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 3-10раз4.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: Спортивная гигиена. | 15 453045Итого: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. мостик3. 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 3х15СФП: 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.3.Совершенствование блокирования.Теоретическая подготовка. Просмотр фильма. Сезон чудес.  | 15 454530Итого: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 сек4.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.5.упражнение альпинист 45 сек6.Упражнение полуберпи 45 сек.7.Прыжки из упора присяд 45 секСФП:1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером, Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандеромСовершенствование приема подачи с резиновым эспандером.Теоретическая подготовка. Просмотр фильма. Путь к медалям. | 15 453045Итого:135 |