План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: ТГ-3

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 17.03.2020г. | Комплекс ОРУ:ОФП:1.приседания (12-15 раз)2.Сгибание и разгибание рук с упора лежа(10-12 раз) 3.Наклоны и выпадыСФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, перед зеркаломТеоретическая подготовка: Решить кроссворд: на тему: «Волейбол». | 45 мин45мин45 минИтого:135 мин. |
| 2. | 19.03.2020г. | Комплекс ОРУ: ОФП:1.Прыжки с упора приседа 3х102. Поднимание туловища( пресс)3х102.отжимания 3х15СФП:1.Поднимание ног с упора лежа.2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево.Теоретическая подготовка:Процедура допинг-контроля <https://rusada.ru/>  | 45мин.45 мин.45 мин.Итого: 135мин. |
| 3. | 20.03.2019г. | Комплекс ОРУ: ОФП:1.Приседание 3х152. Приседание с глубоким выпадом 3х12СФП:1.Работа блокирования2.Работа нападающего удара у зеркалаТеоретическая подготовка:Пройти тест антидопинг, получить сертификат. <https://rusada.ru/> | 30 мин.55 мин.50 мин.Итого:135 мин. |
| 4. | 21.03.2019г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1585028250842026-1142166431201476749600130-vla1-1029&redircnt=1585028255.1ОФП:1.Упражнение со стулом (отжимание10х3, приседание 10х3) СФП:1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.2. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.Теоретическая подготовка: Найти 5 зашифрованных слов. | 30 мин.55 мин.50 мин.Итого:135 мин. |

Комплексы упражнений могут быть подготовлены на отдельных карточках (комплекс ОРУ ОФП, СФП №1, №2 и т.д.) и являться приложением к плану. В содержании указывать: комплекс ОРУ №1, комплекс ОФП №2 и т.д.

План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: ТГ-1

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 18.03.2020г. | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (12-15 раз)2.Сгибание и разгибание рук с упора лежа (10-12 раз)3.Наклоны и выпады.СФП: 1.Имитация двумя руками сверху у зеркала2. Имитация двумя руками снизу у зеркалаТеоретическая подготовка: Оказание первой медицинской помощи при травме голеностопного сустава. | 30 мин30мин30минИтого: 90 мин. |
| 2. | 20.03.2020г. | Комплекс ОРУ: ОФП:1.Упражнение на гибкость :Наклоны вперед, назад, вправо, влево, шпагат, полушпагат.2.Упражнение на плевой сустав со скакалкой, отведение, приведение рук.СФП:1.Совершенствование приема мяча снизу в низкой и средней стойки волейболиста ( у зеркала)Теоретическая подготовка: Решить кроссворд: на тему: «Волейбол». | 30 мин.30 мин.30минИтого: 90 мин. |
| 3. | 21.03.2019г. | Комплекс ОРУ: ОФП:1.Развитие силы, разгибание и сгибание рук в упоре лежа3х122.Работа с эспандером (жгутом)плечевой сустав, локтевой сустав.СФП1.Совершенствование блокирования (техника рук у зеркала)2.Совершенствование блокирования с шагом вправо влево.Теоретическая подготовка: Просмотр видео про волейбол. | 30 мин30 мин.30 мин.Итого: 90 мин. |

Комплексы упражнений могут быть подготовлены на отдельных карточках (комплекс ОРУ ОФП, СФП №1, №2 и т.д.) и являться приложением к плану. В содержании указывать: комплекс ОРУ №1, комплекс ОФП №2 и т.д.

План

самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу

Этап (период) обучения: НП-2

Тренер: Ёдгоров Х.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 17.03.2020г. | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (8-10 раз)2.Сгибание и разгибание рук с упора лежа (10-12 раз)3.Наклоны и выпады.СФП:1 Отработка на технику и приемов передач снизу, сверху у зеркала.2.Имитация верхней прямой подачи на технику.Теоретическая подготовка: Расстановка в волейболе. Перемещение по зонам. | 30мин.30 мин.30 мин.Итого: 90 мин. |
| 2. | 19.03.2020г. | Комплекс ОРУ: ОФП:1.приседания (8-10 раз)2.отжимания (10-12 раз)3.Планка СФП:1.Имитация верхнего нападающего удара2.Совершенствование техники блока, работа рук у зеркала.Теоретическая подготовка: Расстановка в волейболе. Перемещение по зонам. | 30 мин30мин.30 мин.Итого: 90 мин. |
| 3. | 20.03.2019г. | Комплекс ОРУ: ОФП:1.Упражнение на развитие силы, работа жгутом.( плечевой, локтевой сустав)2. Плана с упора на локтях. 3х30СФП:1. Совершенствование приема мяча снизу, в низкой и средней стойки волейболиста (у зеркала)2.Имитация верхней прямой подачи.Теоретическая подготовка: посмотреть видео про волейбол, игры команды мастеров, сделать анализ. | 30 мин.30 мин.30 мин.Итого: 90 мин. |
| 4 | 21.03.2019г. | Комплекс ОРУ: ОФП:1.Упражнение на развитие гибкости, наклоны, выпады, шпагат, полушпагат, мостик.2.Повороты туловища вправо, влево и наклоны с упора приседа.СФП:1.Имитация приема мяча снизу, сверху с выпадом вперед, назад, вправо, влево.Теоретическая подготовка:Судейские жесты. Правила игры. | 30 мин30 мин.30мин.Итого: 90 мин. |