 підходи по 20с</p> <p>3) 4 підходи по 6 разів</p> <p>4) 8 разів по 200м</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) - / -</p> <p>4) 200м підтюпцем</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 80% від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Стійка ноги на ширині плечей. Тяга штанги масою 70% від індивідуального максимуму до підборіддя.</p> <p>3) Метання набивного м'яча масою 5кг двома руками махом знизу – вперед – вгору на дальність в парах.</p> <p>4) Вистрибування з напівприсяду зі штангою масою 60% від індивідуального максимуму.</p> <p>5) Кидки провідною рукою набивного м'яча масою 1кг на дальність в парах.</p> <p>6) В упорі лежачи згинання розгинання рук з відштовхуванням від підлоги, оплеск в долоні.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії x 7 разів</p> <p>2) 3 серії x 7 разів</p> <p>3) 3 серії x 7 разів</p> <p>4) 3 серії x 7 разів</p> <p>5) 3 серії x 10 кидків</p> <p>6) 3 серії x 8 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>4) 1,5-2хв, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>6) 2-3хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. Ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі. Стрибки з почерговою зміною ніг.</p> <p>2) Стрибки змієюю через дві гімнастичні лави.</p> <p>3) Скачки на лівій (правій) нозі.</p> <p>4) Метання набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p> <p>Максимальна</p>	<p>1) 3 рази по 23 стрибків на кожну ногу</p> <p>2) 6 разів</p> <p>3) 4 x 25м (максимальна швидкість)</p> <p>4) 3 серії x 10 кидків кожною рукою</p>	<p>1) 1,5хв між підходами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1,5хв між серіями.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості	<p>1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).</p> <p>2) Біг з високого старту по команді.</p> <p>3) Біг.</p> <p>4) Скачки змієюю на двох ногах з напівприсяду від лицьової лінії до середньої лінії волейбольного майданчика + 9м прискорення.</p> <p>5) Гра „Не будь останнім”, в колонну один за одним підтюпцем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>80% від максимуму</p> <p>Максимальна</p>	<p>1) 4 рази x 30-35м</p> <p>2) 2 серії по 5 рази x 30м</p> <p>3) 6 разів по 100м</p> <p>4) 7 разів</p> <p>5) по 17 спуртів</p>	<p>1) Повільна ходьба 50м.</p> <p>2) 2хв ходьба, між серіями 4хв, вправи на розслаблення.</p> <p>3) Біг 120м підтюпцем.</p> <p>4) 1хв між підходами, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>—</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток спритності та координаційних якостей	<p>1) Підкинувши м'яч, виконати переكات вперед підвівшись на ноги і зловити м'яч.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати переكات назад підвівшись на ноги зловити м'яч.</p> <p>3) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво та вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.</p> <p>4) Човниковий біг між лицьовою лінією та лінією нападу торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>5) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p>	<p>Субмаксимальна - / / -</p> <p>Максимальна - / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 2 серії по 7 разів</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 2 серії по 20 разів</p> <p>4) 5 серій 5х 6м</p> <p>5) 4 серії 10х 3м</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватомі руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Ноги разом. Пружні нахили тулуба вперед.</p> <p>3) В.П. Основна стійка.</p> <p>3.1 Крок лівою на довжину стопи, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>3.2 В.П.</p> <p>3.3. Теж саме до правої ноги.</p> <p>3.4 В.П.</p> <p>4) Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані 80-100см нахили назад, взявшись за рейку поступово перебираючи руками опустатись до нижньої рейки, зафіксувати положення 2-3с і поступово перебираючи рейки повернутись у вихідне положення.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда - / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 2 серії x 9 разів</p> <p>2) 3 серії x 18 разів</p> <p>3) 3 серії x 18 разів</p> <p>4) 4 серії x 7 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1хв між серіями.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток загальної, сигової та швидкої витривалості	<p>1) Стрибки у висоту з місця відштовхуючись двома ногами.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі швидкої підйом тулуба і ніг до вертикального положення з доторканням долонями до носків ніг.</p> <p>3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 50% від індивідуального максимуму.</p> <p>4) Крос.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп максимальний</p> <p>Темп середній</p> <p>ЧСС= 140-150 ск/хв</p>	<p>1) 2 серії по 15 разів</p> <p>2) 4 підходи по 25с</p> <p>3) 4 підходи по 7 разів</p> <p>4) 15хв</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 7хв вправи на відновлення дихання та помірне розтягування м'язів ніг і тулуба.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 80% від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Стійка ноги на ширині плечей. Тяга штанги масою 70% від індивідуального максимуму до підборіддя.</p> <p>3) Метання набивного м'яча масою 5кг двома руками махом знизу – вперед – вгору на дальність в парах.</p> <p>4) Вистрибування з напівприсяду зі штангою масою 60% від індивідуального максимуму.</p> <p>5) Кидки провідною рукою набивного м'яча масою 1кг на дальність в парах.</p> <p>6) В упорі лежачи згинання розгинання рук з відштовхуванням від підлоги, оплеск в долоні.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>- // -</p> <p>Максимальна</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії x 6-7 разів</p> <p>2) 3 серії x 8 разів</p> <p>3) 3 серії x 8 разів</p> <p>4) 3 серії x 8 разів</p> <p>5) 4 серії x 8 кидків</p> <p>6) 4 серії x 7 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) - // -</p> <p>3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>4) 1,5-2хв, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>6) 2-3хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. Ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі. Стрибки з почерговою зміною ніг.</p> <p>2) Стрибки змієюю через дві гімнастичні лави.</p> <p>3) Скачки на лівій (правій) нозі.</p> <p>4) Метання набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p> <p>Максимальна</p>	<p>1) 4 рази по 20 стрибків на кожну ногу</p> <p>2) 7 разів</p> <p>3) 5 x 25м (максимальна швидкість)</p> <p>4) 4 серії x 9 кидків кожною рукою</p>	<p>1) 1,5хв між підходами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>4) 1,5хв між серіями.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості	<p>1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).</p> <p>2) Біг з високого старту по команді.</p> <p>3) Біг.</p> <p>4) Скачки змієюю на двох ногах з напівприсяду від лицьової лінії до середньої лінії волейбольного майданчика + 9м прискорення.</p> <p>5) Гра „Не будь останнім”, в колонну один за одним підтюпцем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>90% від максимуму</p> <p>Максимальна</p>	<p>1) 4 рази x 30-35м</p> <p>2) 2 серії по 6 рази x 30м</p> <p>3) 5 разів по 100м</p> <p>4) 8 разів</p> <p>5) по 19 спуртів</p>	<p>1) Повільна ходьба 50м.</p> <p>2) 2хв ходьба, між серіями 4хв, вправи на розслаблення.</p> <p>3) Біг 120м підтюпцем.</p> <p>4) 1хв між підходами, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>—</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток спритності та координаційних якостей	<p>1) Підкинувши м'яч, виконати переكات вперед підвівшись на ноги і зловити м'яч.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати переكات назад підвівшись на ноги зловити м'яч.</p> <p>3) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво та вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.</p> <p>4) Човниковий біг між лицьовою лінією та лінією нападу торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>5) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p>	<p>Субмаксимальна - / / -</p> <p>Максимальна - / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 6 разів</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 3 серії по 16 разів</p> <p>4) 6 серій 5х 6м</p> <p>5) 5 серій 10х 3м</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватомі руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Ноги разом. Пружні нахили тулуба вперед.</p> <p>3) В.П. Основна стійка.</p> <p>3.1 Крок лівою на довжину стопи, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>3.2 В.П.</p> <p>3.3. Теж саме до правої ноги.</p> <p>3.4 В.П.</p> <p>4) Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані 80-100см нахили назад, взявшись за рейку поступово перебираючи руками опустатись до нижньої рейки, зафіксувати положення 2-3с і поступово перебираючи рейки повернутись у вихідне положення</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда - / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії x 7 разів</p> <p>2) 4 серії x 16 разів</p> <p>3) 4 серії x 16 разів</p> <p>4) 4 серії x 8 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1хв між серіями.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток загальної, сигової та швидкої витривалості	<p>1) Стрибки у висоту з місця відштовхуючись двома ногами.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі швидкій підйом тулуба і ніг до вертикального положення з доторканням долонями до носків ніг.</p> <p>3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 50% від індивідуального максимуму.</p> <p>4) Біг.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп максимальний</p> <p>Темп середній</p> <p>80% від максимуму</p>	<p>1) 3 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 підходи по 30с</p> <p>3) 4 підходи по 8 разів</p> <p>4) 8 x 250м</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 250м підтюпцем.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 80% від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Стійка ноги на ширині плечей. Тяга штанги масою 70% від індивідуального максимуму до підборіддя.</p> <p>3) Метання набивного м'яча масою 5кг двома руками махом знизу – вперед – вгору на дальність в парах.</p> <p>4) Вистрибування з напівприсяду зі штангою масою 60% від індивідуального максимуму.</p> <p>5) Кидки провідною рукою набивного м'яча масою 1кг на дальність в парах.</p> <p>6) В упорі лежачи згинання розгинання рук з відштовхуванням від підлоги, оплеск в долоні.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>- // -</p> <p>Максимальна</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії x 8 разів</p> <p>2) 4 серії x 7 разів</p> <p>3) 4 серії x 7 разів</p> <p>4) 4 серії x 7 разів</p> <p>5) 4 серії x 10 кидків</p> <p>6) 4 серії x 8 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) - // -</p> <p>3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>4) 1,5-2хв, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>6) 2-3хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. Ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі. Стрибки з почерговою зміною ніг.</p> <p>2) Стрибки змієюю через дві гімнастичні лави.</p> <p>3) Скачки на лівій (правій) нозі.</p> <p>4) Метання набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p> <p>Максимальна</p>	<p>1) 4 рази по 23 стрибків на кожну ногу</p> <p>2) 7 разів</p> <p>3) 6 x 25м (максимальна швидкість)</p> <p>4) 4 серії x 10 кидків кожною рукою</p>	<p>1) 1,5хв між підходами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1,5хв між серіями.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості	<p>1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).</p> <p>2) Біг з високого старту по команді.</p> <p>3) Біг.</p> <p>4) Скачки змієюю на двох ногах з півприсяду від лицьової лінії до середньої лінії волейбольного майданчика + 9м прискорення.</p> <p>5) Гра „Не будь останнім”, в колонну один за одним підтюпцем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>90% від максимуму</p> <p>Максимальна</p>	<p>1) 4 рази x 30-35м</p> <p>2) 2 серії по 7 рази x 30м</p> <p>3) 6 разів по 100м</p> <p>4) 8 разів</p> <p>5) по 20 спуртів</p>	<p>1) Повільна ходьба 50м.</p> <p>2) 2хв ходьба, між серіями 4хв, вправи на розслаблення.</p> <p>3) Біг 120м підтюпцем.</p> <p>4) 1хв між підходами, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>—</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток спритності та координаційних якостей	<p>1) Підкинувши м'яч, виконати переكات вперед підвівшись на ноги і зловити м'яч.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати переكات назад підвівшись на ноги зловити м'яч.</p> <p>3) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво та вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.</p> <p>4) Човниковий біг між лицьовою лінією та лінією нападу торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>5) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p>	<p>Субмаксимальна - / / -</p> <p>Максимальна - / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 7 разів</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 3 серії по 20 разів</p> <p>4) 6 серій 5х 6м</p> <p>5) 6 серій 10х 3м</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватомі руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Ноги разом. Пружні нахили тулуба вперед.</p> <p>3) В.П. Основна стійка.</p> <p>3.1 Крок лівою на довжину стопи, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>3.2 В.П.</p> <p>3.3. Теж саме до правої ноги.</p> <p>3.4 В.П.</p> <p>4) Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані 80-100см нахили назад, взявшись за рейку поступово перебираючи руками опустатись до нижньої рейки, зафіксувати положення 2-3с і поступово перебираючи рейки повернутись у вихідне положення</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда - / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії x 8 разів</p> <p>2) 4 серії x 18 разів</p> <p>3) 4 серії x 18 разів</p> <p>4) 4 серії x 8 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 1хв між серіями.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток загальної, сигової та швидкої витривалості	<p>1) Стрибки у висоту з місця відштовхуючись двома ногами.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі швидкої підйом тулуба і ніг до вертикального положення з доторканням долонями до носків ніг.</p> <p>3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 50% від індивідуального максимуму.</p> <p>4) Крос.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп максимальний</p> <p>Темп середній</p> <p>ЧСС = 140-150 ск/хв</p>	<p>1) 3 серії по 15 разів</p> <p>2) 4 підходи по 35с</p> <p>3) 4 підходи по 8 разів</p> <p>4) 20хв</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 7хв вправи на відновлення дихання та помірне розтягування м'язів ніг і тулуба.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

Програма загальнокомандних занять з фізичної підготовки волейболістів (2-ий МЗЦ)

Педагогічна спрямованість	Метод вправи	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).	Субмаксимальна	1) 4 рази x 30-35м	1) Повільна ходьба 50м.
	- / / -	2) Стартові прискорення по 6-7м + 6-9м біг по інерції. В.П. спортсмени сидять, по свистку тренера піднімаються, роблять прискорення і знову займають В.П.	Максимальна	2) 2 серії по 10 разів.	2) 1,5-2хв вправи на розслаблення.
	- / / -	3) Біг з високого старту.	- / / -	3) 2 серії 5 разів x 20м	3) 1,5-2хв між забігами, між серіями 3-4хв, повільна ходьба.
	- / / -	4) Човниковий біг "Ялинка".	- / / -	4) 4 рази x 92м	4) 2-3хв між забігами, вправи на відновлення дихання.
	- / / -	5) Біг.	80% від інд. максимуму	5) 5 разів по 300м	5) 3-4хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний	1) В.П. Ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі. Вистрибування зі зміною ніг з штангою на плечах масою 50% від індивідуального максимуму станової сили. Акцентувати відштовхування ногою, що знаходиться на гімнастичній лаві.	Темп максимальний	1) 3 серії по 6 відштовхувань кожною ногою	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	2) Стрибки в глибину з висоти 80см з подальшим вистрибуванням вгору.	Субмаксимальна	2) 4 серії по 8 стрибків	2) - / / -
	- / / -	3) Поштовхи штанги масою 60% від індивідуального максимуму.	- / / -	3) 5 серій по 20с на кількість	3) 2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- / / -	4) Стрибки з розбігу на максимальну висоту з дістанням предмету.	Темп максимальний	4) 2 серії до відмови	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	5) Розгинання – згинання тулуба із В.П. упор стегнами на гімнастичну лаву, руки з набивним м'ячем масою 1кг за голову, грудьми доторкнутись до підлоги. Партнер утримує ноги біля підлоги.	Темп середній	5) 3 серії по 8 разів	5) Зміна позиції
	- / / -	6) Піднімання і опускання ніг, затиснувши між ступнями м'яч масою 1кг із В.П. лежачи на животі, руки вздовж тулуба.	- / / -	6) - / / -	6) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальный	7) Згинання розгинання рук в упорі лежачі на пальцях (ступні на гімнастичній лаві).	Максимальна	7) 2 серії до відмови	7) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- / - / -	8) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою масою 25% від індивідуальної станової сили на плечах.	Темп середній	8) 4 підходи по 8 разів.	8) 2-3хв між підходами, вправи на відновлення дихання.
	- / - / -	9) Стрибки через бар'єри.	Субмаксимальна	9) 5 серій по 15 разів	9) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
1-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальний	1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	2) - / - / -	2) - / - / -
	- / - / -	3) Ходьба на руках (за допомогою партнера).	Темп середній	3) 3 серії по 9м	3) 1,5хв між серіями

1	2	3	4	5	6
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	- / / -	4) Ходьба глибокими випадами.	Темп середній	4) 4 серії по 12 кроків	4) 1,5хв між серіями
	- / / -	5) В.П. о.с. нахили вперед не згинаючи ноги в колінних суглобах упор руками якомога ближче до ніг, 1-6 переставляти по чергово руки на відстань 15-20см, прийняти горизонтальне положення; 7-12 повернення у В.П.	Темп до-вільний	5) 4 серії по 4 рази	5) - / / -
	- / / -	6) Із В.П. сід на гомілках нахили тулуба назад, намагаючись дістати головою підлогу. 7) Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.	- / / - Темп середній	6) 4 серії по 6 разів 7) 4 серії по 12 разів	6) - / / - 7) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Безперервний	1) Крос.	ЧСС= 140-150 ск/хв	1) 3км, через 400м приско-рення 30-40м	1) 5-6хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг і тулуба.
	- // - Інтер-вальный	2) Гра в баскетбол. 3) Утримування прямого кута у висі на перекладині.	— Субак-симальна	2) 30хв 3) 3 серії до відмови	2) — 3) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Нахили назад з В.П. сидячи на гімнастичній лаві, руки з набивним м'ячем масою 1кг за головою. Партнер тримає за ступні.	Темп середній	4) 3 серії по 15 разів	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання .
	- // -	5) З положення лежачи на підлозі швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	Темп максимальний	5) 4серії по 20с	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	1-ий МКЦ 4-й день (ранок)				
Стимулювання процесів відновлення		1) Біг підтюпцем. 2) Довільні вправи у помірному розтягуванні м'язів ніг, тулуба, плечового поясу.	Помірна	1) 20хв 2) 15хв	— —

