**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\_logo  ОФП:  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 блока  5. Имитация блока с перемещением  Теоретическая подготовка: Игровые комбинации в волейболе. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | 15  45  40  35 |
| 56 | 26.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером  https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=youtu.be  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, сверху перед зеркалом  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  45  40  35 |
| 57 | 28.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  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: Пройти тест .: https://testyourmind.ru/test-po-sportivnoj-igre-volejbol | 25  35  35  40 |
| 58 | 29.05.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. . https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  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: Презентация на тему «Антидопинг в спорте» https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | 25  35  35  40 |
| 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=1587941180.1  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: Пройти тест. https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-volejbol.html | 15  45  45  30 |

**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\_logo  ОФП:  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 блока  5. Имитация блока с перемещением  Теоретическая подготовка:. Пройти тест .: https://testyourmind.ru/test-po-sportivnoj-igre-volejbol | 10  30  30  20 |
| 55 | 26.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  ОФП:  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х8.  2.Пресс 3х10  2.Планка на локтях 30сек.  3. планка на прямых руках 30 сек  4.Обратная планка 30 сек  5.Боковая планка на прямых руках по 30 сек (левая, правая)  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. 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  35  20  20 |
| 56 | 28.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером  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, сверху перед зеркалом  Теоретическая подготовка: Пройти тест. https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-volejbol.html | 15  35  25  15 |
| 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=1587941180.1  ОФП:  1.Имитация бега 2-3 мин.( бег на месте)  2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-8раз  4.Укрепление голеностопа.30 раз на правую, 30 левую ногу, и 60 раз двумя ногами  5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд  6.Упражнение полуприсяд 15х3  7.выпад вперед в правую сторону 3х10, в левую сторону 3х10, выпад назад 3х10 выпад вперед.3х10  СФП:  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 20сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х20сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х20сек  4.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  25  25  15 |
| 58 | 30.05.2020г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. . https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  ОФП:  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 сек  4.Бег на месте , за хлест голени 30 сек.  5.упражнение альпинист 30 сек  6.Упражнение полуберпи 30 сек.  7.Прыжки из упора присяд 30 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: Игровые комбинации в волейболе. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | 10  30  25  25 |

**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/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером  https://www.youtube.com/watch?v=GXADVSLXPpc&feature=youtu.be  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, сверху перед зеркалом  Теоретическая подготовка: Решить кроссворд «Зимние виды спорта» https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/krossvord-s-otvetami-zimnie-vidy-sporta.html | 10  30  30  20 |
| 46 | 27.05.2020г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  ОФП:  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х7.  2.Пресс 3х10  2.Планка на локтях 25сек.  3. планка на прямых руках 25 сек  4.Обратная планка 25 сек  5.Боковая планка на прямых руках по 25 сек (левая, правая)  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  Теоретическая подготовка: Пройти тест. https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-volejbol.html | 15  35  20  20 |
| 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=1587941180.1  ОФП:  1.Имитация бега 1-2 мин.( бег на месте)  2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-7раз  4.Укрепление голеностопа.30 раз на правую, 30 левую ногу, и 60 раз двумя ногами  5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд  6.Упражнение полуприсяд 15х3  7.выпад вперед в правую сторону 3х10, в левую сторону 3х10, выпад назад 3х10 выпад вперед.3х10  СФП:  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 15сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х15сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х15сек  4.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  25  25  15 |
| 48 | 30.05.2020г. | С Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  ОФП:  1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM  ФП:  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 блока  5. Имитация блока с перемещением  Теоретическая подготовка: Пройти тест .: https://testyourmind.ru/test-po-sportivnoj-igre-volejbol | 10  30  25  25 |

**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 упражнения  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.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 сек  4.Бег на месте , за хлест голени 30 сек.  5.упражнение альпинист 30 сек  6.Упражнение полуберпи 30 сек.  7.Прыжки из упора присяд 30 сек  СФП.  1.Имитация нападающего удара  - с места  -в шаге  -с разбега  2. 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 3-10раз  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. 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.