**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-3**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 17.08.2020г.  18.08.2020г.  20.08.2020г.  21.08.2020г.  22.08.2020г. | 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: Изучать официальные правила волейбола. http://www.volley.ru/documents/466/p1/2503/. | 15  45  40  35  Итого:135 |
| 2 | 24.08.2020г.  25.08.2020г.  27.08.2020г.  28.08.2020г.  29.08.2020г. | 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: Повторять судейские жесты. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 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 | 17.08.2020г.  18.08.2020г.  20.08.2020г.  21.08.2020г.  22.08.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц сверху, вниз. Бег на месте 2мин. Бег с высоким поднятием бедра 30сек. Бег на месте с захлестом голени 30 сек.  ОФП:  1.Упражнения на гибкость, выпады, шпагат, полу шпагат, наклоны, повороты,  2. Упражнения со стулом  3. Пресс 3х15  4. Работа с резиновым эспандером (жгут)  СФП:  1.Соверщшенствование блока  2. Совершенствование прямой верхней подачи  3.Совершенствование нападающего удара  Теоретическая подготовка: Изучать официальные правила волейбола. http://www.volley.ru/documents/466/p1/2503/. | 15  45  45  30  Итого:135 |
| 2 | 24.08.2020г.  25.08.2020г.  27.08.2020г.  28.08.2020г.  29.08.2020г. | 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.  Теоретическая подготовка: Повторять судейские жесты. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 15  45  30  45  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 | 17.08.2020г.  19.08.2020г.  21.08.2020г.  22.08.2020г. | 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 3х10  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: Разгадать кроссворд. Прилагается. | 15  25  25  25  Итого:90 |
| 2 | 24.08.2020г.  26.08.2020г.  28.08.2020г.  29.08.2020г. 31.08.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  ОФП:  1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд  3х25 полуприсяд, 3х15 выпад в правую сторону, 3х15 в левую сторону, 3х15 выпад назад, 3х15 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: Повторять судейские жесты. http://voleybol-ksendzov.ru/zhesty-sudi-v-volejbole/ | 10  30  35  15  Итого:90 |

**КРОССВОРД «ВИДЫ СПОРТА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

**1-** Вид парашютного спорта: к ногам спортсмена прикреплена специальная воздушная доска для выполнения акробатических элементов. **4-** Этим видом спорта увлекся русский поэт, а затем сам начал обучать других (бокс). **7-** Спортивное единоборство с применением шпаги, рапиры или сабли. **8-** Восхождение на труднодоступные горные вершины. **10-** Один из видов скоростного спуска на специальных одноместных санях, для управления которыми спортсмен использует специальные шипы для ботинок. **11-** Французы эту игру называют «летающим петухом»? **14-** Искусство боя рукой и ступней? **ПО ВЕРТИКАЛИ:**

**2-** Спортивная игра с мячом и битой. **3-** Горнолыжное многоборье, в состав которого входят лыжный балет, могул и воздушная акробатика. **5-** Вид единоборства с японского переводится как «мягкий путь». **6-** Вид водного спорта, соревнования на скорость, дальность, продолжительность передвижения по большим прибойным волнам, стоя на специальной доске без паруса. **9-** Спуск на спортивных санях по желобу. **12-** Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым. **13-** Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. **15-** Вид единоборства, происходящий от японской системы самозащиты, переводится как «пустая рука». **16-** Спортивная игра, цель которой — прогнать мяч по всем дорожкам к лункам и попасть в каждую из них. **17-** Вид горнолыжного спорта, заключающийся в спуске с гор на специальной доске.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12а |  |  |
|  |  |  | е |  |  | 3ф |  |  |  |  |  | 5д |  |  |  | т |  |  |
| 1с | к | а | й | с | е | р | ф | и | н | г |  | з |  |  |  | л |  |  |
|  |  |  | с |  |  | и |  |  |  |  |  | ю |  |  |  | е |  |  |
|  |  |  | 4б | о | к | с |  |  | 6с |  |  | д |  |  |  | т |  |  |
|  |  |  | о |  |  | т |  | 7ф | е | х | т | о | в | а | н | и | е |  |
|  |  |  | л |  |  | а |  |  | р |  |  |  |  |  |  | к |  |  |
|  |  |  |  |  |  | й |  |  | ф |  | 13б |  |  |  |  | а |  |  |
|  |  |  |  |  | 8а | л | ь | п | и | н | и | з | м |  |  |  |  | 17с |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | н |  | а |  |  |  | 16г |  |  | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | г |  | 14т | э | 15к | в | о | н | д | о |
|  |  |  | 9б |  |  |  |  |  |  |  | л |  | а |  | л |  |  | у |
|  |  |  | о |  |  |  |  |  |  |  | о |  | р |  | ь |  |  | б |
|  |  |  | 11б | а | д | м | и | н | т | о | н |  | а |  | ф |  |  | о |
|  |  |  | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  | т |  |  |  |  | р |
| 10с | к | е | л | е | т | о | н |  |  |  |  |  | э |  |  |  |  | д |
|  |  |  | е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | и |
|  |  |  | й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | г |

|  |  |
| --- | --- |
| По горизонтали: | По вертикали: |
| 1. скайсерфинг  4. бокс  7. фехтование  8. альпинизм  10. скелетон  11. бадминтон  14. тэквондо | 2. бейсбол  3. фристайл  5. дзюдо  6. серфинг  9. бобслей  12. атлетика  13. биатлон  15. каратэ  16. гольф  17. сноубординг |