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).	Субмаксимальна	1) 4 рази x 30-35м	1) Повільна ходьба 50м.
	- / / -	2) Гра „Не будь останнім”, в колонну один за одним підтюпцем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.	Максимальна під час прискорення	2) по 17 спуртів	2) —
	- / / -	3) Від лицьової лінії передне падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме в зворотному напрямку.	Максимальна	3) 4 серії по 6 разів x 6м	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- / / -	4) Біг.	90% від інд. максимуму	4) 5 разів по 100м	4) Біг 120-130м підтюпцем
	- / / -	5) Біг.	80% від інд. максимуму	5) 5 разів по 300м	5) 3-4хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний	1) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70см.	Темп максимальний	1) 5 серій по 8 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	2) В.П. лежачи на гімнастичній лаві (кінець лави на рівні плечей), руки з гирею 16кг лежать на животі. Піднімання прямих рук вперед-назад (намагаючись доторкнутись підлоги) повернення в В.П.	Максимальна	2) 4 серії по 8 разів	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- / - / -	3) Присідання (стегна паралельно підлозі) і вставання зі штангою на плечах 70% від індивідуального максимуму.	- / - / -	3) 4 серії по 8 разів	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	4) Стрибки з місця на максимальну висоту з дістанням предмету.	Темп максимальний	4) 3 серії до відмови	4) - / - / -
	- / - / -	5) Стійка ноги на ширині плечей. Тяга штанги масою 70-80% від індивідуального максимуму до підборіддя.	- / - / -	5) 3 серії по 6-7 разів	5) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- / - / -	6) Вистрибування з гирею вагою 24кг із напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	- / - / -	6) 3 серії по 15 стрибків	6) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та силової витривалості	- / / -	7) Підтягування на перекладині.	Темп максимальний	7) 2 серії до відмови	7) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальний - / / - - / / - - / / - - / / - - / / -	1) Човниковий біг. Старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад, торкаючись рукою лінії. 2) 6 перекидів назад + 10м прискорення. 3) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг. 4) В.П. ноги нарізно, захват руками за гомілки, ходьба 5) В.П. лежачи на спині руки в сторони, підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками підлоги. 6) Сід ноги нарізно нахили тулуба до лівої ноги, а потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	Максимальна Субмаксимальна Максимальна Темп середній - / / - - / / -	1) 6 серій x 20с 2) 6 серій 3) 3 x 3хв 4) 4 рази по бм 5) 3 серії по 10 разів 6) 3 серії по 12 разів до кожної ноги	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - 3) - / / - 4) 1хв 5) 1,5хв між серіями 6) - / / -

1	2	3	4	5	6
Розвиток координативних якостей та гнучкості	- // -	7) Вправа в парах. В.П.” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у вихідне положення.	- // -	7) 5 серій x 7 разів почергово (один виконує – другий страхує).	7) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Безперервний - // - Інтервальный - // - - // -	1) Крос. 2) Гра в футбол. 3) Піднімання прямих ніг у висі на перекладині (доторкання гомілками до перекладини). 4) Вправи в парах з набивними м'ячами масою 1,5кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук кидок набивного м'яча партнерові. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.. 5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	ЧСС= 150-160 ск/хв — Темп середній Максимальна Темп субмаксимальний	1) 3км, через 400м прискорення 30-40м 2) 30хв 3) 3 серії до відмови 4) 4 серії по 20 разів 5) 3 серії по 30с	1) 6-7хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг і тулуба. 2) — 3) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 4) - // - 5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Стимулювання процесів відновлення		1) Біг підтюпцем. 2) Довільні вправи у помірному розтягуванні м'язів ніг, тулуба, плечового поясу...	Помірна	1) 30хв 2) 20хв	— —

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1)Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).	Субмаксимальна	1) 4 рази х 30-35м	1) Повільна ходьба 50м.
	- / / -	2) Стартові прискорення по 6-7м + 6-9м біг по інерції. В.П. спортсмени лежать на спині, по свистку тренера піднімаються, роблять прискорення і знову займають В.П.	Максимальна	2) 2 серії по 10 разів.	2) 2-2,5хв вправи на розслаблення.
	- / / -	3) Біг з високого старту.	- / / -	3) 2 серії 6 разів х 20м	3) 1,5-2хв між забігами, між серіями 3-4хв, повільна ходьба.
	- / / -	4) Човниковий біг "Ялинка".	- / / -	4) 5 разів х 92м	4) 2-3хв між забігами, вправи на відновлення дихання.
	- / / -	5) Біг.	80% від інд. максимуму	5) 6 разів по 300м	5) 3-4хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальный	1) В.П. Ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі. Вистрибування зі зміною ніг з штангою на плечах масою 50% від індивідуального максимуму станової сили. Акцентувати відштовхування ногою, що знаходиться на гімнастичній лаві.	Темп максимальний	1) 4 серії по 6 відштовхувань кожною ногою	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	2) Стрибки в глибину з висоти 80см з подальшим вистрибуванням вгору.	Субмаксимальна - / - / -	2) 4 серії по 10 стрибків	2) - / - / -
	- / - / -	3) Поштовхи штанги масою 60% від індивідуального максимуму.		3) 6 серій по 20с на кількість	3) 2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- / - / -	4) Стрибки з розбігу на максимальну висоту з дістанням предмету.	Темп максимальний	4) 2 серії до відмови	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	5) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 5.1 Прогнутися руки і ноги вгору. 5.2 В.П.	Темп середній	5) 4 серії по 10 разів	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- / - / -	6) Згинання розгинання рук в упорі лежачі на пальцях (ступні на гімнастичній лаві).	Максимальна	6) 2 серії до відмови	6) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- / - / -	7) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою масою 25% від індивідуальної станової сили на плечах.	Темп середній	7) 4 підходи по 10 разів.	7) 2-3хв між підходами, вправи на відновлення дихання.
	- / - / -	8) Стрибки через бар'єри.	Субмаксимальна	8) 6 серій по 15 стрибків	8) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальний	1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.	Максимальна	1) 6 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись відповідної лінії.	- / - / -	2) - / - / -	2) - / - / -
	- / - / -	3) Ходьба на руках (за допомогою партнера).		3) 3 серії по 12м	3) 1,5хв між серіями
	- / - / -	4) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.	Темп середній	4) 4 серії по 14 кроків	4) - / - / -
	- / - / -	5) В.П. о.с. нахили вперед не згинаючи ноги в колінних суглобах упор руками якомога ближче до ніг, 1-6 переставляти почергово руки на відстань 15-20см, прийняти горизонтальне положення; 7-12 повернення у В.П.	- / - / -	5) 4 серії по 6 разів	5) - / - / -
	- / - / -	6) Із В.П. сід на гомілках нахили тулуба назад, намагаючись дістати головою підлогу.	Темп довший	6) 4 серії по 8 разів	6) - / - / -
	- / - / -	7) Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.	Темп середній	7) 4 серії по 15 разів	7) - / - / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Безперервний	1) Крос.	ЧСС= 140-150 ск/хв	1) 4км	1) 7-8хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг і тулуба.
	- // -	2) Гра в баскетбол.	—	2) 30хв	2) —
	Інтервальний	3) Утримування прямого кута у висі на перекладині.	Субаксимальна	3) 4 серії до відмови	3) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Нахили назад з В.П. сидячи на гімнастичній лаві, руки з набивним м'ячем масою 1кг за головою. Партнер тримає за ступні.	Темп середній	4) 3 серії по 15 разів	4) - // -
	- // -	5) З положення лежачи на підлозі швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	Темп максимальний	5) 4серії по 20с	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
3-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Стимулювання процесів відновлення		1) Біг підтюпцем. 2) Довільні вправи у помірному розтягуванні м'язів ніг, тулуба, плечового поясу.	Помірна	1) 30хв 2) 20хв	— —

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).	Субмаксимальна	1) 4 рази х 30-35м	1) Повільна ходьба 50м.
	- / / -	2) Гра „Не будь останнім”, в колонну один за одним підтюпцем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.	Максимальна під час прискорення	2) по 20 спуртів	2) —
	- / / -	3) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме в зворотному напрямку.	Максимальна	3) 4 серії по 8 разів х 6м	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- / / -	4) Біг.	95% від інд. максимуму	4) 4 рази по 100м	4) Біг 120-130м підтюпцем
	- / / -	5) Біг.	80% від інд. максимуму	5) 8 разів по 200м	5) 2-3хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальный	1) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70см.	Темп максимальний	1) 5 серій по 10 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) В.П. лежачи на гімнастичній лаві (кінець лави на рівні плечей), руки з гирею 16кг лежать на животі. Піднімання прямих рук вперед-назад (намагаючись доторкнутись підлоги) повернення в В.П.	Максимальна	2) 4 серії по 8 разів	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	3) Присідання (стегна паралельно підлозі) і вставання зі штангою на плечах 80% від індивідуального максимуму.	- // -	3) 4 серії по 6 разів	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Стрибки з місця на максимальну висоту з діставанням предмету.	Темп максимальний	4) 3 серії до відмови	4) - // -
	- // -	5) Стійка ноги на ширині плечей. Тяга штанги масою 70-80% від індивідуального максимуму до підборіддя.	- // -	5) 3 серії по 7-8 разів	5) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	6) Вистрибування з гирею вагою 24кг із напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	- // -	6) 5 серій по 12 стрибків	6) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та силової витривалості	- // -	7) Підтягування на перекладині.	Темп максимальний	7) 3 серії до відмови	7) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный - // - - // - - // - - // - - // - - // -	1) Човниковий біг. Старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад, торкаючись рукою лінії. 2) 6 перекидів вперед + 10м прискорення. 3) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг. 4) В.П. ноги нарізно, захват руками за гомілки, ходьба назад 5) В.П. лежачи на спині руки в сторони, підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками підлоги. 6) Сід ноги нарізно нахили тулуба до лівої ноги, а потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги. 7) Вправа в парах. В.П. „Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у вихідне положення.	Максимальна Субмаксимальна Максимальна Темп середній - // - - // - - // -	1) 4 серії x 20с 2) 6 серій 3) 3 x 3хв 4) 3 рази по 6м 5) 2 серії по 12 разів 6) 3 серії по 14 разів до кожної ноги 7) 5 серій x 7 разів почергово (один виконує – другий страхує).	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - // - 3) - // - 4) 1хв 5) 1,5хв між серіями 6) - // - 7) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Розвиток загальної та силовій витривалості	Безперервний	1) Крос.	ЧСС= 150-160 ск/хв	1) 3км, через 400м прискорення 30-40м	1) 7-8хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг і тулуба.
	- // - Інтервальний	2) Гра в футбол. 3) Піднімання прямих ніг у висі на перекладині (доторкання гомілками до перекладини).	— Темп середній	2) 30хв 3) 3 серії до відмови	2) — 3) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Вправи в парах з набивними м'ячами масою 1,5кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук кидок набивного м'яча партнерові. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію..	Максимальна	4) 4 серії по 20 разів	4) - // -
	- // -	5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Темп субмаксимальний	5) 3 серії по 30с	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Стимулювання процесів відновлення		1) Біг підтюпцем. 2) Довільні вправи у помірному розтягуванні м'язів ніг, тулуба, плечового поясу.	Помірна	1) 30хв 2) 20хв	— —

Програма індивідуальних занять з фізичної підготовки волейболістів (2ий МЗЦ)

Гравці	Педагогічна спрямованість	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Кистями намотування - розмотування на валик шнура з підвішеною гирею масою 16кг.</p> <p>2) Поштовхи штанги. В.П. сидячи на гімнастичній лаві штанга масою 60% від індивідуального максимуму хватом зверху на плечах.</p> <p>3) Поштовхи набивного м'яча масою 5кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7м.</p> <p>4) Вистрибування з напівприсяду зі штангою масою 60% від індивідуального максимуму станової сили.</p> <p>5) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30% від індивідуального максимуму станової сили.</p>	<p>Субмаксимальна Максимальна</p> <p style="text-align: center;">- / / -</p> <p style="text-align: center;">- / / -</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 4 рази</p> <p>2) 3 підходи по 20с</p> <p>3) 4 серії х 6 разів</p> <p>4) 4 серії х 6 разів</p> <p>5) 4 підходи по 6 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між підходами</p> <p>2) 2-3хв між підходами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 2-3хв, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Стрибки на одній нозі з підніманням стегна до грудей.</p> <p>2) Стрибки змієюю через дві гімнастичні лави.</p> <p>3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху в парах на відстані 18м.</p> <p>4) Поштовхи набивного м'яча масою 2кг лівою та правою рукою на дальність в парах.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 10 стрибків на кожній нозі</p> <p>2) 6 разів</p> <p>3) 4 серії по 8 кидків</p> <p>4) 4 серії x 8 кидків кожною рукою</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 1,5хв між серіями.</p> <p>4) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).</p> <p>2) Спортсмени в парах знаходяться в центрі волейбольного майданчика. В глибокому присяді, взявшись за руки підстрибування з поступовим обертанням за (проти) годинниковою стрілкою. По свистку тренера гравці біжать до бокових ліній, доторкаються до них, повертаються в центр волейбольного майданчика і продовжують підстрибування.</p> <p>3) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнувшись руками до лінії, теж у зворотному напрямку.</p> <p>4) Інтервальний біг.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>90% від інд. максимуму</p>	<p>1) 4 рази x 30-35м</p> <p>2) 2 серії по 8 разів</p> <p>3) 4 серії по 8 разів</p> <p>4) 5 разів по 100м</p>	<p>1) Повільна ходьба 50м.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 2-3 хв, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток спритності та координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг між лицьовою лінією та лінією нападу торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>3) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>4) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 5 серій 5х6м</p> <p>2) 5 серій 10х3м</p> <p>3) 4 серії 13-15 разів</p> <p>4) 4 серії по 9м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - // -</p> <p>3) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>4) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p> <p>4) Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані 80-100см нахили назад, взявшись за рейку поступово перебираючи руками опуститись до нижньої рейки, зафіксувати положення 2-3с і поступово перебираючи рейки повернутись у вихідне положення.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 16 кроків</p> <p>2) 8 серій по 6м (4-вперед, 4-назад)</p> <p>3) 4 серії по 8 разів</p> <p>4) 4 серії х 6 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5хв між серіями</p> <p>3) - // -</p> <p>4) 1,5хв між серіями.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток загальної та силовії витривалості	<p>1) Стрибки змієюю через дві гімнастичні лави.</p> <p>2) В упорі лежачи згинання-розгинання рук.</p> <p>3) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги.</p> <p>4) Інтервальний біг.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p> <p>ЧСС \approx 165\pm5 ск/хв</p>	<p>1) 6 серій</p> <p>2) 3 серії до відмови</p> <p>3) 3 серії по 30с</p> <p>4) 8 x200м</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>4) 200м підтюпцем</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Закласти гумовий жгут за гімнастичну стінку, імітація нападаючого удару або подачі з подоланням опору закріпленого еластичного жгута.</p> <p>2) З В.П. лежачі на лаві. Поштовхи штанги масою 80% від індивідуального максимуму.</p> <p>3) Поштовхи набивного м'яча масою 5кг в парах однією рукою на відстані 5-6м.</p> <p>4) Вистрибування з гірею масою 24кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p> <p>5) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 5.1 Прогнутися руки і ноги вгору. 5.2 В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 10-12 разів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії х 6 разів</p> <p>3) 3 серії по 6-7 поштовхів кожною рукою</p> <p>4) 4 серії по 10-12 разів</p> <p>5) 4 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Вистрибування вгору з почерговою зміною ніг з В.П. ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі.</p> <p>2) Стрибки на лівій (правій) нозі.</p> <p>3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху в парах на відстані 18м.</p> <p>4) Поштовхи набивного м'яча масою 2кг лівою та правою рукою на дальність в парах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 10 стрибків на кожну ногу</p> <p>2) 3 x 18м на кожній нозі</p> <p>3) 4 серії x 10 кидків</p> <p>4) 4 серії по 8 кидків кожною рукою</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 1,5хв між серіями.</p> <p>4) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).</p> <p>2) Скачки змійкою на двох ногах у напівприсяді 9-10м + 9-10м прискорення.</p> <p>3) Біг з високого старту по команді.</p> <p>4) Інтервальний біг: 50м – інтенсивність середня + 50м – 80-85% від інд. максимуму + 50м – в повну силу.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>≈ 80% від інд. максимуму</p>	<p>1) 4 рази x 30-35м</p> <p>2) 8 разів</p> <p>3) 2 серії по 4 рази x 20м</p> <p>4) 4 x 150м</p>	<p>1) Повільна ходьба 50м.</p> <p>2) 1,5-2хв між підходами, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 2хв між серіями ходьба, вправи на розслаблення</p> <p>4) 2-3хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>3) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид назад. Партнер виконує теж саме.</p> <p>4) В.П. ноги нарізно, захват за гомілки, ходьба.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 6 разів</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 4 серії по 13-15 разів</p> <p>4) 4 серії по 6м (3-вперед, 3-назад)</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 1,5-2хв між серіями</p> <p>4) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватами руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 3 серії x 7 разів</p> <p>2) 4 серії x 16 разів</p> <p>3) 4 серії x 8-10 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1,5хв між серіями</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>4) В.П. Глибокий присяд з опорою на ліву ногу, права пряма в сторону. Перенесення маси тіла з ноги на ногу.</p> <p>5) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахилом назад спробувати доторкнутись головою до підлоги</p>	<p>Темп помірний, ампулі туди максимумальна - / / -</p>	<p>4) 4 серії по 8-10 разів</p> <p>5) 2 серії по 6-8 разів, зміна положення ніг + 2 серії по 6-8 разів</p>	<p>4) - / / -</p> <p>5) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової та витривалості	<p>1) Підтягування на перекладині.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі швидкій підйом тулуба і ніг до вертикального положення з доторканням долонями до носків ніг.</p> <p>3) Крос.</p> <p>4) Вправи на відновлення дихання та помірне розтягування м'язів.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп максимальний</p> <p>ЧСС= 140-150 ск/хв</p> <p>Темп довірливий</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 підходи по 30с</p> <p>3) 3км, через 400м прискорення 30-40м</p> <p>4) 8хв</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Кистями намотування - розмотування на валик шнура з підвішеною гирею масою 16кг.</p> <p>2) В.П. лежачи на гімнастичній лаві (кінець лави на рівні плечей), руки з гирею 16кг лежать на животі. Піднімання прямих рук вперед-назад (намагаючись доторкнутись підлоги) повернення в В.П.</p> <p>3) Поштовхи набивного м'яча масою 5кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7м.</p> <p>4) Вистрибування з напівприсяду зі штангою масою 60% від індивідуального максимуму станової сили.</p> <p>5) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30% від індивідуального максимуму станової сили.</p>	<p>Субмаксимальна Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 12 разів</p> <p>3) 3 серії по 8-10 разів</p> <p>4) 4 серії x 8 разів</p> <p>5) 4 серії x 7-8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між підходами</p> <p>2) 2-3хв між підходами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 2-3хв, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Стрибки на одній нозі з підніманням стегна до грудей.</p> <p>2) Стрибки в глибину з висоти 80см з подальшим активним вистрибуванням вгору.</p> <p>3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху в парах на відстані 18м.</p> <p>4) Поштовхи набивного м'яча масою 2кг лівою та правою рукою на дальність в парах.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 7-8 стрибків на кожній нозі</p> <p>2) 4 серії по 8 стрибків</p> <p>3) 4 серії x 10 кидків</p> <p>4) 4 серії по 10 кидків кожною рукою</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 1,5хв між серіями.</p> <p>4) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).</p> <p>2) З В.П. сидячи на доріжці стартове прискорення 8-10м + 8-10м біг по інерції. Старт по свистку тренера.</p> <p>3) Стрибки змієюю на двох ногах з напівприсяду 9-10м + 9-10м прискорення.</p> <p>4) Біг.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>90% від інд. максимуму</p>	<p>1) 4 рази x 30-35м</p> <p>2) 4 серії по 6 разів</p> <p>3) 2 серії по 4 рази</p> <p>4) 6 разів по 100м</p>	<p>1) Повільна ходьба 50м.</p> <p>2) Між серіями 3-4хв, вправи на розслаблення, між прискоренням ходьба 18-20м.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) Ходьба 120-130м, ЧСС≈110-120 ск/хв.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг між лицьовою лінією та лінією нападу торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>3) Гравці розмішені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого два перекиди вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>4) В.П. о.с. нахили вперед не згинаючи ноги в колінних суглобах упор руками якомога ближче до ніг, 1-6 переставляти по чергово руки на відстань 15-20см, прийняти горизонтальне положення; 7-12 повернення у В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p> <p>Темп довільний</p>	<p>1) 6 серій 5х6м</p> <p>2) 6 серій 10х3м</p> <p>3) 4 серії по 13-15 разів</p> <p>4) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - // -</p> <p>3) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>4) 1,5хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахилом назад спробувати доторкнутись головою до підлоги</p> <p>2) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>3) Стоячи боком до гімнастичної стінки, праву пряму ногу на щабель на рівні кульового суглобу, по чергові пружні нахили до лівої та правої ноги, намагаючись доторкнутись обома руками відповідної ступні.</p>	<p>Темп помірний, ампулітуда максимальна</p> <p>Темп середній</p> <p>Темп помірний, ампулітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 6-8 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6-8 разів</p> <p>2) 4 серії по 15 разів</p> <p>3) 4 серії по 10 разів (2 серії до лівої ноги, 2 серії до правої)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) 1,5хв між серіями</p> <p>3) - // -</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	4) В.П. Спортсмени спиною один до одного, руки зігнуті у ліктьових суглобах в замок: 1– один спортсмен робить нахил вперед, другий розслаблено прогинається; 2-3 утримування пози; 4 – повернення у В.П. Далі другий спортсмен робить нахил і т.д. 5) Вправа в парах. В.П.” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у вихідне положення.	Якомога більша амплітуда Темп помірний, амплітуда максимальна	4) 2 серії по 8-10 разів кожен спортсмен 5) 2 серії по 8 разів по чергово (один виконує, другий страхує)	4) 2хв між серіями 5) 1,5хв між серіями
	Розвиток загальної та силовій витривалості	1) В.П. ноги на ширині плечей, руки з набивним м'ячем масою 5кг за голову. Нахили вперед. 2) Згинання-розгинання рук в упорі лежачі. 3) Лежачі на підлозі руки з набивним м'ячем масою 1кг за головою, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги. 4) Інтервальний біг.	Темп субмаксимальний Темп довірливий Темп максимальний ЧСС \approx 165 \pm 5 ск/хв	1) 4 серії по 15 разів 2) 3 серії до відмови 3) 4 серії по 20с 4) 10 x 200м	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 4) 200м біг підтюпцем Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Закласти гумовий жгут за гімнастичну стінку, імітація нападаючого удару або подачі з подоланням опору закріпленого еластичного жгута.</p> <p>2) З В.П. лежачі на лаві. Поштовхи штанги масою 80% від індивідуального максимуму.</p> <p>3) Поштовхи набивного м'яча масою 5кг в парах однією рукою на відстані 5-6м.</p> <p>4) Вистрибування з гірею масою 24кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p> <p>5) Розгинання – згинання тулуба із В.П. упор стегнами на гімнастичну лаву, руки з набивним м'ячем масою 1кг за голову, грудьми доторкнутись до підлоги. Партнер утримує ноги біля підлоги.</p> <p>6) Піднімання і опускання ніг, затиснувши між ступнями м'яч масою 1кг із В.П. лежачи на животі, руки вздовж тулуба</p>	<p>Темп середній</p> <p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Темп середній</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 15 разів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії х 7-8 разів</p> <p>3) 3 серії по 9-10 поштовхів кожною рукою</p> <p>4) 4 серії по 14-15 разів</p> <p>5) 3 серії по 10 разів</p> <p>6) - / / -</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>5) Зміна позиції</p> <p>6) 1,5-2хв вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Вистрибування вгору з почерговою зміною ніг з В.П. ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі.</p> <p>2) Стрибки змієюю через дві гімнастичні лави.</p> <p>3) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70см.</p> <p>4) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху в парах на відстані 18м.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p> <p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 15 стрибків на кожну ногу</p> <p>2) 4 рази</p> <p>3) 4 серії по 10 стрибків</p> <p>4) 4 серії x 10 кидків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>4) 1,5хв між серіями.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Прискорення (15-20м з поступовим наростанням швидкості до індивідуального максимуму + 10-15м біг по інерції).</p> <p>2) Перекид вперед, різке прискорення 5-6м + перекид назад, різке прискорення 5-6м.</p> <p>3) Біг з високого старту по команді.</p> <p>4) Інтервальний біг: 50м – інтенсивність середня + 50м – 80-85% від інд. максимуму + 50м – в повну силу.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>≈ 80% від інд. максимуму</p>	<p>1) 4 рази x 30-35м</p> <p>2) 4 серії по 6 разів</p> <p>3) 2 серії по 6 рази x 25м</p> <p>4) 4 x 150м</p>	<p>1) Повільна ходьба 50м.</p> <p>2) 1,5-2хв між вправами, 2-3хв між серіями.</p> <p>3) - / / -</p> <p>4) 2-3хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>3) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого два перекиди назад. Партнер виконує теж саме.</p> <p>4) Ходьба на руках з допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p> <p>Темп довольний</p>	<p>1) 6 разів</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 4 серії по 10-12 разів</p> <p>4) 3 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) 1,5-2хв між серіями</p> <p>4) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватами руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 3 серії x 10 разів</p> <p>2) 4 серії x 20 разів</p> <p>3) 4 серії x 10 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1,5хв між серіями</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	4) Вправа в парах. В.П." Лежачи на спині" самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у вихідне положення.	Темп помірний, амплітуда максимальна	4) 4 серії по 6 разів	4) 1,5хв між серіями Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток загальної та силової та витривалості	1) Підтягування на перекладині. 2) Згинання-розгинання рук в упорі лежачі. 3) Стрибки вгору на висоту 90% від індивідуального максимуму. 4) Крос. 5) Вправи на відновлення дихання та помірне розтягування м'язів.	Темп середній - / / - Субмаксимальна ЧСС= 150-160 ск/хв Темп до-вільний	1) 2 серії до відмови 2) - / / - 3) 2 серії до відмови 4) 3км 5) 8хв	1) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів рук. 2) - / / - 3) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг. — — Відпочинок між вправами 3-4хв.

