**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-3**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 01.06.2020г.02.06.2020г.04.06.2020г.05.06.2020г.06.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц.ОФП:1.Бег 3-5 мин. по кругу. 2. Выпады вперед, назад, вправо, влево.3.Отжимания, сгибание и разгибание рук 3х10раз.СФП:1. Совершенствование верхней прямой подачи на технику.2.Совершенствование техники нападающего удара.3.Имитация одиночного блока, на месте.4. Растягивание: упражнение махи ногами вправо, влево, вперед, назад.5.Пресс 3х15разТеоретическая подготовка:Учим. Жесты судей в волейболе.http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | 15 404535Итого:135 |
| 2 | 08.06.2020г.09.06.2020г.11.06.2020г.12.06.2020г.13.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц.ОФП:1.Бег 3-5 мин. по кругу. 2.Беговые упражнения:-бег с высоким подниманием бедра- бег с захлестом голени-бег приставным шагом, правым, левым боком. 1круг-бег спиной вперед.3. Приседания 4х10раз4.Прыжки с упора приседа вперед 2 подхода по 20м.СФП:1. Совершенствование приема снизу на технику.2.Совершенствование нападающего удара с одного шага.3.Блокирование с перемещением вправо, влево, с места.4.Упражнение: поднимание ног в упоре лежа.5.Планка на локтях 2х45секТеоретическая подготовка: ЗОЖ и его составляющие. Режим дня, питание, закаливание. https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie | 15 454035Итого:135 |
| 3 | 15.06.2020г.16.06.2020г.18.06.2020г.19.06.2020г.20.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц. Работа плечевыми, локтевыми, кистевыми, коленными и голеностопными суставами. Бег 3-5 мин.ОФП:1.Укрепление голеностопного сустава 3х50 на правую ногу, 3х50 на левую ногу, 100 раз двумя ногами.2. Комплекс упражнений: приседания (укрепление коленных суставов).- полный присед 3х30раз- полу-присед 3-30 раз3 .Поднимание ног в упоре лежа 3х20СФП:1.Имитация отработки техники передач сверху, снизу.2.Отрабатывание нападающего удара с2-3 шагов3. Совершенствование перемещения на блоке вправо, влево.4.Упражнение на гибкость:-Наклоны вперед-МельницаПресс 3-20разТеоретическая подготовка: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Mestoirolfizicheskojkulturyisportavsovremennomobshhestve.pdf | 25 353540Итого:135 |
| 4 | 22.06.2020г.23.06.2020г.25.06.2020г.26.06.2020г.27.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц.ОФП:1.Бег 3-5 мин. по кругу. 2. Специальные беговые упражнения.3. Прыжки с упора присед вверх 3х15раз4.Прыжки вправо, влево 1 мин, руки за голову.5.Упражнения на гибкость, наклоны, выпады.СФП:Имитация приема передач сверху, снизу.2. Техника блокирования с шага вперед с высокого прыжка.3.Техника нападающего удара с разбега 3,5 шагов.Теоретическая подготовка: Необходимые сведения о строении и функциях организма. https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Neobhodimyesvedenijaostroeniiifunkcijahorganizmacheloveka.pdf | 25 353540Итого:135 |
| 5 | 29.06.2020г.30.06.2020г. | Комплекс ОРУ на гибкость.ОФП:1.Бег 5 мин.2.Специальные беговые упражнения.3.Бег на развитие быстроты, челночный бег 4х9 2 подхода4.Прыжки, согнув ноги в коленном суставе 3х155.Прыжки, вперед, назад руки за голову, 1мин 2раза.СФП:1.Совершенствование приемов мяча с перемещением вперед, назад, вправо, влево, снизу, сверху, в низкой стойке, в средней стойке.2.Упражнение на восстановление:-Махи ногами вправо, влево.-Вис на перекладине 1мин.Теоретическая подготовка: Требование техники безопасности при занятиях волейболом.https://pandia.ru/text/78/448/32416.php | 15 454530Итого:135 |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-1**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 01.06.2020г.02.06.2020г.04.06.2020г.05.06.2020г.06.06.2020г. | Комплекс ОРУ на гибкость.ОФП:1.Бег 3 мин.2.Специальные беговые упражнения.3.Бег на развитие быстроты, челночный бег 4х9 2 подхода4.Прыжки, согнув ноги в коленном суставе 3х105.Прыжки, вперед, назад руки за голову, 30 сек 2раза.СФП:1.Совершенствование приемов мяча с перемещением вперед, назад, вправо, влево, снизу, сверху, в низкой стойке, в средней стойке.2.Упражнение на восстановление:-Махи ногами вправо, влево.-Вис на перекладине 45 сек.Теоретическая подготовка: Требование техники безопасности при занятиях волейболом.https://pandia.ru/text/78/448/32416.php | 15 454530Итого:135 |
| 2 | 08.06.2020г.09.06.2020г.11.06.2020г.12.06.2020г.13.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц.ОФП:1.Бег 3 мин. по кругу. 2. Выпады вперед, назад, вправо, влево.3.Отжимания, сгибание и разгибание рук 3х8раз.СФП:1. Совершенствование верхней прямой подачи на технику.2.Совершенствование техники нападающего удара.3.Имитация одиночного блока, на месте.4. Растягивание: упражнение махи ногами вправо, влево, вперед, назад.5.Пресс 3х12разТеоретическая подготовка: Учим. Жесты судей в волейболе.http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | 15 404535Итого:135 |
