**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-3**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 55 | 25.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM СФП:1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.4.Имитация блока5. Имитация блока с перемещениемТеоретическая подготовка: Игровые комбинации в волейболе. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | 15 454035 |
| 56 | 26.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандеромhttps://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=youtu.be2.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, сверху перед зеркаломТеоретическая подготовка: Комбинации «Крест» , «Волна», «Вход в зону». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17134175506354244327&text=комбинации%20в%20волейболе%20схемы%20видео&path=wizard&parent-reqid=1590421496621896-317795351747903487100200-production-app-host-man-web-yp-332&redircnt=1590421642.1 | 15 454035 |
| 57 | 28.05.2020г. | 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: Пройти тест .: https://testyourmind.ru/test-po-sportivnoj-igre-volejbol | 25 353540 |
| 58 | 29.05.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. . https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП: 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: Презентация на тему «Антидопинг в спорте» https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | 25 353540 |
| 59 | 30.05.2020г. | 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: Пройти тест. https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-volejbol.html | 15 454530 |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-1**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 54 | 25.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlMСФП:1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.4.Имитация блока5. Имитация блока с перемещениемТеоретическая подготовка:. Пройти тест .: https://testyourmind.ru/test-po-sportivnoj-igre-volejbol | 10303020 |
| 55 | 26.05.2020г. | 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 3х8.2.Пресс 3х102.Планка на локтях 30сек.3. планка на прямых руках 30 сек4.Обратная планка 30 сек5.Боковая планка на прямых руках по 30 сек (левая, правая)СФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Презентация на тему «Антидопинг в спорте» https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | 15 352020 |
| 56 | 28.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандером2.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, сверху перед зеркаломТеоретическая подготовка: Пройти тест. https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-volejbol.html | 15352515 |
| 57 | 29.05.2020г. | 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 2-3 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-8раз4.Укрепление голеностопа.30 раз на правую, 30 левую ногу, и 60 раз двумя ногами5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд6.Упражнение полуприсяд 15х37.выпад вперед в правую сторону 3х10, в левую сторону 3х10, выпад назад 3х10 выпад вперед.3х10СФП: 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 20сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х20сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х20сек4.Совершенствование техники нападающего удара.5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.6.Хорошо растянуться. Теоретическая подготовка: Комбинации «Крест» , «Волна», «Вход в зону». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17134175506354244327&text=комбинации%20в%20волейболе%20схемы%20видео&path=wizard&parent-reqid=1590421496621896-317795351747903487100200-production-app-host-man-web-yp-332&redircnt=1590421642.1 | 15 252515 |
| 58 | 30.05.2020г. |  Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. . https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП: 1.Имитация бега 1 мин.( бег на месте)2.Бег на месте с высоким поднятие колен 30 сек.3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 30 сек4.Бег на месте , за хлест голени 30 сек.5.упражнение альпинист 30 сек6.Упражнение полуберпи 30 сек.7.Прыжки из упора присяд 30 секСФП:1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером, Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандеромСовершенствование приема подачи с резиновым эспандером.Теоретическая подготовка: Игровые комбинации в волейболе. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | 10302525 |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: НП-2**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 45 | 25.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандеромhttps://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=youtu.be2.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, сверху перед зеркаломТеоретическая подготовка: Решить кроссворд «Зимние виды спорта» https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/krossvord-s-otvetami-zimnie-vidy-sporta.html | 10303020 |
| 46 | 27.05.2020г. | 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 3х7.2.Пресс 3х102.Планка на локтях 25сек.3. планка на прямых руках 25 сек4.Обратная планка 25 сек5.Боковая планка на прямых руках по 25 сек (левая, правая)СФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Пройти тест. https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-volejbol.html | 15 352020 |
| 47 | 29.05.2020г. | 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 1-2 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-7раз4.Укрепление голеностопа.30 раз на правую, 30 левую ногу, и 60 раз двумя ногами5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд6.Упражнение полуприсяд 15х37.выпад вперед в правую сторону 3х10, в левую сторону 3х10, выпад назад 3х10 выпад вперед.3х10СФП: 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 15сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15сек4.Совершенствование техники нападающего удара.5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.6.Хорошо растянуться. Теоретическая подготовка: Решить кроссворд. Летние виды спорта.https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/krossvord-s-otvetami-letnie-vidy-sporta.html | 15 252515 |
| 48 | 30.05.2020г. | С Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlMФП:1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.4.Имитация блока5. Имитация блока с перемещениемТеоретическая подготовка: Пройти тест .: https://testyourmind.ru/test-po-sportivnoj-igre-volejbol | 10302525 |