Програма загальнокомандних занять з фізичної підготовки волейболістів (3-ий МЗЦ)

Педагогічна спрямованість	Метод вправи	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 1-й день (вечір)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальний	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.	Максимальна	1) 3 серії по 15 стрибків	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- / / -	2) Кидки набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах (з імітацією нападаючого удару).	- / / -	2) 3 серії по 8 кидків кожною рукою	2) 1,5хв між серіями.
	- / / -	3) Стрибки в глибину з висоти 80-90см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору.	Максимальна	3) 4 серії по 10 стрибків	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	4) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.	Субмаксимальна	4) 3 серії по 10 стрибків	4) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтер-вальний	1) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах	Максимальна	1) 4 серії по 10 кидків	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Кидки набивного м'яча масою 1кг провідною рукою на відстані 5-6м в парах.	Темп максимальний	2) 4 серії по 30с на кількість	2) - // -
	- // -	3) Стрибки змієюю на двох ногах через дві гімнастичні лави з'єднані повздож (якомога швидше подолати відстань).	Субмаксимальна	3) 5 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Вистрибування вгору з почерговою зміною ніг з В.П. ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі.	Максимальна	4) 4 серії по 15 стрибків на кожену ногу	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
1-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток швидкісної та стрибкової витривалості	Інтер-вальний	1) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою ліній.	Максимальна	1) 4 серії по 20с	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.	Темп максимальний	2) 4 серії по 20с	2) - // -

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкісної та стрибкової витривалості	- // -	3) Імітація нерухливого блокування в парах.	Темп максимальний	3) 3 серії по 1хв	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	- // -	4) 3 серії до відмови	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
1-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	Максимальна	1) 3 серії по 15 разів	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	2) 3 серії по 8 разів	2) 2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	3) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	3) 4 серії по 8-10 разів	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) В.П. сід ноги нарізно, нахили тулуба, торкаючись чолом колін.		4) - // -	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 4-ий день (вечір)					
Розвиток швидкості	Інтервальный - / / - - / / -	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2, 4 та 3 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який робить в довільному порядку передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча. 2) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах на відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру. 3) Гравці стоять на лицьових лініях. На середній лінії волейбольного майданчику розташовані м'ячі. По свистку тренера гравці біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Субмаксимальна Темп максимальний Максимальна	1) 3 серії по 8 блокувань 2) 4 серії по 8 разів 3) 3 серії по 8 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5хв між серіями 3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
1-ий МКЦ 5-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный - / / -	1) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху в парах на відстані 18-20м. 2) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна Темп максимальний	1) 4 серії по 12 кидків 2) 3 серії по 15с на кількість	1) 1,5хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкісно-силових якостей	- // - - // -	3) Стрибки через бар'єри. 4) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Субмаксимальна Темп субмаксимальний	3) 5 серій по 10 стрибків 4) 3 серії по 15с на кількість	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
1-ий МКЦ 6-ий день (ранок)					
Розвиток загальної та силових витривалості	Безперервний Інтервальний - // -	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони. 2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок. 3) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	6-7уд/хв Темп максимальний - // -	1) 15хв 2) 2 серії по 2хв 3) 3 серії по 30с	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 1-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальний - // -	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м.	Темп максимальний Максимальна	1) 3 серії по 15 передач	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Імітація нападаючого удару сильнішою рукою з гантелею масою 1-2кг.	Темп максимальний	2) 3 серії по 8 разів	2) - // -
	- // -	3) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з діставанням предмету.	Субмаксимальна	3) 4 серії по 8 стрибків	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Стрибки на одній нозі з підніманням стегна до грудей.		4) 3 серії по 10 стрибків на кожній нозі	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальний	1) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.	Максимальна	1) 4 серії по 10 кидків	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Стрибки змієюю на одній нозі через гімнастичну лаву.	Субмаксимальна	2) 4 серії по 6 стрибків на кожній нозі	2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху в парах на відстані 10-12м сидячи на підлозі.	Максимальна - // -	3) 4 серії по 10 кидків	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) Стрибки через бар'єри.		4) 6 серій по 10 стрибків	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 2-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісної та стрибкової витривалості	Інтервальный	1) Човниковий біг „Ялинка”.	Максимальна	1) 4 рази x 94м	1) 2-3хв між забігами, вправи на відновлення дихання.
	- // -	2) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).	Темп субмаксимальний	2) 5 разів по 30с кожен спортсмен	2) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.
	- // -	3) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 70-80см.	- // -	3) 4 серії по 15 стрибків	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	- // -	4) 3 серії до відмови	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 4-ий день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Підкинути м'яч, виконати перекид вперед, підвестись на ноги і зловити м'яч.	Максимальна	1) 3 серії по 8 разів	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	- // -	2) 5 разів	2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	3) В.П. Ноги нарізно, захват за гомілки, ходьба.	Темп середній	3) 8 серій по 6м (4 - серії вперед, 4 - назад)	3) 1хв між серіями
	- // -	4) Вправи в парах. В.П. „Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.	Темп довольний	4) 5 серій по 6 разів почергово (один виконує, другий страхує)	4) Зміна позиції Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 4-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісних якостей	Інтервальный - // - - // -	<p>1) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.</p> <p>2) Гравець знаходиться в шостій зоні (на лицьовій лінії), тренер в третій зоні. Тренер кидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.</p> <p>3) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані м'ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p> <p>Максимальна</p>	<p>1) 4 серії по 10 блокувань</p> <p>2) 4 серії по 7-8 разів</p> <p>3) 3 серії по 8 разів</p>	<p>1) Зміна позиції</p> <p>2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
2-ий МКЦ 5-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный - // - - // -	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Стрибки змієюю на двох ногах через дві гімнастичні лави з'єднані повздовж (якомога швидше подолати відстань).</p> <p>3) Згинання розгинання рук в упорі лежачи на пальцях.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 6 серій</p> <p>3) 3 серії по 15с</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p>

Розвиток швидкісно-силових якостей	- // -	4) Піднімання прямих ніг у висі на перекладині (доторкання гомілками до перекладини).	- // -	4) 3 серії по 15с на кількість	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 6-ий день (ранок)					
Розвиток загальної та силових витривалості	Інтервальный	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони.	10 уд/хв.	1) 3 серії по 3хв	1) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення та відновлення дихання.
	- // -	2) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів, переднє падіння і т.д.	Темп субмаксимальний	2) 3 серії по 1хв	2) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення та відновлення дихання.
	- // -	3) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	- // -	3) 3 серії по 30с	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 1-й день (вечір)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.	Максимальна	1) 3 серії по 18 стрибків	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- / - / -	2) Кидки набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах (з імітацією нападаючого удару).	- / - / -	2) 3 серії по 10 кидків кожною рукою	2) 1,5хв між серіями.
	- / - / -	3) Стрибки в глибину з висоти 80-90см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору.	Максимальна	3) 4 серії по 12 стрибків	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	4) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.	Субмаксимальна	4) 3 серії по 12 стрибків	4) - / - / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтер-вальний	1) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.	Максимальна	1) 4 серії по 12 кидків	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Кидки набивного м'яча масою 1кг провідною рукою на відстані 5-6м в парах.	Темп максимальний	2) 5 серій по 30с на кількість	2) - // -
	- // -	3) Стрибки змієюю на двох ногах через дві гімнастичні лави з'єднані повздож (якомога швидше подолати відстань).	Субмаксимальна	3) 6 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Вистрибування вгору з почерговою зміною ніг з В.П. ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі.	Максимальна	4) 4 серії по 20 стрибків на кожную ногу	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
3-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток швидкісної та стрибкової витривалості	Інтер-вальний	1) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою ліній.	Максимальна	1) 5 серій по 20с	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.	Темп максимальний	2) 5 серій по 20с	2) - // -

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкісної та стрибкової витривалості	- // -	3) Імітація нерухливого блокування в парах.	Темп максимальний	3) 4 серії по 1хв	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	- // -	4) 3 серії до відмови	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
3-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	Максимальна	1) 3 серії по 18 разів	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	2) 3 серії по 10 разів	2) 2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	3) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	3) 4 серії по 10-12 разів	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) В.П. сід ноги нарізно, нахили тулуба, торкаючись чолом колін.		4) - // -	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 4-ий день (вечір)					
Розвиток швидкості	Інтервальный - / - - / -	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2, 4 та 3 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який робить в довільному порядку передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча. 2) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах на відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками - партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру. 3) Гравці стоять на лицьових лініях. На середній лінії волейбольного майданчику розташовані м'ячі. По свистку тренера гравці біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Субмаксимальна Темп максимальний Максимальна	1) 3 серії по 10 блокувань 2) 4 серії по 10 разів 3) 3 серії по 10 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5хв між серіями 3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
3-ий МКЦ 5-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный - / -	1) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху в парах на відстані 18-20м. 2) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна Темп максимальний	1) 5 серій по 12 кидків 2) 4 серії по 15с на кількість	1) 1,5хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкісно-силових якостей	- // - - // -	3) Стрибки через бар'єри. 4) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Субмаксимальна Темп субмаксимальний	3) 6 серій по 10 стрибків 4) 4 серії по 15с на кількість	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
3-ий МКЦ 6-ий день (ранок)					
Розвиток загальної та силових витривалості	Безперервний Інтервальный - // -	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони. 2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок. 3) 3 положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	6-7уд/хв Темп максимальний - // -	1) 18хв 2) 2 серії по 2,5хв 3) 3 серії по 35с	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 1-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальний - // -	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м.	Темп максимальний	1) 3 серії по 18 передач	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Імітація нападаючого удару провідною рукою з гантелею масою 1-2кг.	Максимальна	2) 3 серії по 10 разів	2) - // -
	- // -	3) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з діставанням предмету.	Темп максимальний	3) 5 серій по 7 стрибків	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Стрибки на одній нозі з підніманням стегна до грудей.	Субмаксимальна	4) 3 серії по 12 стрибків на кожній нозі	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальний	1) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.	Максимальна	1) 4 серії по 10 кидків	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Стрибки змієюю на одній нозі через гімнастичну лаву.	Субмаксимальна	2) 4 серії по 8 стрибків на кожній нозі	2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху в парах на відстані 10-12м сидячи на підлозі.	Максимальна	3) 4 серії по 10 кидків	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) Стрибки через бар'єри.	- // -	4) 6 серій по 10 стрибків	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 2-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісної та стрибкової витривалості	Інтервальний	1) Човниковий біг „Ялинка”.	Максимальна	1) 5 разів х 92м	1) 2-3хв між забігами, вправи на відновлення дихання.
	- / / -	2) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).	Темп субмаксимальний - / / -	2) 6 разів по 30с кожен спортсмен 3) 5 серій по 15 стрибків	2) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання. 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	3) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 70-80см.			4) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	- / / -	4) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	- / / -	4) 3 серії до відмови	
4-ий МКЦ 4-ий день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальний	1) Підкинути м'яч, виконати перекид вперед, підвестись на ноги і зловити м'яч.	Максимальна	1) 3 серії по 10 разів 2) 6 разів	1) 1,5хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	- / / -		3) 1хв між серіями
	- / / -	3) В.П. Ноги нарізно, захват за гомілки, ходьба.	Темп середній	3) 10 серій по 6м (5 серій-вперед, 5 - назад)	4) Зміна позиції
	- / / -	4) Вправи в парах. В.П. „Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позицію 3с, повернутись у В.П.	Темп довільний	4) 5 серій по 7 разів по чергово (один виконує, другий страхує)	Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 4-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісних якостей	Інтервальный - // - - // -	1) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча. 2) Гравець знаходиться в шостій зоні (на лицьовій лінії), тренер в третій зоні. Тренер кидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П. 3) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані м'ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Темп максимальний - // - Максимальна	1) 4 серії по 12 блокувань 2) 4 серії по 9-10 разів 3) 3 серії по 10 разів	1) Зміна позиції 2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 5-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный - // - - // - - // -	1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах. 2) Стрибки змієюю на двох ногах через дві гімнастичні лави з'єднані повздовж (якомога швидше подолати відстань). 3) Згинання розгинання рук в упорі лежачи на пальцях. 4) Піднімання прямих ніг у висі на перекладині (доторкання гоміл-	Максимальна Темп максимальний - // - - // -	1) 5 серій по 12 разів 2) 6 серій 3) 4 серії по 15с 4) 4 серії по	1) 1,5хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. 4) 1,5-2хв між сері-

