**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-3**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 07.02.2022г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1ОФП.1.Приседание 3х122.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.СФП1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: Изучить волейбольные термины. http://voleybol-ksendzov.ru/terminyi-voleybola/ | 15мин45мин35мин40минИтого:135 мин |
| 2 | 08.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х12.2.Планка на локтях 3х30сек.3. планка на прямых руках 2х30 секСФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Судейские жесты. Изучаем, повторяем. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=76232058208652346&from=tabbar&parent-reqid=1587339850578419-1586804699198715854714182-production-app-host-vla-web-yp-326&text=судейские+жесты+в+волейболе | 20 мин.45 мин.40 мин.30минИтого:135 мин. |
| 3 | 09.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11716861063650272043&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Имитация бега на месте 5-7 мин.2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назадСФП:1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).2.Пресс 3х12Теоретическая подготовка: Изучаем правила игры в волейбол. https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html | 30 мин.3530 мин.40 мин.Итого:135 мин. |
| 4 | 10.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Укрепление голеностопа.3х50 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами2. Комплекс упражнения приседание.25х3 полный присяд3х25 полуприсяд, 3х20 выпад в правую сторону, 3х20 в левую сторону, 3х20 выпад назад, 3х20 выпад вперед.СФП:1.Поднимание ног с упора лежа.2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.Теоретическая подготовка: [**ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОЛЕЙБОЛЕ. РЕКОРДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html) https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/interesting-facts-about-volleyball.html | 10 мин.35мин.45 мин.45 минИтого: 135м |
| 5 | 11.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, перед зеркаломТеоретическая подготовка: [**ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА. КАК ТЕЙПИРОВАТЬ ПАЛЬЦЫ. ВИДЕО**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html)**.**https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html | 10 мин45мин45мин35 минИтого:135 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | 13.02.2022г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2254012356205906419&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587940921.1ОФП.1.Приседание 3х152.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.СФП1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.Теоретическая подготовка: : Влияние волейбола на организм человека, противопоказания к занятиям волейболом. Разминка волейболистаhttps://infourok.ru/vliyanie-voleybola-na-organizm-cheloveka-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-voleybolom-razminka-voleybolista-3751085.html | 15мин45мин35мин40минИтого:135 мин |
| 7 | 14.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11979135641026379157&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941084.1ОФП:1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х15.2.Планка на локтях 3х45сек.3. планка на прямых руках 2х45 секСФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Виды наказаний игроков в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball/vidy-nakazanij-igrokov-v-volejbole/ | 20 мин.45 мин.40 мин.30минИтого:135 мин. |
| 8 | 15.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11716861063650272043&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Имитация бега на месте 3 мин.2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назадСФП:1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).2.Пресс 3х15Теоретическая подготовка: Основы защиты в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball/osnovy-zashhity-v-volejbole/ | 30 мин.3530 мин.40 мин.Итого:135 мин. |
| 9 | 16.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4002455849242438760&text=разминка+перед+тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941240.1ОФП:1.Укрепление голеностопа.3х50 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами2. Комплекс упражнения приседание.25х3 полный присяд3х25 полуприсяд, 3х20 выпад в правую сторону, 3х20 в левую сторону, 3х20 выпад назад, 3х20 выпад вперед.СФП:1.Поднимание ног с упора лежа.2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.Теоретическая подготовка: Как правильно падать? Советы волейболистов. http://alvin-almazov.ru/volleyball/kak-pravilno-padat-sovety-volejbolistov/ | 10 мин.35мин.45 мин.45 минИтого: 135м |
| 10 | 17.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.1ОФП:1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, перед зеркаломТеоретическая подготовка: Доигровщик. Кто такой доигровщик в волейболе. Кого можно назвать доигровщиком в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball-rus/doigrovshhik/ | 10 мин45мин45мин35 минИтого:135 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11 | 18.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.2.Пресс 3х152.Планка на локтях 45сек.3. планка на прямых руках 45 сек4.Обратная планка 45 сек5.Боковая планка на прямых руках по 45 сек (левая, правая)СФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Волейбол и технологии. https://www.youtube.com/watch?v=wAbpJ-0H\_8A&feature=youtu.be | 15 454035Итого:135 |
| 12 | 20.05.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.1ОФП:1.Имитация бега 3 -5 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-10раз4.Укрепление голеностопа.50 раз на правую, 50 левую ногу, и 100 раз двумя ногами5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд6.Упражнение полуприсяд 15х37.выпад вперед в правую сторону 3х15, в левую сторону 3х15, выпад назад 3х15 выпад вперед.3х15СФП: 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 30сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х30сек4.Совершенствование техники нападающего удара.5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.6.Хорошо растянуться. Теоретическая подготовка: Как быстро восстановиться после травмы колена в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball/kak-bystro-vosstanovitsya-posle-travmy-kolena-v-volejbole/ | 15 454530Итого:135 |