**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 3х15раз  Теоретическая подготовка:  Учим. Жесты судей в волейболе.  http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | 15  40  45  35  Итого: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 4х10раз  4.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 2х45сек  Теоретическая подготовка: ЗОЖ и его составляющие. Режим дня, питание, закаливание. https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie | 15  45  40  35  Итого: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 раз  3 .Поднимание ног в упоре лежа 3х20  СФП:  1.Имитация отработки техники передач сверху, снизу.  2.Отрабатывание нападающего удара с2-3 шагов  3. Совершенствование перемещения на блоке вправо, влево.  4.Упражнение на гибкость:  -Наклоны вперед  -Мельница  Пресс 3-20раз  Теоретическая подготовка: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Mestoirolfizicheskojkulturyisportavsovremennomobshhestve.pdf | 25  35  35  40  Итого: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 3х15раз  4.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  35  35  40  Итого: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 подхода  4.Прыжки, согнув ноги в коленном суставе 3х15  5.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  45  45  30  Итого: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 подхода  4.Прыжки, согнув ноги в коленном суставе 3х10  5.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  45  45  30  Итого: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 3х12раз  Теоретическая подготовка: Учим. Жесты судей в волейболе.  http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | 15  40  45  35  Итого: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 3х12раз  4.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  35  35  40  Итого: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 3х10раз  4.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 2х30сек  Теоретическая подготовка: ЗОЖ и его составляющие. Режим дня, питание, закаливание. https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie | 15  45  40  35  Итого: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 раз  3 .Поднимание ног в упоре лежа 3х15  СФП:  1.Имитация отработки техники передач сверху, снизу.  2.Отрабатывание нападающего удара с2-3 шагов  3. Совершенствование перемещения на блоке вправо, влево.  4.Упражнение на гибкость:  -Наклоны вперед  -Мельница  Пресс 3-15раз  Теоретическая подготовка: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/docs/infrod/Mestoirolfizicheskojkulturyisportavsovremennomobshhestve.pdf | 25  35  35  40  Итого: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 | 10  30  20  15  15  Итого: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/ | 10  25  25  15  15  Итого: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 подхода  4.Планка 2х30сек  Теоретическая подготовка: Просмотр фильма «Чемпионы». Сделать выводы. | 10  15  25  20  20  Итого: 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 1х30сек  Теоретическая подготовка: Основы спортивного питания. https://sportivnoepitanie.ru/biblioteka.aspx?a=osnovy-sportivnogo-pitaniya | 10  20  30  20  10  Итого:90 |