Розвиток швидкісно-силових якостей		ками до перекладини).		15с на кількість	ями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 6-ий день (ранок)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Інтервальный - // - - // -	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони. 2) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів, переднє падіння і т.д. 3) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	10 уд/хв. Темп субмаксимальний - // -	1) 4 серії по 3хв 2) 3 серії по 1хв 3) 3 серії по 40с	1) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення та відновлення дихання. 2) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення та відновлення дихання. 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
5-ий МКЦ 1-й день (вечір)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.	Максимальна	1) 2 серії по 15 стрибків	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) Кидки набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах (з імітацією нападаючого удару).	- // -	2) 3 серії по 6 кидків кожною рукою	2) 1,5хв між серіями.
	- // -	3) Стрибки в глибину з висоти 80-90см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору.	- // -	3) 3 серії по 10 стрибків	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.	Субмаксимальна	4) 2 серії по 10 стрибків	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
5-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтер-вальний	1) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах	Максимальна	1) 3 серії по 10 кидків	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Кидки набивного м'яча масою 1кг провідною рукою на відстані 5-6м в парах.	Темп максимальний	2) 3 серії по 30с на кількість	2) - // -
	- // -	3) Стрибки змієюю на двох ногах через дві гімнастичні лави з'єднані повздож (якомога швидше подолати відстань).	Субмаксимальна	3) 3 рази	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Вистрибування вгору з почерговою зміною ніг з В.П. ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі.	Максимальна	4) 2 серії по 20 стрибків на кожену ногу	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
5-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток швидкісної та стрибкової витривалості	Інтер-вальний	1) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою ліній.	Максимальна	1) 3 серії по 20с	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.	Темп максимальний	2) 3 серії по 20с	2) - // -

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкісної та стрибкової витривалості	- // -	3) Імітація нерухливого блокування в парах.	Темп максимальний	3) 2 серії по 1хв	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	- // -	4) 2 серії до відмови	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
5-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	Максимальна	1) 3 серії по 10 разів	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	2) 2 серії по 8 разів	2) 2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	3) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	3) 2 серії по 8-10 разів	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) В.П. сід ноги нарізно, нахили тулуба, торкаючись чолом колін.		4) - // -	4) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
5-ий МКЦ 4-ий день (вечір)					
Розвиток швидкості	Інтервальний - / / - - / / -	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2, 4 та 3 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який робить в довільному порядку передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча. 2) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах на відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру. 3) Гравці стоять на лицьових лініях. На середній лінії волейбольного майданчику розташовані м'ячі. По свистку тренера гравці біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Субмаксимальна Темп максимальний Максимальна	1) 2 серії по 8 блокувань 2) 2 серії по 10 разів 3) 2 серії по 8 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5хв між серіями 3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
5-ий МКЦ 5-ий день (вечір)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальний - / / -	1) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху в парах на відстані 18-20м. 2) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна Темп максимальний	1) 3 серії по 10 кидків 2) 2 серії по 15с на кількість	1) 1,5хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкісно-силових якостей	- // - - // -	3) Стрибки через бар'єри. 4) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Субмаксимальна Темп субмаксимальний	3) 3 серії по 10 стрибків 4) 2 серії по 15с на кількість	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
5-ий МКЦ 6-ий день (ранок)					
Розвиток загальної та силових витривалості	Безперервний Інтервальный - // -	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони. 2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок. 3) 3 положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	6-7уд/хв Темп максимальний - // -	1) 9хв 2) 2 серії по 1хв 3) 2 серії по 30с	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

Програма індивідуальних занять з фізичної підготовки волейболістів (3-ий МЗЦ)

Гравці	Педагогічна спрямованість	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах. 2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.	Максимальна - / / -	1) 4 серії по 10 разів 2) 3 серії по 10 разів	1) 1,5хв між серіями 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	1) Гравець знаходиться в шостій зоні (на лицьовій лінії), тренер в третій зоні. Тренер кидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П. 2) Імітація рухливого блокування по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.	Темп максимальний - / / -	1) 4 серії по 7 разів 2) 4 серії по 20с	1) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Імітація нерухливого блокування в парах. 2) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний - / / -	1) 3 серії по 1хв 2) 3 серії до відмови	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	1) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч. 2) Нахили тулуба назад із В.П. сид на гомілках, намагаючись дістати головою підлоги. 3) „Викрут” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.	Субмаксимальна Темп середній Помірна	1) 3 серії по 8 разів 2) 4 серії по 8 разів 3) 3 серії по 8 разів	1) 2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5хв між серіями 3) 1хв між серіями Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток загальної та силової витривалості	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони – 3хв + захисні дії в парах – 1хв. Повторити 3 рази без перерви. 2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	6-7уд/хв Максимальна	1) 12хв 2) 3 серії до відмови	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 3-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.</p> <p>2) Стрибки в глибину з висоти 80-90см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 4 серії по 10 стрибків</p> <p>2) 4 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах на відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 8 кидків</p> <p>2) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Стрибки „кенгуру” на місці. 2) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з діставанням предмету.	Темп максимальний - / / -	1) 3 серії по 15 стрибків 2) 3 серії до відмови	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м’язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	1) Передача м’яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м’яча партнеру, партнер виконує теж саме. 2) В.П. основна стійка 2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружні нахили до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями підлоги. 2.2 В.П. 2.3 Теж до правої ноги. 2.4 В.П.	Субмаксимальна Максимальна	1) 3 серії по 15 разів 2) 4 серії по 16 разів	1) 1,5хв між серіями 2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м’язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток загальної та силової витривалості	1) Захисні дії в парах, почергова гра в захисті за допомогою обманних та нападаючих ударів. 2) Лежачи на підлозі, руки з набивним м’ячем масою 1кг за головою, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги.	Темп максимальний - / / -	1) 15хв 2) 4 серії по 20с	— 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 5-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м. 2) Вистрибування вгору з почерговою зміною ніг з В.П. ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі.	Темп максимальний Максимальна	1) 3 серії по 15 передач 2) 4 серії по 15 стрибків на кожен ногу	1) 1,5хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	1) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери або тренери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони почергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча. 2) Човниковий біг „Ялинка”.	Темп максимальний Максимальна	1) 4 серії по 10 блокувань 2) 4 серії по 92м	1) Зміна позиції 2) 2-3хв між забігами, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Імітація нерухливого блокування в парах. 2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 70-80см.	Темп максимальний - / / -	1) 3 серії по 1хв 2) 4 серії по 15 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	<p>1) Спортсмени розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу гравець виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед або назад. Партнер виконує теж саме.</p> <p>2) В.П. лежачи на спині, руки в сторони. Підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони, після кожних трьох хвилин роботи – 10 нападаючих ударів протягом однієї хвилини.</p> <p>2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок, поворот на 180 градусів, переднє падіння.</p> <p>3) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.</p>	<p>6-7уд/хв.</p> <p>Темп субмаксимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 16хв</p> <p>2) 2 серії по 1хв</p> <p>3) 3 серії по 30с</p>	<p>—</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 3 серії по 12 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Гравець знаходиться в шостій зоні (на лицьовій лінії), тренер в третій зоні. Тренер кидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.</p> <p>2) Імітація рухливого блокування по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 9 разів</p> <p>2) 5 серій по 20с</p>	<p>1) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Імітація нерухливого блокування в парах. 2) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний - / / -	1) 3 серії по 1,2хв 2) 3 серії до відмови	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	1) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч. 2) Нахили тулуба назад із В.П. сид на гомілках, намагаючись дістати головою підлоги. 3) „Викрут” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.	Субмаксимальна Темп середній Помірна	1) 3 серії по 10 разів 2) 4 серії по 10 разів 3) 3 серії по 10 разів	1) 2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5хв між серіями 3) 1хв між серіями Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток загальної та силової витривалості	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони – 3хв + захисні дії в парах – 1хв. Повторити 4 рази без перерви. 2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	6-7уд/хв Максимальна	1) 16хв 2) 3 серії до відмови	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 3-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.</p> <p>2) Стрибки в глибину з висоти 80-90см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 4 серії по 12 стрибків</p> <p>2) 4 серії по 12 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 6 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Стрибки „кенгуру” на місці. 2) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний - / / -	1) 3 серії по 20 стрибків 2) 3 серії до відмови	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	1) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме. 2) В.П. основна стійка 2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружні нахили до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями підлоги. 2.2 В.П. 2.3 Теж до правої ноги. 2.4 В.П.	Субмаксимальна Максимальна	1) 4 серії по 15 разів 2) 4 серії по 20 разів	1) 1,5хв між серіями 2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток загальної та силової витривалості	1) Захисні дії в парах, почергова гра в захисті за допомогою обманних та нападаючих ударів. 2) Лежачи на підлозі, руки з набивним м'ячем масою 1кг за головою, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги.	Темп максимальний - / / -	1) 18хв 2) 4 серії по 25с	— 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 5-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м. 2) Вистрибування вгору з почерговою зміною ніг з В.П. ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі.	Темп максимальний Максимальна	1) 4 серії по 15 передач 2) 5 серії по 15 стрибків на кожен ногу	1) 1,5хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	1) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери або тренери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони почергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча. 2) Човниковий біг „Ялинка”.	Темп максимальний Максимальна	1) 5 серій по 10 блокувань 2) 5 серій по 92м	1) Зміна позиції 2) 2-3хв між забігами, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Імітація нерухливого блокування в парах. 2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 70-80см.	Темп максимальний - / / -	1) 4 серії по 1хв 2) 5 серій по 15 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	<p>1) Спортсмени розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу гравець виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед або назад. Партнер виконує теж саме.</p> <p>2) В.П. лежачи на спині, руки в сторони. Підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 5 серій по 12 разів</p> <p>2) 5 серій по 8 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) - / - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони, після кожних трьох хвилин роботи – 10 нападаючих ударів протягом однієї хвилини.</p> <p>2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок, поворот на 180 градусів, переднє падіння.</p> <p>3) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.</p>	<p>6-7уд/хв.</p> <p>Темп субмаксимальний</p> <p>- / - / -</p>	<p>1) 20хв</p> <p>2) 3 серії по 1хв</p> <p>3) 4 серії по 30с</p>	<p>—</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 15 разів</p> <p>2) 4 серії по 11 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Гравець знаходиться в шостій зоні (на лицьовій лінії), тренер в третій зоні. Тренер кидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.</p> <p>2) Імітація рухливого блокування по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 5 серій по 9 разів</p> <p>2) 6 серій по 20с</p>	<p>1) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Імітація нерухливого блокування в парах. 2) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний - / / -	1) 4 серії по 1,2хв 2) 4 серії до відмови	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	1) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч. 2) Нахили тулуба назад із В.П. сид на гомілках, намагаючись дістати головою підлоги. 3) „Викрут” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.	Субмаксимальна Темп середній Помірна	1) 4 серії по 9 разів 2) 5 серій по 10 разів 3) 4 серії по 10 разів	1) 2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5хв між серіями 3) 1хв між серіями Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток загальної та силової витривалості	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони – 3хв + захисні дії в парах – 1хв. Повторити 5 разів без перерви. 2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	6-7уд/хв Максимальна	1) 20хв 2) 3 серії до відмови	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 3-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 4 серії по 15 стрибків</p> <p>2) 6 серій по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 5 серій по 10 кидків</p> <p>2) 6 разів по 40с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток стрибкової витривалості	<p>1) Стрибки „кенгуру” на місці.</p> <p>2) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 20 стрибків</p> <p>2) 4 серії до відмови</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м’язів ніг.</p> <p>2) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	<p>1) Передача м’яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м’яча партнеру, партнер виконує теж саме.</p> <p>2) В.П. основна стійка</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружні нахили до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Максимальна</p>	<p>1) 4 серії по 20 разів</p> <p>2) 4 серії по 25 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м’язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Захисні дії в парах, почергова гра в захисті за допомогою обманних та нападаючих ударів.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, руки з набивним м’ячем масою 1кг за головою, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги.</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 20хв</p> <p>2) 4 серії по 30с</p>	<p>—</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 5-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м. 2) Вистрибування вгору з почерговою зміною ніг з В.П. ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі.	Темп максимальний Максимальна	1) 5 серій по 15 передач 2) 6 серій по 15 стрибків на кожен ногу	1) 1,5хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	1) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери або тренери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони почергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча. 2) Човниковий біг „Ялинка”.	Темп максимальний Максимальна	1) 6 серій по 10 блокувань 2) 6 серій по 92м	1) Зміна позиції 2) 2-3хв між забігами, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Імітація нерухливого блокування в парах. 2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 70-80см.	Темп максимальний - / / -	1) 5 серій по 1хв 2) 6 серій по 15 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	<p>1) Спортсмени розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу гравець виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед або назад. Партнер виконує теж саме.</p> <p>2) В.П. лежачи на спині, руки в сторони. Підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 6 серій по 12 разів</p> <p>2) 6 серій по 8 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) - / - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони, після кожних трьох хвилин роботи – 12 нападаючих ударів протягом однієї хвилини.</p> <p>2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок, поворот на 180 градусів, переднє падіння.</p> <p>3) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.</p>	<p>6-7уд/хв.</p> <p>Темп субмаксимальний</p> <p>- / - / -</p>	<p>1) 20хв</p> <p>2) 4 серії по 1хв</p> <p>3) 4 серії по 30с</p>	<p>—</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 15 разів</p> <p>2) 4 серії по 11 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Гравець знаходиться в шостій зоні (на лицьовій лінії), тренер в третій зоні. Тренер кидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.</p> <p>2) Імітація рухливого блокування по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 5 серій по 9 разів</p> <p>2) 6 серій по 20с</p>	<p>1) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Імітація нерухливого блокування в парах. 2) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний - // -	1) 4 серії по 1,2хв 2) 4 серії до відмови	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	1) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч. 2) Нахили тулуба назад із В.П. сид на гомілках, намагаючись дістати головою підлоги. 3) „Викрут” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.	Субмаксимальна Темп середній Помірна	1) 4 серії по 9 разів 2) 5 серій по 10 разів 3) 4 серії по 10 разів	1) 2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5хв між серіями 3) 1хв між серіями Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток загальної та силової витривалості	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони – 3хв + захисні дії в парах – 1хв. Повторити 5 разів без перерви. 2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	6-7уд/хв Максимальна	1) 20хв 2) 3 серії до відмови	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 3-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 4 серії по 15 стрибків</p> <p>2) 6 серій по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 5 серій по 10 кидків</p> <p>2) 6 разів по 40с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Стрибки „кенгуру” на місці. 2) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний - / / -	1) 4 серії по 20 стрибків 2) 4 серії до відмови	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м’язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	1) Передача м’яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м’яча партнеру, партнер виконує теж саме. 2) В.П. основна стійка 2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружні нахили до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями підлоги. 2.2 В.П. 2.3 Теж до правої ноги. 2.4 В.П.	Субмаксимальна Максимальна	1) 4 серії по 20 разів 2) 4 серії по 25 разів	1) 1,5хв між серіями 2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м’язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток загальної та силової витривалості	1) Захисні дії в парах, почергова гра в захисті за допомогою обманних та нападаючих ударів. 2) Лежачи на підлозі, руки з набивним м’ячем масою 1кг за головою, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги.	Темп максимальний - / / -	1) 20хв 2) 4 серії по 30с	— 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 5-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м. 2) Вистрибування вгору з почерговою зміною ніг з В.П. ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі.	Темп максимальний Максимальна	1) 5 серій по 15 передач 2) 6 серій по 15 стрибків на кожен ногу	1) 1,5хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	1) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери або тренери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони почергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча. 2) Човниковий біг „Ялинка”.	Темп максимальний Максимальна	1) 6 серій по 10 блокувань 2) 6 серій по 92м	1) Зміна позиції 2) 2-3хв між забігами, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Імітація нерушливого блокування в парах. 2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 70-80см.	Темп максимальний - / / -	1) 5 серій по 1хв 2) 6 серій по 15 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	<p>1) Спортсмени розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу гравець виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед або назад. Партнер виконує теж саме.</p> <p>2) В.П. лежачи на спині, руки в сторони. Підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 6 серій по 12 разів</p> <p>2) 6 серій по 8 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) - / - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони, після кожних трьох хвилин роботи – 12 нападаючих ударів протягом однієї хвилини.</p> <p>2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок, поворот на 180 градусів, переднє падіння.</p> <p>3) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.</p>	<p>6-7уд/хв.</p> <p>Темп субмаксимальний</p> <p>- / - / -</p>	<p>1) 20хв</p> <p>2) 4 серії по 1хв</p> <p>3) 4 серії по 30с</p>	<p>—</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
5-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 2 серії по 15 разів</p> <p>2) 2 серії по 12 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Гравець знаходиться в шостій зоні (на лицьовій лінії), тренер в третій зоні. Тренер кидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.</p> <p>2) Імітація рухливого блокування по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Імітація нерухливого блокування в парах. 2) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний - / / -	1) 2 серії по 1,2хв 2) 2 серії до відмови	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	1) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч. 2) Нахили тулуба назад із В.П. сид на гомілках, намагаючись дістати головою підлоги. 3) „Викрут” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.	Субмаксимальна Темп середній Помірна	1) 2 серії по 9 разів 2) 3 серії по 10 разів 3) 2 серії по 10 разів	1) 2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5хв між серіями 3) 1хв між серіями Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток загальної та силової витривалості	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони – 3хв + захисні дії в парах – 1хв. Повторити 5 разів без перерви. 2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	6-7уд/хв Максимальна	1) 12хв 2) 2 серії до відмови	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
5-ий МКЦ 3-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 2 серії по 15 стрибків</p> <p>2) 3 серій по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 3 серії по 10 кидків</p> <p>2) 3 рази по 40с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Стрибки „кенгуру” на місці. 2) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний - / / -	1) 2 серії по 20 стрибків 2) 2 серії до відмови	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	1) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме. 2) В.П. основна стійка 2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружні нахили до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями підлоги. 2.2 В.П. 2.3 Теж до правої ноги. 2.4 В.П.	Субмаксимальна Максимальна	1) 2 серії по 20 разів 2) 2 серії по 25 разів	1) 1,5хв між серіями 2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток загальної та силової витривалості	1) Захисні дії в парах, почергова гра в захисті за допомогою обманних та нападаючих ударів. 2) Лежачи на підлозі, руки з набивним м'ячем масою 1кг за головою, піднімання тулуба до положення сидячи, партнер тримає за ноги.	Темп максимальний - / / -	1) 10хв 2) 2 серії по 30с	— 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
5-ий МКЦ 5-й день (ранок)					
	Розвиток швидкісно-силових якостей	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м. 2) Вистрибування вгору з почерговою зміною ніг з В.П. ліва нога на гімнастичній лаві, права на підлозі.	Темп максимальний Максимальна	1) 3 серії по 15 передач 2) 3 серії по 15 стрибків на кожен ногу	1) 1,5хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	1) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери або тренери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони почергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча. 2) Човниковий біг „Ялинка”.	Темп максимальний Максимальна	1) 3 серії по 10 блокувань 2) 3 серії по 92м	1) Зміна позиції 2) 2-3хв між забігами, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток стрибкової витривалості	1) Імітація нерушливого блокування в парах. 2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 70-80см.	Темп максимальний - / / -	1) 3 серії по 1хв 2) 3 серії по 15 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
	Розвиток координаційних якостей та гнучкості	<p>1) Спортсмени розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу гравець виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед або назад. Партнер виконує теж саме.</p> <p>2) В.П. лежачи на спині, руки в сторони. Підйом прямих ніг вперед за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 3 серії по 12 разів</p> <p>2) 3 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони, після кожних трьох хвилин роботи – 12 нападаючих ударів протягом однієї хвилини.</p> <p>2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок, поворот на 180 градусів, переднє падіння.</p> <p>3) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.</p>	<p>6-7уд/хв.</p> <p>Темп субмаксимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 10хв</p> <p>2) 2 серії по 1хв</p> <p>3) 2 серії по 30с</p>	<p>—</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

