План

Самостоятельной работы по волейболу

август

Тренер: \_\_Едгоров Х.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Этап подготовки: \_\_\_ТГ-3\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 01.08.2021г.  02.08.2021г.  03.08.2021г.  04.08.2021г.  05.08.2021г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела.  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:  Спортивная гигиена. | 15  45  30  45  Итого:135 |
| 2 | 07.08.2021г.  08.08.2021г.  09.08.2021г.  10.08.2021г.  11.08.2021г. | Комплекс ОРУ: разминка на все группы мышц. Бег на месте 3 мин.  ОФП: 1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты, махи руками, ногами.  2. мостик  3. Упражнение: Отведение ног в планке ( Стоя в планке на локтях отводим сначала левую ногу в лево и обратно, затем правую вправо и обратно. 3х15  4. Планка на прямых руках, с касание плеча ( стоя в планке на прямых руках касаемся правой рукой левое плечо и наоборот). 3х15  5.Скручивание 3х15  СФП:  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  3.Совершенствование блокирования.  Теоретическая подготовка. Просмотр фильма. Сезон чудес. | 15  45  45  30  Итого:135 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | 12.08.2021г.  14.08.2021г.  15.08.2021г.  16.08.2021г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. .  ОФП:  1.Имитация бега 1 мин.( бег на месте)  2.Бег на месте с высоким поднятие колен 45 сек.  3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 45 сек  4.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.  5.упражнение альпинист 45 сек  6.Упражнение полуберпи 45 сек.  7.Прыжки из упора присяд 45 сек  СФП:  1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером,  Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандером  Совершенствование приема подачи с резиновым эспандером.  Теоретическая подготовка. Просмотр фильма. Путь к медалям. | 15  45  30  45  Итого:135 |