**План**

**самостоятельной работы членов сборной команды ЯНАО по волейболу девушек**

**на спортивных площадках города Салехард.**

(Квартал №38 ул.Ямальская 29, ул.Чкалова 3)

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 25.05.2020г. | Комплекс ОРУ: на все группы мышц, начиная сверху вниз.ОФП: 1. бега 3 -5 мин. Специальные беговые упражнения2.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.Соверщшенствование блокирования в шаге прыжком. 2. Совершенствование блокирования с перемещением вправо, влево.3. Техника верхней прямой подачи в паре.4.Отрабатывать подачу, прием с низу с верху. | 60 мин |
| 2 | 26.05.2020г. | Комплекс ОРУ: на все группы мышц, начиная сверху вниз.ОФП:1.Развитие выносливости:-Бег 5-7 мин.- Прыжки с упора приседа вперед- Ускорение (челночный бег) 10мх4 3 подхода.- Приставными шагами правым, левым боком -2 круга-Спиной вперед 1 круг- Специальные беговые упражнения.СФП:1.Упражнения в парах, работа на технику приема передач сверху, снизу.2. Подачи, прием на технику.3.Нападающий удар партнеру с собственным набрасыванием.4.Подача прием друг другу. | 60 мин |
| 3 | 28.05.2020г. | Комплекс ОРУ: на все группы мышц, начиная сверху вниз.ОФП:1.Бег – 3-5 мин-Бег приставным шагом, правым боком, левым боком;-Спиной вперед.2.Специальные беговые упражнения:- с высоким поднятием бедра- с захлестом голени- в прыжке махи руками вперед, назад; - с крестным шагом; - выпадами вправо, влево; -челночный бег 4х9 2-подхода; -челночный бег спиной вперед 4х9 -2 подхода СФП:1. Работа на технику подачи с мячом друг другу.2. Передача мяча двумя руками сверху друг другу с набрасыванием.3. Передача мяча двумя руками снизу друг другу с набрасыванием.4. Блокирование набрасывания партнеру с расстояния 5м.5. Нападающий удар с набрасыванием партнеру. | 60 мин |
| 4 | 29.05.2020г. | Комплекс ОРУ: на все группы мышц, начиная сверху вниз.ОФП: 1. Бег 3-5 мин.2.Бег на месте с высоким поднятие колен 30 сек.3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 30 сек4.Бег на месте , за хлест голени 30 сек.5.упражнение альпинист 30 сек6.Упражнение полуберпи 30 сек.7.Прыжки из упора присяд 30 секСФП.1.Имитация нападающего удара- с места-в шаге-с разбега2. Прием и передача сверху и снизу в паре на технику.3.Подача. Прием. | 60 мин  |
| 5 | 30.05.2020г. | Комплекс ОРУ: на все группы мышц, начиная сверху вниз.ОФП: 1. Бега 3 -5 мин. Специальные беговые упражнения.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. Работа на технику подачи с мячом друг другу.2. Прием мяча двумя руками сверху друг другу с набрасыванием.3. Прием мяча двумя руками снизу друг другу с набрасыванием.4. Блокирование набрасывания партнеру с расстояния 5м.5. Нападающий удар с набрасыванием партнеру. | 60 мин. |

Примечание.

 После каждой тренировки:

- прыжки со скакалкой - 150 на правой ноге, 150 на левой и 200 раз на двух ногах.

- упражнения с резиновым эспандером (жгут) . Для укрепления мышц рук и ног.

- упражнение на гибкость, растягивание 5-7 мин.

Тренировки проводятся по 2 человека, расстояние не менее 5 метров друг от друга,

в масках. Фото и видео отчет отравляем тренеру.