Програма загальнокомандних занять з фізичної підготовки волейболістів (4-ий МЗЦ)

Педагогічна спрямованість	Метод вправи	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1) Гра „Не будь останнім”, спортсмени в колону один за одним підтюпцем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.	Максимальна під час прискорення Максимальна	1) по 15 спуртів	1) —
	- // -	2) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані набивні м'ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Максимальна	2) 3 серії по 6 разів	2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	3) Спортсмени знаходяться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 10-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	Темп максимальний	3) 4 серії по 8 блокувань	3) Зміна позиції
	- // -	4) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою лінії.	Максимальна	4) 3 серії по 20с	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки – стрибок.	Темп максимальний	5) 3 серії по 20с	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток сили та швидко-сно-силових якостей	Інтер-вальний	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.	Максимальна	1) 3 серії по 15 стрибків	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.	- // -	2) 3 серії по 10 кидків	2) 1,5хв між серіями
	- // -	3) Стрибки через бар'єри.	Субмаксимальна	3) 5 серій по 10 стрибків	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Темп максимальний	4) 2 серії до відмови	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Темп субмаксимальний	5) 3 серії по 20с на кількість	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	1) 4 рази	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	2) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	- / / -	2) 3 серії по 15 разів	2) 1,5 хв між серіями
	- / / -	3) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом, і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	3) 3 серії по 8 разів	3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- / / -	4) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вгору за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	4) 4 серії по 8 разів	4) 1,5 хв між серіями
	- / / -	5) Сід ноги разом, нахили тулуба до лівої ноги, потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	- / / -	5) 3 серії по 10 разів до кожної ноги	5) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтер-вальний	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2 та 4 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який в довільному порядку виконує передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча.	Субмаксимальна	1) 3 серії по 10 блокувань	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	2) Від лицьової лінії передне падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме в зворотному напрямку.	Максимальна	2) 4 серії по 6 разів х бм	2) - // -
	- // -	3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.	Темп максимальний	3) 4 серії по 7-8 разів	3) - // -
	- // -	4) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший виконує захисні дії, а потім навпаки).	Темп субмаксимальний	4) 4 серії по 30с кожен спортсмен	4) Зміна позиції.
	- // -	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.	Максимальна	5) 3 серії по 20с	5) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток сили та швидко-сно-силових якостей	Інтер-вальний	1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кістей рук) в парах.	Максимальна	1) 4 серії по 8 кидків	1) 1хв між серіями

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та швидко-сило-силових якостей	Інтер-вальний - // - - // - - // -	2) Кидок набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах (з імітацією нападаючого удару). 3) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду. 4) Підтягування на перекладині. 5) 3 положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	Максимальна Субмаксимальна Темп середній Темп максимальний	2) 3 серії по 8 кидків кожною рукою 3) 3 серії по 10 стрибків 4) 2 серії до відмови 5) 3 серії по 20с	2) 1хв між серіями 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. 5) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 3-ий день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтер-вальний	1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.

1	2	3	4	5	6
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	2) Підкинути м'яч, виконати перекид вперед, підвестись на ноги і зловити м'яч.	Максимальна	2) 3 серії по 8 разів	2) 1,5 між серіями
	- // -	3) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією, торкаючись рукою відповідної лінії.	- // -	3) 3 серії 10 x 3м	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) В.П. Основна стійка. 4.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 4.2 В.П. 4.3 Теж до правої ноги. 4.4 В.П.	Максимальна амплітуда	4) 3 серії по 14 разів	4) 1хв між серіями, вправи розслаблення м'язів ніг.
- // -	5) Із В.П. сід на гомілках нахили тулуба назад, намагаючись доторкнутись головою до підлоги.	Темп середній	5) 4 серії по 8 разів	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.	
3-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкнувшись руками до лінії, теж у зворотному напрямку.	Максимальна	1) 4 серії по 6 разів x 6м	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	2) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	- // -	2) 4 серії по 8 блокувань	2) Зміна позиції

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный - // - - // -	3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П. 4) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок. 5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.	Темп максимальний - // - Максимальна	3) 4 серії по 7-8 разів 4) 3 серії по 20с 5) 4 серії по 20с	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання 4) - // - 5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

3-ий МКЦ 2-ий день (вечір)

Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный - // - - // -	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м. 2) Вистрибування - зістрибування з тумби висотою 60-70см. 3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань сидячи на підлозі в парах.	Темп максимальний Темп максимальний Максимальна	1) 4 серії по 15 передач 2) 4 серії по 12 стрибків 3) 3 серії по 10 кидків	1) 1,5хв між серіями 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 3) 1,5хв між серіями
--	--	---	---	--	---

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та швидко-сило-силових якостей	- // - - // -	4) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету. 5) Вправа в парах з набивним м'ячем масою 2кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук, кидок набивного м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	Максимальна - // -	4) 6 серій по 10 стрибків 5) 4 серії по 20 кидків	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
3-ий МКЦ 3-ий день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный - // - - // -	1) 6-сть перекидів вперед + прискорення на 10м 2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії. 3) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг. 4) В.П. ноги нарізно, захват руками за гомілки, ходьба.	Субмаксимальна Максимальна - // - Темп середній	1) 4 рази 2) - // - 3) 2 х 3хв 4) 4 рази по 6м	1) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 3) - // - 4) 1хв між вправами

1	2	3	4	5	6
Розвиток координативних якостей та гнучкості	Інтервальный	5) Вправа в парах. В.П. "Лежачи на спині" самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.	Темп до-вільний	5) 4 серії по 5 разів по чергово (один виконує другий страхує)	5) Зміна позиції Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 1-ий день (вечір)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный - // - - // - - // - - // -	1) Гра „Не будь останнім”, спортсмени в колону один за одним підтюпцем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д. 2) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані набивні м'ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме. 3) Спортсмени знаходяться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 10-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча. 4) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою лінії. 5) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки – стрибок.	Максимальна під час прискорення Максимальна Темп максимальний Максимальна Темп максимальний	1) по 18 спуртів 2) 4 серії по 6 разів 3) 4 серії по 10 блокувань 4) 4 серії по 20с 5) 4 серії по 20с	1) — 2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 3) Зміна позиції 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний	1) Стрибки в глибину з висоти 80см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору.	Максимальна	1) 4 серії по 10 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Розгинання-згинання тулуба із В.П. упор стегнами на гімнастичну лаву, руки з набивним м'ячем масою 1кг за головою, грудьми доторкнутись до підлоги. Партнер утримує ноги біля підлоги.	Темп середній	2) 3 серії по 8 разів	2) Зміна позиції
	- // -	3) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	Темп максимальний	3) 4 серії по 10 стрибків	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) В.П. лежачи на гімнастичній лаві (кінець лави на рівні плечей), руки з гирею 16кг лежать на животі. Піднімання прямих рук вперед-назад (намагаючись доторкнутись підлоги) повернення в В.П.	Максимальна	4) 4 серії по 8 разів	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	5) Підтягування на перекладині.	Темп максимальний	5) 3 серії до відмови	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 3-ий день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.	Максимальна	1) 3 серії по 18 стрибків	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) Стрибки змієюю на двох ногах через дві гімнастичні лави з'єднані повздож (якомога швидше подолати відстань).	Субмаксимальна	2) 5 разів	2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.	Максимальна	3) 4 серії по 10 кидків	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) Стрибки через бар'єри.	Субмаксимальна	4) 6 серій по 10 стрибків	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Темп субмаксимальний	5) 3 серії по 20с на кількість	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 4-ий день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	- // -	2) 3 серії по 15 разів	2) 1,5 хв між серіями
	- // -	3) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом, і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	3) 3 серії по 8 разів	3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вгору за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	4) 4 серії по 10 разів	4) 1,5 хв між серіями
	- // -	5) Сід ноги разом, нахили тулуба до лівої ноги, потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	- // -	5) 4 серії по 10 разів до кожної ноги	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 5-ий день (ранок)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Безперервний Інтервальный - // -	1) Гра в міні-футбол. 2) Піднімання прямих ніг у висі на перекладині (доторкання гомілками до перекладини). 3) Вправа в парах з набивним м'ячем масою 2кг. Гравці сидять на підлозі на відстані бм, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук, кидок набивного м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	— Темп середній Максимальна	1) 20хв 2) 3 серії до відмови 3) 4 серії по 20с	1) — 2) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
5-ий МКЦ 1-ий день (вечір)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный - // - - // - - // -	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2 та 4 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який в довільному порядку виконує передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча. 2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме в зворотному напрямку. 3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститися і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П. 4) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший виконує захисні дії, а потім навпаки).	Субмаксимальна Максимальна Темп максимальний Темп субмаксимальний	1) 3 серії по 10 блокувань 2) 4 серії по 6 разів х бм 3) 4 серії по 7-8 разів 4) 4 серії по 30с кожен спортсмен	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) - // - 3) - // - 4) Зміна позиції.

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.	Максимальна	5) 4 серії по 20с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
5-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный - // - - // - - // -	1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кістей рук) в парах. 2) Кидок набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах (з імітацією нападаючого удару). 3) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду. 4) Підтягування на перекладині.	Максимальна - // - Субмаксимальна Темп середній	1) 4 серії по 8 кидків 2) 3 серії по 8 кидків кожною рукою 3) 3 серії по 10 стрибків 4) 2 серії до відмови	1) 1хв між серіями 2) - // - 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та швидко-сно-силових якостей	Інтер-вальний	5) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	Темп максимальний	5) 3 серії по 20с	5) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
5-ий МКЦ 3-ий день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтер-вальний	1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутись м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони. 2) Підкинути м'яч, виконати перекид вперед, підвестись на ноги і зловити м'яч. 3) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією, торкаючись рукою відповідної лінії. 4) В.П. Основна стійка. 4.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 4.2 В.П. 4.3 Теж до правої ноги. 4.4 В.П. 5) Із В.П. сід на гомілках нахили тулуба назад, намагаючись доторкнутись головою до підлоги.	Максимальна - / / - - / / - Максимальна амплітуда Темп середній	1) 5 разів 2) 3 серії по 8 разів 3) 3 серії 10 x 3м 4) 3 серії по 14 разів 5) 4 серії по 8 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) 1,5 між серіями 3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1хв між серіями, вправи розслаблення м'язів ніг. 5) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
6-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкнувшись руками до лінії, теж у зворотному напрямку.	Максимальна	1) 4 серії по 6 разів х 6м	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	2) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	- // -	2) 4 серії по 8 блокувань	2) Зміна позиції
	- // -	3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.	Темп максимальний	3) 4 серії по 7-8 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	4) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.	- // -	4) 3 серії по 20с	4) - // -
	- // -	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.	Максимальна	5) 4 серії по 20с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
6-ий МКЦ 2-ий день (вечір)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м.	Темп максимальний	1) 4 серії по 15 передач	1) 1,5хв між серіями
Відпочинок між вправами 3-4хв					

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та швидко-сно-силових якостей	Інтер-вальний - // - - // - - // -	2) Вистрибування - зістрибування з тумби висотою 60-70см. 3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань сидячи на підлозі в парах. 4) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету. 5) Вправа в парах з набивним м'ячем масою 2кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук, кидок набивного м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	Темп максимальний Максимальна - // - - // -	2) 4 серії по 12 стрибків 3) 3 серії по 10 кидків 4) 6 серій по 10 стрибків 5) 4 серії по 20 кидків	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 3) 1,5хв між серіями 4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
6-ий МКЦ 3-ий день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтер-вальний	1) 6-сть перекидів вперед + прискорення на 10м	Субмаксимальна	1) 4 рази	1) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання.

1	2	3	4	5	6
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный - // - - // - - // -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії. 3) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг. 4) В.П. ноги нарізно, захват руками за гомілки, ходьба. 5) Вправа в парах. В.П. „Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.	Максимальна - // - Темп середній Темп довільний	2) 4 рази 3) 2 x 3хв 4) 4 рази по 6м 5) 4 серії по 5 разів почергово (один виконує другий страхує)	2) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м’язів ніг. 3) - // - 4) 1хв між вправами 5) Зміна позиції Відпочинок між вправами 3-4хв.
7-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный - // - - // -	1) Гра „Не будь останнім”, спортсмени в колону один за одним підтющем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д. 2) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані набивні м’ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м’яч, у зворотному напрямку виконують теж саме. 3) Спортсмени знаходяться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони почергово викидають м’яч перед собою над сіткою 10-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м’яча.	Максимальна під час прискорення Максимальна Темп максимальний	1) по 15 спуртів 2) 3 серії по 6 разів 3) 4 серії по 8 блокувань	1) — 2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 3) Зміна позиції

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный - // -	4) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою лінії. 5) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки – стрибок.	Максимальна Темп максимальний	4) 3 серії по 20с 5) 3 серії по 20с	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
7-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный - // - - // - - // -	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках. 2) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах. 3) Стрибки через бар'єри. 4) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна - // - Субмаксимальна Темп максимальний	1) 3 серії по 15 стрибків 2) 3 серії по 10 кидків 3) 5 серій по 10 стрибків 4) 2 серії до відмови	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. 2) 1,5хв між серіями 3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та швидко-сно-силових якостей	Інтер-вальний	5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Темп субмаксимальний	5) 3 серії по 20с на кількість	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
7-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтер-вальний	1) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	1) 4 рази	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	- // -	2) 3 серії по 15 разів	2) 1,5 хв між серіями
	- // -	3) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом, і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	3) 3 серії по 8 разів	3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вгору за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	4) 4 серії по 8 разів	4) 1,5 хв між серіями
	- // -	5) Сід ноги разом, нахили тулуба до лівої ноги, потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	- // -	5) 3 серії по 10 разів до кожної ноги	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
8-ий МКЦ 1-й день (вечір)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкнувшись руками до лінії, теж у зворотному напрямку.	Максимальна	1) 4 серії по 6 разів x 6м	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	2) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	- // -	2) 4 серії по 8 блокувань	2) Зміна позиції
	- // -	3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.	Темп максимальний	3) 4 серії по 7-8 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	4) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.	- // -	4) 3 серії по 20с	4) - // -
	- // -	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії і до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.	Максимальна	5) 4 серії по 20с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
8-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальный	1) Поштовхи штанги масою 50% від індивідуального максимуму.	Субмаксимальна	1) 4 серії по 20с на кількість	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) В.П. нога на гімнастичній лаві, права на підлозі. Вистрибування зі зміною ніг з штангою на плечах масою 30% від індивідуального максимуму станової сили, акцентувати відштовхування ногою, що знаходиться на гімнастичній лаві.	Темп максимальний	2) 3 серії по 6 відштовхувань кожною ногою.	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах масою 30% від індивідуальної станової сили.	Темп середній	3) 4 підходи по 6 разів	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний	4) 3 серії до відмови	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
8-ий МКЦ 3-й день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтер-вальний	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м.	Темп максимальний	1) 4 серії по 15 передач	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Вистрибування - зістрибування з тумби висотою 60-70см.	Темп максимальний	2) 4 серії по 12 стрибків	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань сидячи на підлозі в парах.	Максимальна	3) 3 серії по 10 кидків	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з діставанням предмету.	- // -	4) 6 серій по 10 стрибків	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Вправа в парах з набивним м'ячем масою 2кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук, кидок набивного м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	- // -	5) 4 серії по 20	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
8-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) 6-сть перекидів вперед + прискорення на 10м	Субмаксимальна	1) 4 рази	1) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання.
	- // -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	2) - // -	2) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг.	- // -	3) 2 x 3хв	3) - // -
	- // -	4) В.П. ноги нарізно, захват руками за гомілки, ходьба.	Темп середній	4) 4 рази по 6м	4) 1хв між вправами
	- // -	5) Вправа в парах. В.П. ” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.	Темп довільний	5) 4 серії по 5 разів почергово (один виконує другий страхує)	5) Зміна позиції
					Відпочинок між вправами 3-4хв

1	2	3	4	5	6
8-ий МКЦ 5-й день (ранок)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Безперервний - // - - // -	1) Гра в баскетбол. 2) Утримування прямого кута у висі на перекладині. 3) 3 положення лежачи на підлозі швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	— Субмаксимальна Темп максимальний	1) 20хв 2) 3 серії до відмови 3) 3 серії по 20с	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 3) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв
9-ий МКЦ 1-й день (вечір)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний - // - - // - - // -	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2 та 4 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який в довільному порядку виконує передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча. 2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме в зворотному напрямку. 3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П. 4) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший виконує захисні дії, а потім навпаки).	Субмаксимальна Максимальна Темп максимальний Темп субмаксимальний	1) 3 серії по 10 блокувань 2) 4 серії по 6 разів х 6м 3) 4 серії по 7-8 разів 4) 4 серії по 30с кожен спортсмен	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) - // - 3) - // - 4) Зміна позиції.