| 3 | 15.06.2020г.16.06.2020г.18.06.2020г.19.06.2020г.20.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц.ОФП:1.Бег 3-5 мин. по кругу. 2. Специальные беговые упражнения.3. Прыжки с упора присед вверх 3х12раз4.Прыжки вправо, влево 1 мин, руки за голову.5.Упражнения на гибкость, наклоны, выпады.СФП:Имитация приема передач сверху, снизу.2. Техника блокирования с шага вперед с высокого прыжка.3.Техника нападающего удара с разбега 3,5 шагов.Теоретическая подготовка: Необходимые сведения о строении и функциях организма. https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Neobhodimyesvedenijaostroeniiifunkcijahorganizmacheloveka.pdf | 25 353540Итого:135 |
| 4 | 22.06.2020г.23.06.2020г.25.06.2020г.26.06.2020г.27.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц.ОФП:1.Бег 3 мин. по кругу. 2.Беговые упражнения:-бег с высоким подниманием бедра- бег с захлестом голени-бег приставным шагом, правым, левым боком. 1круг-бег спиной вперед.3. Приседания 3х10раз4.Прыжки с упора приседа вперед 2 подхода по 15м.СФП:1. Совершенствование приема снизу на технику.2.Совершенствование нападающего удара с одного шага.3.Блокирование с перемещением вправо, влево, с места.4.Упражнение: поднимание ног в упоре лежа.5.Планка на локтях 2х30секТеоретическая подготовка: ЗОЖ и его составляющие. Режим дня, питание, закаливание. https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie | 15 454035Итого:135 |
| 5 | 29.06.2020г.30.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц. Работа плечевыми, локтевыми, кистевыми, коленными и голеностопными суставами. Бег 3 мин.ОФП:1.Укрепление голеностопного сустава 3х50 на правую ногу, 3х50 на левую ногу, 100 раз двумя ногами.2. Комплекс упражнений: приседания (укрепление коленных суставов).- полный присед 3х25раз- полу-присед 3-25 раз3 .Поднимание ног в упоре лежа 3х15СФП:1.Имитация отработки техники передач сверху, снизу.2.Отрабатывание нападающего удара с2-3 шагов3. Совершенствование перемещения на блоке вправо, влево.4.Упражнение на гибкость:-Наклоны вперед-МельницаПресс 3-15разТеоретическая подготовка: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Mestoirolfizicheskojkulturyisportavsovremennomobshhestve.pdf | 25 353540Итого:135 |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: НП-2**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02(01).06.2020г.03.06.2020г.05.06.2020г.06.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц. ОФП: 1.Бег 3-5 мин по кругу.2. Специальные беговые упражнения.3.Упражнения с резиновым эспандером (работа на плевые суставы).СФП:1.Совершенствование имитации перемещения с приставным шагом вправо, влево, вперед, назад.2.Прыжки на блок с низкой, с средней, с высокой стойки.Техническая подготовка:1.Имитация приема мяча сверху, снизу, с перемещением в право, влево, вперед, назад.Теоретическая подготовка: ЗОЖ и его составляющие. Режим дня, питание, закаливание. https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie | 1030201515Итого:90 |
| 2 | 08.06.2020г.10.06.2020г.11(12).06.2020г.13.06.2020г. | Комплекс ОРУ на гибкость. Наклоны, выпады, махи ногами. Разминка в кистевых, локтевых, плечевых суставах.ОФП:1.Бег 4-5 мин.2.Ускорение по прямой, 2 подхода.3.Перемещение приставными шагами, на быстроту, правым, левым боком.4.Наклоны, выпады, развитие гибкости.СФП:1.Совершенствование нападающего удара с места.2.Упражнение махи руками назад, вперед.3.Совершенствование имитации блока с перемещением вправо, влево, с шага.Техническая подготовка:1.Работа на технику верхней прямой подачи в паре друг другу.2.Имитация нападающего удара с 2-3 шагов.Растяжение. Наклоны, выпады. Восстановление.Вис на перекладине 30 сек.Теоретическая подготовка: Учим. Жесты судей в волейболе.http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | 1025251515Итого:90 |
| 3 | 15.06.2020г.17.06.2020г.19.06.2020г.20.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц.ОФП:1.Ходьба на носках, на пятках, внутренней стороны стопы, полу-приседом, полным приседом.2.Бег на выносливость 5-7 мин.3.Ходьба полным приседом (круг).СФП:1.Имитация передачи и приема снизу с перемещением.2.Имитация одиночного блока с шага вправо, влево.Техническая подготовка:1.Прием мяча с набрасыванием партнера с низу на технику.2.Прием мяча снизу с перемещением 10 раз 3 подхода.3.вис на перекладине 45 сек. 2 подхода4.Планка 2х30секТеоретическая подготовка: Просмотр фильма «Чемпионы». Сделать выводы. | 1015252020Итого: 90 |
| 4 | 22.06.2020г.25(24).06.2020г.26.06.2020г.27.06.2020г.29.06.2020г. | Комплекс ОРУ для разогрева всех мышц. Бег 3 мин.ОФП:1.Работа с резиновым эспандером, на плечевой, локтевой суставы, и на ноги.2.Имитация нападающего удара и подачи с резиновым эспандером.3. Имитация приемов мяча снизу, сверху с резиновым эспандером.ОФП:1.Имитация блока с движением вперед на каждый шаг.2. Имитация нападающего удара с движение вперед на каждый шаг.Техническая подготовка:1.Верхняя прямая подача на технику (партнеру или о стенку).2.Прием мяча после подачи (от стены).3. Прем мяча снизу, после своего набрасывания в движении.4.Планка - на локтях 2х30сек- на правом боку 1х30сек-на левом боку 1х30секТеоретическая подготовка: Основы спортивного питания. https://sportivnoepitanie.ru/biblioteka.aspx?a=osnovy-sportivnogo-pitaniya | 1020302010Итого:90 |