**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=1584907569.1  ОФП.  1.Приседание 3х12  2.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.  СФП  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Изучить волейбольные термины. http://voleybol-ksendzov.ru/terminyi-voleybola/ | 15мин  45мин  35мин  40мин  Итого: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=1584905804.1  ОФП:  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х12.  2.Планка на локтях 3х30сек.  3. планка на прямых руках 2х30 сек  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. 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.  30мин  Итого: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=1584905804.1  ОФП:  1.Имитация бега на месте 5-7 мин.  2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назад  СФП:  1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).  2.Пресс 3х12  Теоретическая подготовка: Изучаем правила игры в волейбол. https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html | 30 мин  .  35  30 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\_logo  ОФП:  1.Укрепление голеностопа.3х50 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.25х3 полный присяд  3х25 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 3х30сек  3. 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 мин  Итого: 135м |
| 5 | 11.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав  2.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 зеркалом  Теоретическая 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 мин  45мин  45мин  35 мин  Итого: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 3х15  2.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.  СФП  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи. Теоретическая подготовка: : Влияние волейбола на организм человека, противопоказания к занятиям волейболом. Разминка волейболиста https://infourok.ru/vliyanie-voleybola-na-organizm-cheloveka-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-voleybolom-razminka-voleybolista-3751085.html | 15мин  45мин  35мин  40мин  Итого: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=1587941084.1  ОФП:  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х15.  2.Планка на локтях 3х45сек.  3. планка на прямых руках 2х45 сек  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. 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.  30мин  Итого: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=1584905804.1  ОФП:  1.Имитация бега на месте 3 мин.  2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назад  СФП:  1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).  2.Пресс 3х15  Теоретическая подготовка: Основы защиты в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball/osnovy-zashhity-v-volejbole/ | 30 мин  .  35  30 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=1587941240.1  ОФП:  1.Укрепление голеностопа.3х50 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.25х3 полный присяд  3х25 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 3х30сек  3. 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 мин  Итого: 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=1587941180.1  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав  2.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 зеркалом  Теоретическая подготовка: Доигровщик. Кто такой доигровщик в волейболе. Кого можно назвать доигровщиком в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball-rus/doigrovshhik/ | 10 мин  45мин  45мин  35 мин  Итого: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=1584905804.1  ОФП:  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х10.  2.Пресс 3х15  2.Планка на локтях 45сек.  3. планка на прямых руках 45 сек  4.Обратная планка 45 сек  5.Боковая планка на прямых руках по 45 сек (левая, правая)  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  Теоретическая подготовка: Волейбол и технологии. https://www.youtube.com/watch?v=wAbpJ-0H\_8A&feature=youtu.be | 15  45  40  35  Итого: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=1587941180.1  ОФП:  1.Имитация бега 3 -5 мин.( бег на месте)  2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-10раз  4.Укрепление голеностопа.50 раз на правую, 50 левую ногу, и 100 раз двумя ногами  5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд  6.Упражнение полуприсяд 15х3  7.выпад вперед в правую сторону 3х15, в левую сторону 3х15, выпад назад 3х15 выпад вперед.3х15  СФП:  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 30сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х30сек  4.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  45  45  30  Итого:135 |