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою ліній.	Максимальна	5) 4 серії по 20 с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
9-ий МКЦ 2 -й день (ранок)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кістей рук) в парах. - // - 2) Кидок набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах (з імітацією нападаючого удару). - // - 3) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду. - // - 4) Підтягування на перекладині. - // - 5) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	Максимальна - // - Субмаксимальна Темп середній Темп максимальний	1) 4 серії по 8 кидків 2) 3 серії по 8 кидків кожною рукою 3) 3 серії по 10 стрибків 4) 2 серії до відмови 5) 3 серії по 20с	1) 1хв між серіями 2) 1хв між серіями 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. 5) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.

1	2	3	4	5	6
9-ий МКЦ 3 -й день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	2) Підкинути м'яч, виконати перекид вперед, підвестись на ноги і зловити м'яч.	- / - / -	2) 3 серії по 8 разів	2) 1,5 між серіями
	- / - / -	3) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією, торкаючись рукою відповідної лінії.	- / - / -	3) 3 серії 10 x 3м	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	4) В.П. Основна стійка. 4.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 4.2 В.П. 4.3 Теж до правої ноги. 4.4 В.П.	Максимальна амплітуда	4) 3 серії по 14 разів	4) 1хв між серіями, вправи розслаблення м'язів ніг.
	- / - / -	5) Із В.П. сід на гомілках нахили тулуба назад, намагаючись доторкнутись головою до підлоги.	Темп середній	5) 4 серії по 8 разів	5) - / - / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 1-й день (вечір)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Гра „Не будь останнім”, спортсмени в колону один за одним підтющем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.	Максимальна під час прискорення	1) по 18 спуртів	1) —
	- / / -	2) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані набивні м'ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Максимальна	2) 4 серії по 6 разів	2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- / / -	3) Спортсмени знаходяться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 10-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	Темп максимальний	3) 4 серії по 10 блокувань	3) Зміна позиції
	- / / -	4) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою лінії.	Максимальна	4) 4 серії по 20с	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	5) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки – стрибок.	Темп максимальний	5) 4 серії по 20с	5) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний	1) Стрибки в глибину з висоти 80см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору.	Максимальна	1) 4 серії по 10 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Розгинання-згинання тулуба із В.П. упор стегнами на гімнастичну лаву, руки з набивним м'ячем масою 1кг за головою, грудьми доторкнутись до підлоги. Партнер утримує ноги біля підлоги.	Темп середній	2) 3 серії по 8 разів	2) Зміна позиції
	- // -	3) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	Темп максимальний	3) 4 серії по 10 стрибків	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) В.П. лежачи на гімнастичній лаві (кінець лави на рівні плечей), руки з гирею 16кг лежать на животі. Піднімання прямих рук вперед-назад (намагаючись доторкнутись підлоги) повернення в В.П.	Максимальна	4) 4 серії по 8 разів	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	5) Підтягування на перекладині.	Темп максимальний	5) 3 серії до відмови	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 3-ий день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.	Максимальна	1) 3 серії по 18 стрибків	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) Стрибки змієюю на двох ногах через дві гімнастичні лави з'єднані повздовж (якомога швидше подолати відстань).	Субмаксимальна	2) 5 разів	2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.	Максимальна	3) 4 серії по 10 кидків	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) Стрибки через бар'єри.	Субмаксимальна	4) 6 серій по 10 стрибків	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Темп субмаксимальний	5) 3 серії по 20с на кількість	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 4-ий день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	- // -	2) 3 серії по 15 разів	2) 1,5 хв між серіями
	- // -	3) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом, і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	3) 3 серії по 8 разів	3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вгору за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	4) 4 серії по 10 разів	4) 1,5 хв між серіями
	- // -	5) Сід ноги разом, нахили тулуба до лівої ноги, потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	- // -	5) 4 серії по 10 разів до кожної ноги	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 5-ий день (ранок)					
Розвиток загальної та силових витривалості	Безперервний Інтервальний - // -	1) Гра в міні-футбол. 2) Піднімання прямих ніг у висі на перекладині (доторкання гомілками до перекладини). 3) Вправа в парах з набивним м'ячем масою 2кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук, кидок набивного м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	— Темп середній Максимальна	1) 20хв 2) 3 серії до відмови 3) 4 серії по 20с	1) — 2) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
11-ий МКЦ 1-ий день (вечір)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний - // - - // -	1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкнувшись руками до лінії, теж у зворотному напрямку. 2) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча. 3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.	Максимальна - // - Темп максимальний	1) 4 серії по 6 разів х 6м 2) 4 серії по 8 блокувань 3) 4 серії по 7-8 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання 2) Зміна позиції 3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный - // -	4) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок. 5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою ліній.	- // - Максимальна	4) 3 серії по 20с 5) 4 серії по 20с	4) - // - 5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

11-ий МКЦ 2-ий день (ранок)

Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный - // - - // - - // -	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м. 2) Вистрибування - зістрибування з тумби висотою 60-70см. 3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань сидячи на підлозі в парах. 4) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний - // - Максимальна - // -	1) 4 серії по 15 передач 2) 4 серії по 12 стрибків 3) 3 серії по 10 кидків 4) 6 серій по 10 стрибків	1) 1,5хв між серіями 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 3) 1,5хв між серіями 4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
--	--	--	--	---	--

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та швидко-сно-силових якостей	Інтер-вальний	5) Вправа в парах з набивним м'ячем масою 2кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук, кидок набивного м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	Максимальна	5) 4 серії по 20 кидків	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
11-ий МКЦ 3-ий день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтер-вальний - / / - - / / - - / / - - / / -	1) 6-сть перекидів вперед + прискорення на 10м 2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії. 3) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг. 4) В.П. ноги нарізно, захват руками за гомілки, ходьба. 5) Вправа в парах. В.П. ” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.	Субмаксимальна Максимальна - / / - Темп середній Темп довільний	1) 4 рази 2) - / / - 3) 2 x 3хв 4) 4 рази по 6м 5) 4 серії по 5 разів почергово (один виконує другий страхує)	1) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання. 2) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 3) - / / - 4) 1хв між вправами 5) Зміна позиції Відпочинок між вправами 3-4хв.

Програма індивідуальних занять з фізичної підготовки волейболістів (4-ий МЗЦ)

Гравці	Педагогічна спрямованість	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з діставанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / - / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибаючи на руках.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 18 стрибків</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою ліній.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 3 серії по 20 с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекіт назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до голови підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / - / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / - / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від. Індивідуального максимуму станової сили</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 3 серії по 20с на кількість</p> <p>2) 4 підходи по 6 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.</p> <p>2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 12 стрибків</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>- // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп довольний</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 5 разів по чергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів переднє падіння і т.д.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з діставанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибаючи на руках.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 18 стрибків</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою ліній.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20 с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекид назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до головою підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силові витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 4-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від. Індивідуального максимуму станової сили</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 3 серії по 20с на кількість</p> <p>2) 4 підходи по 6 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.</p> <p>2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 12 стрибків</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>- // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп до-вільний</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 5 разів по чергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовії витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів передне падіння і т.д.</p> <p>2) 3 положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
5-ий МКЦ 1-й день (ранок) та 2-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
6-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибаючи на руках.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 18 стрибків</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової і назад, торкаючись рукою ліній.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20 с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекид назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до головою підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з діставанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
7-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від. Індивідуального максимуму станової сили</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 3 серії по 20с на кількість</p> <p>2) 4 підходи по 6 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.</p> <p>2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 12 стрибків</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>- // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп до-вільний</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 5 разів по чергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів передне падіння і т.д.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
8-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лівий лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з діставанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
8-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибаючи на руках.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 18 стрибків</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою ліній.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20 с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекид назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до головою підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силові витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
8-ий МКЦ 4-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від. Індивідуального максимуму станової сили</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 3 серії по 20с на кількість</p> <p>2) 4 підходи по 6 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.</p> <p>2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 12 стрибків</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>- // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп довольний</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 5 разів почергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовії витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів переднє падіння і т.д.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
9-ий МКЦ 1-й день (ранок) та 2 день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лийцьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сид на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з діставанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибаючи на руках.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 18 стрибків</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою ліній.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 3 серії по 20 с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекид назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка. 2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 2.2 В.П. 2.3 Теж до правої ноги. 2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до голови підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовитривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від. Індивідуального максимуму станової сили</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 3 серії по 20с на кількість</p> <p>2) 4 підходи по 6 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.</p> <p>2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 12 стрибків</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>- // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп до-вільний</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 5 разів по чергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів передне падіння і т.д.</p> <p>2) 3 положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 4-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сид на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з діставанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
11-ий МКЦ 1-й день (ранок) та 2-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибаючи на руках.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 18 стрибків</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 3 серії по 20 с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекид назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка. 2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 2.2 В.П. 2.3 Теж до правої ноги. 2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до голови підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силові витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

Програма загальнокомандних занять з фізичної підготовки волейболістів (5-ий МЗЦ)

Педагогічна спрямованість	Метод вправи	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 1-й день (вечір)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний	1) Стрибки в глибину з висоти 80см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору.	Максимальна	1) 4 серії по 10 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Розгинання-згинання тулуба із В.П. упор стегнами на гімнастичну лаву, руки з набивним м'ячем масою 1кг за головою, грудьми доторкнутись до підлоги. Партнер утримує ноги біля підлоги.	Темп середній	2) 3 серії по 8 разів	2) Зміна позиції
	- // -	3) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	Темп максимальний	3) 4 серії по 10 стрибків	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) В.П. лежачи на гімнастичній лаві (кінець лави на рівні плечей), руки з гирею 16кг лежать на животі. Піднімання прямих рук вперед-назад (намагаючись доторкнутись підлоги) повернення в В.П.	Максимальна	4) 4 серії по 8 разів	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	5) Підтягування на перекладині.	Темп максимальний	5) 2 серії до відмови	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2, 4 та 3 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який робить в довільному порядку передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча.	Субмаксимальна	1) 3 серії по 8 блокувань	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	2) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах на відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.	Темп максимальний	2) 4 серії по 8 разів	2) 1,5хв між серіями
	- // -	3) Гравці стоять на лицьових лініях. На середній лінії волейбольного майданчику розташовані м'ячі. По свистку тренера гравці біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Максимальна	3) 3 серії по 8 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою лінії.	- // -	4) 3 серії по 20с	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки – стрибок.	Темп максимальний	5) 3 серії по 20с	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
1-ий МКЦ 3-й день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.	Максимальна	1) 3 серії по 18 стрибків	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук
1	2	3	4	5	6

Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный	2) Стрибки змієюю на двох ногах через дві гімнастичні лави з'єднані повздож (якомога швидше подолати відстань).	Субмаксимальна	2) 5 разів	2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.	Максимальна	3) 4 серії по 10 кидків	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) Стрибки через бар'єри.	Субмаксимальна	4) 6 серій по 10 стрибків	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Темп субмаксимальний	5) 3 серії по 20с на кількість	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
1-ий МКЦ 4-ий день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	- // -	2) 3 серії по 15 разів	2) 1,5 хв між серіями

1	2	3	4	5	6
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный - // - - // -	3) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом, і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч. 4) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вгору за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги. 5) Сід ноги разом, нахили тулуба до лівої ноги, потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	Субмаксимальна Темп середній - // -	3) 3 серії по 8 разів 4) 4 серії по 10 разів 5) 4 серії по 10 разів до кожної ноги	3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 4) 1,5 хв між серіями 5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
1-ий МКЦ 5-й день (ранок)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Безперервний Інтервальный - // -	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони. 2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок. 3) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	6-7уд/хв Темп максимальний - // -	1) 15хв 2) 2 серії по 2хв 3) 3 серії по 30с	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 1-ий день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальный	1) Поштовхи штанги масою 50% від індивідуального максимуму.	Субмаксимальна	1) 4 серії по 20с на кількість	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) В.П. нога на гімнастичній лаві, права на підлозі. Вистрибування зі зміною ніг з штангою на плечах масою 30% від індивідуального максимуму станової сили, акцентувати відштовхування ногою, що знаходиться на гімнастичній лаві.	Темп максимальний	2) 3 серії по 6 відштовхувань кожною ногою.	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах масою 30% від індивідуальної станової сили.	Темп середній	3) 4 підходи по 6 разів	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний	4) 3 серії до відмови	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна	5) 2 серії до відмови	5) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	Темп максимальний	1) 4 серії по 16 блокувань	1) Зміна позиції
	- // -	2) Гравець знаходиться в шостій зоні (на лицьовій лінії), тренер в третій зоні. Тренер кидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.	- // -	2) 4 серії по 7-8 разів	2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	3) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані м'ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Максимальна	3) 3 серії по 8 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючи або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).	Темп субмаксимальний	4) 5 разів по 30с кожен спортсмен	4) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 2-ий день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (по чергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.

1	2	3	4	5	6
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	2) Підкинути м'яч, виконати перекид вперед, підвестись на ноги і зловити м'яч.	Максимальна	2) 3 серії по 8 разів	2) 1,5 між серіями
	- // -	3) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією, торкаючись рукою відповідної лінії.	- // -	3) 3 серії 10 x 3м	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) В.П. Основна стійка. 4.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 4.2 В.П. 4.3 Теж до правої ноги. 4.4 В.П.	Максимальна амплітуда	4) 3 серії по 14 разів	4) 1хв між серіями, вправи розслаблення м'язів ніг.
- // -	5) Із В.П. сід на гомілках нахили тулуба назад, намагаючись доторкнутись головою до підлоги.	Темп середній	5) 4 серії по 8 разів	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.	
2-ий МКЦ 3-ий день (вечір)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Інтервальный	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони.	10 уд/хв.	1) 3 серії по 3хв	1) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення та відновлення дихання.

1	2	3	4	5	6
Розвиток загальної та силової витривалості	- // - - // -	2) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів, переднє падіння і т.д. 3) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Темп субмаксимальний - // -	2) 3 серії по 1хв 3) 3 серії по 30с	2) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення та відновлення дихання. 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
3-ий МКЦ 1-ий день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний - // - - // -	1) Стрибки в глибину з висоти 80см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору. 2) Розгинання-згинання тулуба із В.П. упор стегнами на гімнастичну лаву, руки з набивним м'ячем масою 1кг за головою, грудьми доторкнутись до підлоги. Партнер утримує ноги біля підлоги. 3) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	Максимальна Темп середній Темп максимальний	1) 4 серії по 12 стрибків 2) 3 серії по 10 разів 3) 5 серії по 10 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) Зміна позиції 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний - // -	4) В.П. лежачи на гімнастичній лаві (кінець лави на рівні плечей), руки з гирею 16кг лежать на животі. Піднімання прямих рук вперед-назад (намагаючись доторкнутись підлоги) повернення в В.П. 5) Підтягування на перекладині.	Максимальна Темп максимальний	4) 4 серії по 10 разів 5) 3 серії до відмови	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. 5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

3-ий МКЦ 2-ий день (ранок)

Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2, 4 та 3 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який робить в довільному порядку передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча.	Субмаксимальна	1) 4 серії по 8 блокувань	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	2) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах на відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.	Темп максимальний	2) 4 серії по 10 разів	2) 1,5хв між серіями
	- // -	3) Гравці стоять на лицьових лініях. На середній лінії волейбольного майданчику розташовані м'ячі. По свистку тренера гравці біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Максимальна	3) 3 серії по 10 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою лінії.	- // -	4) 4 серії по 20с	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки – стрибок.	Темп максимальний	5) 4 серії по 20с	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 3-ий день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	1) 6 разів	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	- // -	2) 4 серії по 15 разів	2) 1,5 хв між серіями
	- // -	3) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом, і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	3) 3 серії по 10 разів	3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вверх за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	4) 4 серії по 12 разів	4) 1,5 хв між серіями
	- // -	5) Сід ноги разом, нахили тулуба до лівої ноги, потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	- // -	5) 4 серії по 12 разів до кожної ноги	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
3-ий МКЦ 4-ий день (ранок)					
Розвиток загальної та силових витривалості	Безпервний Інтервальный	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони. 2) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.	6-7уд/хв Темп максимальний	1) 18хв 2) 2 серії по 2хв	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.

1	2	3	4	5	6
Розвиток загальної та силовій витривалості	Інтервальный	3) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	Темп максимальний	3) 4 серії по 25с	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 1-ий день (ранок)					
Розвиток сили та силовій витривалості	Інтервальный	1) Поштовхи штанги масою 50% від індивідуального максимуму.	Субмаксимальна	1) 4 серії по 15с на кількість	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) В.П. нога на гімнастичній лаві, права на підлозі. Вистрибування зі зміною ніг з штангою на плечах масою 30% від індивідуального максимуму станової сили, акцентувати відштовхування ногою, що знаходиться на гімнастичній лаві.	Темп максимальний	2) 3 серії по 5 відштовхувань кожною ногою.	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах масою 30% від індивідуальної станової сили.	Темп середній	3) 4 підходи по 5 разів	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний	4) 2 серії до відмови	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний	5) Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна	5) 2 серії до відмови	5) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

4-ий МКЦ 2-ий день (ранок)

Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний	1) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	Темп максимальний	1) 4 серії по 10 блокувань	1) Зміна позиції
	- // -	2) Гравець знаходиться в шостій зоні (на лицьовій лінії), тренер в третій зоні. Тренер кидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.	- // -	2) 3 серії по 7-8 разів	2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	3) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані м'ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Максимальна	3) 3 серії по 6 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).	Темп субмаксимальний	4) 4 рази по 30с кожен спортсмен	4) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 3-ий день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.	Максимальна	1) 4 рази	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Підкинути м'яч, виконати перекид вперед, підвестись на ноги і зловити м'яч.	- // -	2) 3 серії по 6 разів	2) 1,5 між серіями
	- // -	3) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією, торкаючись рукою відповідної лінії.	- // -	3) 3 серії 10 x 3м	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) В.П. Основна стійка. 4.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 4.2 В.П. 4.3 Теж до правої ноги. 4.4 В.П.	Максимальна амплітуда	4) 3 серії по 10 разів	4) 1хв між серіями, вправи розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Із В.П. сід на гомілках нахили тулуба назад, намагаючись доторкнутись головою до підлоги.	Темп середній	5) 4 серії по 6 разів	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 4-ий день (ранок)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Інтервальний	1) Нападаючі удари з 4, 3 та 2 зони.	10 уд/хв.	1) 3 серії по 2хв	1) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення та відновлення дихання.
	- // -	2) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів, переднє падіння і т.д.	Темп субмаксимальний	2) 2 серії по 1хв	2) 2-3хв між серіями, вправи на розслаблення та відновлення дихання.
	- // -	3) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	- // -	3) 2 серії по 35с	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

Програма індивідуальних занять з фізичної підготовки волейболістів (5-ий МЗЦ)

Гравці	Педагогічна спрямованість	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму. 2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від. Індивідуального максимуму станової сили	Субмаксимальна Темп помірний	1) 3 серії по 20с на кількість 2) 4 підходи по 6 разів	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток швидкісно-силових якостей	1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах. 2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.	Максимальна Темп максимальний	1) 3 серії по 10 кидків 2) 4 серії по 12 стрибків	1) 1,5хв між серіями. 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>- // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп довольний</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 5 разів почергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовії витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів переднє падіння і т.д.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед відштовхуванням рук.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 18 стрибків</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекид назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка. 2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 2.2 В.П. 2.3 Теж до правої ноги. 2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до головою підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / - / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / - / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 4-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися, руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лівий лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від індивідуального максимуму станової сили</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 4 серії по 20с на кількість</p> <p>2) 4 підходи по 8 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.</p> <p>2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 12 кидків</p> <p>2) 4 серії по 12 стрибків</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 5 серій по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>- // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп довольний</p>	<p>1) 5 серій по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 7 разів почергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовії витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів передне падіння і т.д.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 30с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсяду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 7 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 5 серій по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед відштовхуванням рук.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 18 стрибків</p> <p>2) 7 серій по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 5 серій по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 25с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекіт назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 5 серій по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до голови підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 20 разів</p> <p>3) 4 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / - / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / - / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсяду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

Програма загальнокомандних занять з фізичної підготовки волейболістів (6-ий МЗЦ)

Педагогічна спрямованість	Метод вправи	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Безперервний	1) Гра „Не будь останнім”, спортсмени в колону один за одним підтюпцем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.	Субмаксимальна під час прискорення	1) по 15х12-15м спуртів	1) —
	Інтервальний	2) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані набивні м'ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Максимальна	2) 3 серії по 6 разів	2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- / / -	3) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 10-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	Темп максимальний	3) 4 серії по 8 блокувань	3) Зміна позиції
	Інтервальний	4) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою лінії.	Максимальна	4) 3 серії по 20с	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 5) - / / -
	- / / -	5) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки – стрибок.	Темп максимальний	5) 3 серії по 20с	Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток сили та швидко-сно-силових якостей	Інтер-вальний	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед ви-стрибуванням рук.	Максима-льна	1) 3 серії по 15 відштовхувань	1) 1,5-2хв між сері-ями, вправи на від-новлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на мак-симальну відстань у стрибку в парах.	- // -	2) 3 серії по 10 кидків	2) 1,5хв між серія-ми
	- // -	3) Стрибки через бар'єри висотою 76-80см.	Субмак-симальна	3) 5 серій по 10 стрибків	3) 1,5-2хв між сері-ями, вправи на від-новлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Темп макси-мальний	4) 2 серії до відмови	4) 1,5-2хв між сері-ями, вправи на від-новлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Пар-тнер тримає за ноги.	Темп су-бмакси-маль-ний	5) 3 серії по 20с на кіль-кість	5) 1,5-2хв між сері-ями, вправи на від-новлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	1) 4 рази	1) 1,5-2 хв вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	- // -	2) 3 серії по 15 разів	2) 1,5 хв між серіями
	- // -	3) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом, і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	3) 3 серії по 8 разів	3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вгору за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	4) 4 серії по 8 разів	4) 1,5 хв між серіями
	- // -	5) Сід ноги нарізно, нахили тулуба до лівої ноги, потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	- // -	5) 3 серії по 10 разів до кожної ноги	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2 та 4 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який в довільному порядку виконує передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча.	Субмаксимальна	1) 3 серії по 10 блокувань	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	2) Від лицьової лінії передне падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме в зворотному напрямку.	Максимальна	2) 4 серії по 6 разів х бм	2) - // -
	- // -	3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.	Темп максимальний	3) 4 серії по 7-8 разів	3) - // -
	- // -	4) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший виконує захисні дії, а потім навпаки).	Темп субмаксимальний	4) 4 серії по 30с кожен спортсмен	4) Зміна позиції.
	- // -	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.	Максимальна	5) 3 серії по 20с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кістей рук) в парах.	Максимальна	1) 4 серії по 8 кидків	1) 1хв між серіями

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та швидко-сно-силових якостей	Інтер-вальний	2) Кидок набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах (з імітацією нападаючого удару).	Максимальна	2) 3 серії по 8 кидків кожною рукою	2) 1хв між серіями
	- // -	3) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсіду.	Субмаксимальна	3) 3 серії по 10 стрибків	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Підтягування на перекладині.	Темп середній	4) 2 серії до відмови	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	5) 3 положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	Темп максимальний	5) 3 серії по 20с	5) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
2-ий МКЦ 3-ий день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтер-вальний	1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.

1	2	3	4	5	6
Розвиток координативних якостей та гнучкості	Інтервальный	2) Підкинути м'яч, виконати перекид вперед, підвестись на ноги і зловити м'яч.	Максимальна	2) 3 серії по 8 разів	2) 1,5 між серіями
	- // -	3) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією, торкаючись рукою відповідної лінії.	- // -	3) 3 серії 10 x 3м	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) В.П. Основна стійка. 4.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 4.2 В.П. 4.3 Теж до правої ноги. 4.4 В.П.	Максимальна амплітуда	4) 3 серії по 14 разів	4) 1хв між серіями, вправи розслаблення м'язів ніг.
- // -	5) Із В.П. сід на гомілках нахили тулуба назад, намагаючись доторкнутись головою до підлоги.	Темп середній	5) 4 серії по 8 разів	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.	

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 1-ий день (вечір)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Гра „Не будь останнім”, спортсмени в колону один за одним підтющем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.	Максимальна під час прискорення Максимальна	1) по 18 спуртів	1) —
	- // -	2) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані набивні м'ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.		2) 4 серії по 6 разів	2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	3) Спортсмени знаходяться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 10-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	Темп максимальний	3) 4 серії по 10 блокувань	3) Зміна позиції
	- // -	4) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою лінії.	Максимальна	4) 4 серії по 20с	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки – стрибок.	Темп максимальний	5) 4 серії по 20с	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальний	1) Стрибки в глибину з висоти 70см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору.	Максимальна	1) 4 серії по 10 стрибків	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Розгинання-згинання тулуба із В.П. упор стегнами на гімнастичну лаву, руки з набивним м'ячем масою 1кг за головою, грудьми доторкнутись до підлоги. Партнер утримує ноги біля підлоги.	Темп середній	2) 3 серії по 8 разів	2) Зміна позиції
	- // -	3) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсіду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.	Темп максимальний	3) 4 серії по 8 стрибків	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) В.П. лежачи на гімнастичній лаві (кінець лави на рівні плечей), руки з гирею 16кг лежать на животі. Піднімання прямих рук вперед-назад (намагаючись доторкнутись підлоги) повернення в В.П.	Темп середній	4) 4 серії по 8 разів	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	5) Підтягування на перекладині.	Темп максимальний	5) 3 серії до відмови	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 3-ий день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед вистрибуванням рук.	Максимальна	1) 3 серії по 18 відштовхувань	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) Стрибки змієюю на двох ногах через дві гімнастичні лави з'єднані повздож (відштовхування швидке, переважно ступнями).	Субмаксимальна	2) 5 разів	2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.	Максимальна	3) 4 серії по 10 кидків	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) Стрибки через бар'єри висотою 76-80см.	Субмаксимальна	4) 6 серій по 10 стрибків	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Темп субмаксимальний	5) 3 серії по 20с на кількість	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 4-ий день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	- // -	2) 3 серії по 15 разів	2) 1,5 хв між серіями
	- // -	3) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом, і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	3) 3 серії по 8 разів	3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вгору за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	4) 4 серії по 10 разів	4) 1,5 хв між серіями
	- // -	5) Сід ноги нарізно, нахили тулуба до лівої ноги, потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	- // -	5) 4 серії по 10 разів до кожної ноги	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 5-ий день (ранок)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Безперервний Інтервальний - // -	1) Гра в міні-футбол. 2) Піднімання прямих ніг у висі на перекладині (доторкання гомілками до перекладини). 3) Вправа в парах з набивним м'ячем масою 2кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук, кидок набивного м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	— Темп середній Максимальна	1) 20хв 2) 3 серії до відмови 3) 4 серії по 20с	1) — 2) 2-3 хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 1-ий день (вечір)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний - // - - // - - // -	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2 та 4 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який в довільному порядку виконує передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча. 2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме в зворотному напрямку. 3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П. 4) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший виконує захисні дії, а потім навпаки).	Субмаксимальна Максимальна Темп максимальний Темп субмаксимальний	1) 3 серії по 10 блокувань 2) 4 серії по 6 разів х 6м 3) 4 серії по 7-8 разів 4) 4 серії по 30с кожен спортсмен	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) - // - 3) - // - 4) Зміна позиції.

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.	Максимальна	5) 4 серії по 20с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный - // - - // - - // -	1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кістей рук) в парах. 2) Кидок набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах (з імітацією нападаючого удару). 3) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсіду. 4) Підтягування на перекладині.	Максимальна - // - Субмаксимальна Темп середній	1) 4 серії по 8 кидків 2) 3 серії по 8 кидків кожною рукою 3) 3 серії по 10 стрибків 4) 2 серії до відмови	1) 1хв між серіями 2) - // - 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
1	2	3	4	5	6

Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный	5) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	Темп максимальний	5) 3 серії по 20с	5) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
4-ий МКЦ 3-ий день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Підкинути м'яч, виконати перекид вперед, підвестись на ноги і зловити м'яч.	- // -	2) 3 серії по 8 разів	2) 1,5 між серіями
	- // -	3) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією, торкаючись рукою відповідної лінії.	- // -	3) 3 серії 10 x 3м	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) В.П. Основна стійка. 4.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 4.2 В.П. 4.3 Теж до правої ноги. 4.4 В.П.	Максимальна амплітуда	4) 3 серії по 14 разів	4) 1хв між серіями, вправи розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Із В.П. сід на гомілках нахили тулуба назад, намагаючись доторкнутись головою до підлоги.	Темп середній	5) 4 серії по 8 разів	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
5-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкнувшись руками до лінії, теж у зворотному напрямку.	Максимальна	1) 4 серії по 6 разів х 6м	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	2) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	- // -	2) 4 серії по 8 блокувань	2) Зміна позиції
	- // -	3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.		3) 4 серії по 7-8 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	4) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.		4) 3 серії по 20с	4) - // -
	- // -	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.		5) 4 серії по 20с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
5-ий МКЦ 2-ий день (вечір)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м.	Темп максимальний	1) 4 серії по 15 передач	1) 1,5хв між серіями

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та швидко-сно-силових якостей	Інтер-вальний	2) Вистрибування - зістрибування з тумби висотою 60-70см.	Темп максимальний	2) 4 серії по 12 стрибків	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань сидячи на підлозі в парах.	Максимальна	3) 3 серії по 10 кидків	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	- // -	4) 6 серій по 10 стрибків	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Вправа в парах з набивним м'ячем масою 2кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук, кидок набивного м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	- // -	5) 4 серії по 20 кидків	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
5-ий МКЦ 3-ий день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтер-вальний	1) 6-сть перекидів вперед + прискорення на 10м	Субмаксимальна	1) 4 рази	1) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання.

1	2	3	4	5	6
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный - // - - // - - // -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії. 3) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг. 4) В.П. ноги нарізно, захват руками за гомілки, ходьба. 5) Вправа в парах. В.П. ” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.	Максимальна - // - Темп середній Темп довільний	2) 4 рази 3) 2 x 3хв 4) 4 рази по 6м 5) 4 серії по 5 разів почергово (один виконує другий страхує)	2) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м’язів ніг. 3) - // - 4) 1хв між вправами 5) Зміна позиції Відпочинок між вправами 3-4хв.
6-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный - // - - // -	1) Гра „Не будь останнім”, спортсмени в колону один за одним підтюпцем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д. 2) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані набивні м’ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м’яч, у зворотному напрямку виконують теж саме. 3) Спортсмени знаходяться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони почергово викидають м’яч перед собою над сіткою 10-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м’яча	Максимальна під час прискорення Максимальна Темп максимальний	1) по 15 спуртів 2) 3 серії по 6 разів 3) 4 серії по 8 блокувань	1) — 2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 3) Зміна позиції

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный - // -	4) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою лінії. 5) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки – стрибок.	Максимальна Темп максимальний	4) 3 серії по 20с 5) 3 серії по 20с	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.
6-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный - // - - // - - // -	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках. 2) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах. 3) Стрибки через бар'єри. 4) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Максимальна - // - Субмаксимальна Темп максимальний	1) 3 серії по 15 стрибків 2) 3 серії по 10 кидків 3) 5 серій по 10 стрибків 4) 2 серії до відмови	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. 2) 1,5хв між серіями 3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.

1	2	3	4	5	6
Розвиток сили та швидко-сно-силових якостей	Інтер-вальний	5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Темп субмаксимальний	5) 3 серії по 20с на кількість	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.
6-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтер-вальний	1) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії. - // - 2) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме. - // - 3) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом, і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч. - // - 4) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вгору за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги. - // - 5) Сід ноги нарізно, нахили тулуба до лівої ноги, потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	Максимальна - // - Субмаксимальна Темп середній - // -	1) 4 рази 2) 3 серії по 15 разів 3) 3 серії по 8 разів 4) 4 серії по 8 разів 5) 3 серії по 10 разів до кожної ноги	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 2) 1,5 хв між серіями 3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 4) 1,5 хв між серіями 5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
7-ий МКЦ 1-й день (вечір)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкнувшись руками до лінії, теж у зворотному напрямку.	Максимальна	1) 4 серії по 6 разів х 6м	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	2) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	- // -	2) 4 серії по 8 блокувань	2) Зміна позиції
	- // -	3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.	Темп максимальний	3) 4 серії по 7-8 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	4) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.	- // -	4) 3 серії по 20с	4) - // -
	- // -	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.	Максимальна	5) 4 серії по 20с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
7-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток сили та силової витривалості	Інтервальный	1) Поштовхи штанги масою 50% від індивідуального максимуму.	Субмаксимальна	1) 4 серії по 20с на кількість	1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) В.П. нога на гімнастичній лаві, права на підлозі. Вистрибування зі зміною ніг з штангою на плечах масою 30% від індивідуального максимуму станової сили.	Темп максимальний	2) 3 серії по 6 відштовхувачь кожною ногою.	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах масою 30% від індивідуальної станової сили.	Темп середній	3) 4 підходи по 6-8 разів	3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) Стрибки з місця на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	Темп максимальний	4) 3 серії до відмови	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
7-ий МКЦ 3-й день (ранок)					
Розвиток швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м.	Темп максимальний	1) 4 серії по 15 передач	1) 1,5хв між серіями
	- // -	2) Вистрибування - зістрибування з тумби висотою 60-70см.	Темп максимальний	2) 4 серії по 12 стрибків	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Сидячи на підлозі в парах кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань на підлозі в парах.	Максимальна	3) 3 серії по 10 кидків	3) 1,5хв між серіями
	- // -	4) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з діставанням предмету.	- // -	4) 6 серій по 10 стрибків	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Вправа в парах з набивним м'ячем масою 2кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук, кидок набивного м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	- // -	5) 4 серії по 20с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
7-ий МКЦ 4-й день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) 6-сть перекидів вперед + прискорення на 10м	Субмаксимальна	1) 4 рази	1) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання.
	- // -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	2) - // -	2) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг.	- // -	3) 3х2хв	3) - // -
	- // -	4) В.П. ноги нарізно, захват руками за гомілки, ходьба.	Темп середній	4) 4 рази по 6м	4) 1хв між вправами
	- // -	5) Вправа в парах. В.П. ” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.	Темп довільний	5) 4 серії по 5 разів почергово (один виконує другий страхує)	5) Зміна позиції
					Відпочинок між вправами 3-4хв

1	2	3	4	5	6
7-ий МКЦ 5-й день (ранок)					
Розвиток загальної та силової витривалості	Безперервний Інтервальний - // -	1) Гра в баскетбол. 2) Утримування прямого кута у висі на перекладині. 3) 3 положення лежачи на підлозі швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	— Субмаксимальна Темп максимальний	1) 20хв 2) 3 серії до відмови 3) 3 серії по 20с	1) — 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 3) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв
8-ий МКЦ 1-й день (вечір)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальний - // - - // - - // -	1) Гравець знаходиться в третій зоні. На другій стороні майданчика гравці знаходяться в 2 та 4 зонах. Тренер накидає м'яч в третю зону зв'язуючому гравцю, який в довільному порядку виконує передачі в 2 та 4 зони для виконання нападаючих ударів. Блокуючий повинен визначити куди буде спрямовано передачу, зміститися і виконати блокування м'яча. 2) Від лицьової лінії передне падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме в зворотному напрямку. 3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П. 4) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший виконує захисні дії, а потім навпаки).	Субмаксимальна Максимальна Темп максимальний Темп субмаксимальний	1) 3 серії по 10 блокувань 2) 4 серії по 6 разів х бм 3) 4 серії по 7-8 разів 4) 4 серії по 30с кожен спортсмен	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. 2) - // - 3) - // - 4) Зміна позиції.

1	2	3	4	5	6
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.	Максимальна	5) 4 серії по 20с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.
8-ий МКЦ 2 -й день (ранок)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный - // - - // - - // - - // -	1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кістей рук) в парах. 2) Кидок набивного м'яча масою 1кг лівою та правою рукою на дальність в парах (з імітацією нападаючого удару). 3) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсіду. 4) Підтягування на перекладині. 5) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.	Максимальна - // - Субмаксимальна Темп середній Темп максимальний	1) 4 серії по 8 кидків 2) 3 серії по 8 кидків кожною рукою 3) 3 серії по 10 стрибків 4) 2 серії до відмови 5) 3 серії по 20с	1) 1хв між серіями 2) 1хв між серіями 3) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. 4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. 5) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.

1	2	3	4	5	6
8-ий МКЦ 3 -й день (ранок)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.	Максимальна	1) 5 разів	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Підкинути м'яч, виконати перекид вперед, підвестись на ноги і зловити м'яч.	- // -	2) 3 серії по 8 разів	2) 1,5 між серіями
	- // -	3) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією, торкаючись рукою відповідної лінії.	- // -	3) 3 серії 10 x 3м	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) В.П. Основна стійка. 4.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 4.2 В.П. 4.3 Теж до правої ноги. 4.4 В.П.	Максимальна амплітуда	4) 3 серії по 14 разів	4) 1хв між серіями, вправи розслаблення м'язів ніг.
	- // -	5) Із В.П. сід на гомілках нахили тулуба назад, намагаючись доторкнутись головою до підлоги.	Темп середній	5) 4 серії по 8 разів	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
9-ий МКЦ 2-й день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Гра „Не будь останнім”, спортсмени в колону один за одним підтющем біжать, останній робить різкий спурт, щоб стати лідером, як тільки він став лідером, останній робить свій спурт і т.д.	Максимальна під час прискорення Максимальна	1) по 15 спуртів	1) —
	- / / -	2) В.П. Гравці сидять на лицьовій лінії. На середній лінії волейбольного майданчика розташовані набивні м'ячі. По свистку тренера гравці піднімаються, біжать до середньої лінії з метою першим взяти свій м'яч, у зворотному напрямку виконують теж саме.	Максимальна	2) 3 серії по 6 разів	2) 1,5хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- / / -	3) Спортсмени знаходяться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 10-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	Темп максимальний	3) 4 серії по 8 блокувань	3) Зміна позиції
	- / / -	4) Човниковий біг, старт від лицьової лінії до лінії нападу і назад торкаючись рукою лінії.	Максимальна	4) 3 серії по 20с	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	5) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки – стрибок.	Темп максимальний	5) 3 серії по 20с	5) - / / - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
9-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) В.П. – перший гравець в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед стрибками на руках.	Максимальна	1) 3 серії по 15 стрибків	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	2) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.	- // -	2) 3 серії по 10 кидків	2) 1,5хв між серіями
	- // -	3) Стрибки через бар'єри висотою 76-80см.	Субмаксимальна	3) 5 серій по 10 стрибків	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	4) Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Темп максимальний	4) 2 серії до відмови	4) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.
	- // -	5) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги.	Темп субмаксимальний	5) 3 серії по 20с на кількість	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
9-ий МКЦ 3-й день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	1) 4 рази	1) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	2) Передача м'яча над головою, поворот на 360 градусів (вліво або вправо), передача м'яча партнеру, партнер виконує теж саме.	- // -	2) 3 серії по 15 разів	2) 1,5 хв між серіями
	- // -	3) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом, і передачу м'яча партнеру, який накидає м'яч.	Субмаксимальна	3) 3 серії по 8 разів	3) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
	- // -	4) В.П. лежачи на спині руки в сторони. Підйом прямих ніг вгору за голову, намагаючись доторкнутись носками до підлоги.	Темп середній	4) 4 серії по 8 разів	4) 1,5 хв між серіями
	- // -	5) Сід ноги нарізно, нахили тулуба до лівої ноги, потім до правої ноги, руками намагаючись доторкнутись ступні відповідної ноги.	- // -	5) 3 серії по 10 разів до кожної ноги	5) - // - Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 2-ий день (ранок)					
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	Інтервальный	1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкнувшись руками до лінії, теж у зворотному напрямку.	Максимальна	1) 4 серії по 6 разів x 6м	1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	2) Спортсмен знаходиться біля сітки, два партнери на другій стороні майданчика на лінії нападу, відстань між ними 2м. Вони по чергово викидають м'яч перед собою над сіткою 20-30см. Блокуючий повинен зміститись і виконати блокування м'яча.	- // -	2) 4 серії по 8 блокувань	2) Зміна позиції
	- // -	3) Гравець знаходиться в 6 зоні (на лицьовій лінії), тренер в 3 зоні. Тренер накидає м'яч, гравець повинен зреагувати, переміститись і прийняти м'яч, потім повернутись у В.П.	Темп максимальний	3) 4 серії по 7-8 разів	3) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання
	- // -	4) Імітація рухливого блокування в парах по всій довжині сітки, через 2 приставні кроки стрибок.	- // -	4) 3 серії по 20с	4) - // -
	- // -	5) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.	Максимальна	5) 4 серії по 20с	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 2-ий день (вечір)					
Розвиток сили та швидкісно-силових якостей	Інтервальный	1) Передача зверху двома руками в парах набивного м'яча масою 1кг на відстані 3-4м.	Темп максимальний	1) 4 серії по 15 передач	1) 1,5хв між серіями
	- / / -	2) Вистрибування - зістрибування з тумби висотою 60-70см.	- / / -	2) 4 серії по 12 стрибків	2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	3) Кидки набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху на максимальну відстань сидячи на підлозі в парах.	Максимальна	3) 3 серії по 10 кидків	3) 1,5хв між серіями
	- / / -	4) Стрибки з розбігу на висоту 90% від максимальної з дістанням предмету.	- / / -	4) 6 серій по 10 стрибків	4) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- / / -	5) Вправа в парах з набивним м'ячем масою 2кг. Гравці сидять на підлозі на відстані 6м, ноги разом. У одного з них м'яч в прямих руках. Нахилом назад лягає на підлогу, піднімаючи тулуб махом прямих рук, кидок набивного м'яча партнеру. Партнер ловить м'яч і виконує аналогічну дію.	- / / -	5) 4 серії по 20 кидків	5) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.
					Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 3-ий день (вечір)					
Розвиток координаційних якостей та гнучкості	Інтервальный	1) 6-сть перекидів вперед + прискорення на 10м	Субмаксимальна	1) 4 рази	1) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання.
	- // -	2) Човниковий біг 9-3-6-3-9м по волейбольному майданчику, торкаючись рукою відповідної лінії.	Максимальна	2) 4 рази	2) 1,5-2хв між вправами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.
	- // -	3) Рухлива гра „Салки” на одній стороні майданчика, стрибки на одній нозі з довільною почерговою зміною ніг.	- // -	3) 2 x 3хв	3) - // -
	- // -	4) В.П. ноги нарізно, захват руками за гомілки, ходьба.	Темп середній	4) 4 рази по 6м	4) 1хв між вправами
	- // -	5) Вправа в парах. В.П.” Лежачи на спині” самостійно або з незначною допомогою партнера встати на „місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.	Темп довільний	5) 4 серії по 5 разів почергово (один виконує другий страхує)	5) Зміна позиції Відпочинок між вправами 3-4хв.

Програма індивідуальних занять з фізичної підготовки волейболістів (6-ий МЗЦ)

Гравці	Педагогічна спрямованість	Засоби	Інтенсивність вправи	Обсяг	Тривалість та характер відпочинку
1	2	3	4	5	6
1-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів. 2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися, руки і ноги вгору. 2.2. В.П.	Максимальна Темп середній	1) 4 серії по 8 разів 2) 4 серії по 8 разів	1) 1,5-2хв між серіями 2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання Відпочинок між вправами 3-4хв.
	Розвиток швидкісно-силових якостей	1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками через сітку зверху вниз (акцент на рухи кистей рук) в парах. 2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсіду.	Максимальна - // -	1) 4 серії по 10 разів 2) 3 серії по 10 разів	1) 1,5хв між серіями 2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг. Відпочинок між вправами 3-4хв.

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах на відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Темп довірливий</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Сидячи на підлозі ноги нарізно. Нахил до лівої.</p> <p>2.1 В.П.</p> <p>2.2 Нахил вперед</p> <p>2.3 В.П.</p> <p>2.4 Нахил до правої</p> <p>2.5 В.П. (в парах, з допомогою партнера)</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 3 серії по 6 разів</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>3) 1хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з діставанням предмету без зупинок.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1)) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
2-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсіду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед відштовхуванням рук.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри висотою 76-80см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 15 відштовхувань</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 3 рази</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2 хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекид назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинати.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до головою підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м’язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - // -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м’язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м’язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсіду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсіду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 5 серій по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед відштовхуванням рук.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри висотою 76-80см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 15 відштовхувань</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекид назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до головою підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з діставанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
3-ий МКЦ 4-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від. Індивідуального максимуму станової сили</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 3 серії по 20с на кількість</p> <p>2) 4 підходи по 6-8 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.</p> <p>2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 3 рази</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2хв</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп до-вільний</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 5 разів почергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів передне падіння.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
4-ий МКЦ 1-й день (ранок) та 2-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсіду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
5-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від. Індивідуального максимуму станової сили</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 3 серії по 20с на кількість</p> <p>2) 4 підходи по 6 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.</p> <p>2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 12 стрибків</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>- // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп до-вільний</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 5 разів почергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силові витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів передне падіння і т.д.</p> <p>2) 3 положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватками руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка. 2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги. 2.2 В.П. 2.3 Теж до правої ноги. 2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до головою підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
6-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від. Індивідуального максимуму станової сили</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 3 серії по 20с на кількість</p> <p>2) 4 підходи по 6 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.</p> <p>2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 12 стрибків</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>- // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп до-вільний</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 5 разів по чергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів передне падіння і т.д.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
7-ий МКЦ 1-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсіду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
7-ий МКЦ 2-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсіду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 5 серій по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед відштовхуванням рук.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри висотою 76-80см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 15 відштовхувань</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг , старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекид назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до голови підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силовій витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук. Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
7-ий МКЦ 4-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи штанги масою 50 % від індивідуального максимуму.</p> <p>2) Нахили вперед до горизонтального положення тулуба зі штангою на плечах 30 % від. Індивідуального максимуму станової сили</p>	<p>Субмаксимальна</p> <p>Темп помірний</p>	<p>1) 3 серії по 20с на кількість</p> <p>2) 4 підходи по 6 разів</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) Кидки набивного м'яча масою 2 кг двома руками зверху на максимальну відстань у стрибку в парах.</p> <p>2) Вистрибування-зістрибування на тумбу висотою 60-70 см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 12 стрибків</p>	<p>1) 1,5хв між серіями.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид назад, прискорення до середньої лінії, доторкнутися рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Імітація рухового блокування по всій довжині сітки, через два приставні кроки стрибок.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>- // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Біг до чотирьох набивних м'ячів (почергово) з центру волейбольного майданчика. Два набивні м'ячі знаходяться в кутах, обмежуючи лицьову та бокову лінію, два других в кутах, обмежуючи бокову лінію та лінію нападу. Старт з центру майданчика де знаходиться також набивний м'яч. Маршрут руху в зону 4 торкнутися м'яча, повернутись до місця старту і торкнутись м'яча, теж саме в 2, 1, 5 зони.</p> <p>2) Гравець робить два перекиди вперед і виконує прийом і передачу м'яча партнеру, який накидує м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) В.П. Сід ноги разом, нахили тулуба торкаючись чолом колін.</p> <p>2) Вправа в парах В.П. “Лежачи на спині”. Самостійно або з незначною допомогою партнера встати на “місток”, зафіксувати позу 3с, повернутись у В.П.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Темп до-вільний</p>	<p>1) 4 серії по 12 разів</p> <p>2) 4 серії по 5 разів по чергово (один виконує, другий страхує)</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) Зміна позиції</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Імітація блокування, приземлення, поворот на 180 градусів переднє падіння і т.д.</p> <p>2) З положення лежачи на підлозі, швидкий підйом тулуба і прямих ніг до вертикального положення з доторканням долонями носків ніг.</p>	<p>Темп субмаксимальний</p> <p>Темп максимальний</p>	<p>1) 3 серії по 1 хв</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) - / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
8-ий МКЦ 1-й день (ранок) та 2 день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсіду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- / / -</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - / / -</p> <p>3) - / / -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
9-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (ранок)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг двома руками від грудей в парах на відстані 5-7 метрів.</p> <p>2) В.П. лежачи на животі, один набивний м'яч масою 1кг в руках, другий затиснутий між ступнями. 2.1. Прогнутися руки і ноги вгору. 2.2. В.П.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В стрибку з двох кроків кидок набивного м'яча масою 2кг двома руками зверху вниз через сітку (акцент на рухи кистей рук) в парах.</p> <p>2) Швидке вистрибування вгору зі змахом рук із напівприсіду.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 10 разів</p> <p>2) 3 серії по 10 разів</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Вправа виконується з набивним м'ячем масою 1кг в парах в відстані 5-6м. В стрибку кидок м'яча двома руками – партнер в стрибку ловить м'яч і до приземлення кидає його партнеру.</p> <p>2) Від лицьової лінії переднє падіння, прискорення до середньої лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>3) Захисні дії в парах (один спортсмен виконує нападаючі або обманні удари, інший захищається, а потім навпаки).</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>Максимальна</p> <p>Темп субмаксимальний</p>	<p>1) 4 серії по 10 кидків</p> <p>2) 4 серії по 6 разів x 6 м</p> <p>3) 5 разів по 30с кожен спортсмен</p>	<p>1) 1,5хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2 хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>3) 1хв між вправами, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг приставними кроками між лінією нападу та середньою лінією торкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Гравці розміщені парами обличчям один до одного на відстані 6-8м. Першу передачу виконує над собою, другу партнеру, після чого перекид вперед. Партнер виконує теж саме.</p> <p>3) Ходьба на руках за допомогою партнера.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p> <p>Темп середній</p>	<p>1) 4 серій 10x3м</p> <p>2) 4 серій по 12 разів</p> <p>3) 4 серії по 6м</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями.</p> <p>3) Зміна позиції.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) Ходьба глибокими випадами з двома пружними погойдуваннями на кожному кроці.</p> <p>2) В.П. Ноги нарізно захват за гомілки, ходьба.</p> <p>3) Нахили тулуба назад із В.П. сід на гомілках, намагаючись дістати головою до підлоги.</p>	<p>Темп середній</p> <p>- // -</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 12 кроків</p> <p>2) 6 серій по 6м (3-вперед, 3-назад)</p> <p>3) 4 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1хв між серіями</p> <p>2) - // -</p> <p>3) - // -</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з місця на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Лежачи на підлозі, піднімання тулуба до положення сидячи. Партнер тримає за ноги</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- // -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) 3 серії по 20с</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
10-ий МКЦ 1-й день (вечір) та 3-й день (вечір)					
	Розвиток силових якостей	<p>1) Поштовхи набивного м'яча масою 5 кг в парах однією рукою на відстані 5-6 метрів.</p> <p>2) Вистрибування з гирею масою 24 кг з напівприсіду (стегна при цьому паралельно підлозі) на паралельних гімнастичних лавах.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- / / -</p>	<p>1) 3 серії по 5 поштовхів кожною рукою</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток швидкісно-силових якостей	<p>1) В.П. перший спортсмен в упорі лежачи, другий тримає ноги першого в районі гомілковостопних суглобів. Переміщення вперед відштовхуванням рук.</p> <p>2) Стрибки через бар'єри висотою 76-80см.</p>	<p>Максимальна</p> <p>Субмаксимальна</p>	<p>1) 3 серії по 15 відштовхувань</p> <p>2) 6 серії по 10 стрибків</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток швидкості та швидкісної витривалості	<p>1) Від лицьової лінії перекид вперед, прискорення до середньої лінії, доторкання рукою до лінії, теж саме у зворотному напрямку.</p> <p>2) Човниковий біг, старт від однієї лицьової лінії до другої лицьової лінії і назад, торкаючись рукою лінії.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 4 серії по 6 разів</p> <p>2) 4 серії по 20с</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання</p> <p>2) 1,5-2хв між забігами, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток координаційних якостей	<p>1) Човниковий біг 9-3-6-3-9 м по волейбольному майданчику, доторкаючись рукою відповідної лінії.</p> <p>2) Підкинувши м'яч, виконати перекид назад, підвестись на ноги і зловити м'яч.</p>	<p>Максимальна</p> <p>- // -</p>	<p>1) 5 разів</p> <p>2) 4 серії по 8 разів</p>	<p>1) 1,5-2хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 1,5-2хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>

1	2	3	4	5	6
	Розвиток гнучкості	<p>1) „Викрути” з гімнастичною палицею, руки паралельно одна одній. Відстань між хватом руками якомога менша, руки в ліктях не згинаються.</p> <p>2) В.П. Основна стійка.</p> <p>2.1 Крок лівою на довжину ступні, пружний нахил до лівої ноги, намагаючись доторкнутись пальцями або долонями до підлоги.</p> <p>2.2 В.П.</p> <p>2.3 Теж до правої ноги.</p> <p>2.4 В.П.</p> <p>3) В.П. сидячи на підлозі, ліва нога пряма, права зігнута в коліні в сторону. Нахили назад спробувати доторкнутись до голови підлоги.</p>	<p>Помірна</p> <p>Максимальна амплітуда</p> <p>Темп помірний амплітуда максимальна</p>	<p>1) 3 серії по 8 разів</p> <p>2) 4 серії по 16 разів</p> <p>3) 3 серії по 6 разів, зміна положення ніг + 3 серії по 6 разів</p>	<p>1) 1 хв між серіями</p> <p>2) 1хв між серіями, вправи на розслаблення м'язів ніг.</p> <p>3) 1 хв між серіями</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>
	Розвиток загальної та силової витривалості	<p>1) Стрибки з розбігу на висоту 90 % від максимальної з дістанням предмету.</p> <p>2) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Темп максимальний</p> <p>- / - / -</p>	<p>1) 3 серії до відмови</p> <p>2) - / - / -</p>	<p>1) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів ніг.</p> <p>2) 2-3хв між серіями, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів рук.</p> <p>Відпочинок між вправами 3-4хв.</p>