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 выпады  СФП:  1.Отработка на технику и приемы передач.  2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.  3.Работа на технику приема снизу, перед зеркалом  Теоретическая подготовка:  Решить кроссворд: на тему: «Волейбол». | 45 мин  45мин  45 мин  Итого:135 мин. |
| 2. | 19.03.2020г. | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.Прыжки с упора приседа 3х10  2. Поднимание туловища( пресс)3х10  2.отжимания 3х15  СФП:  1.Поднимание ног с упора лежа.  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек  3. 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 3х15  2. Приседание с глубоким выпадом 3х12  СФП:  1.Работа блокирования  2.Работа нападающего удара у зеркала  Теоретическая 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=1585028255.1  ОФП:  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 зеркала  2. Имитация двумя руками снизу у зеркала  Теоретическая подготовка: Оказание первой медицинской помощи при травме голеностопного сустава. | 30 мин  30мин  30мин  Итого: 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.  30мин  Итого: 90 мин. |
| 3. | 21.03.2019г. | Комплекс ОРУ:  ОФП:  1.Развитие силы, разгибание и сгибание рук в упоре лежа  3х12  2.Работа с эспандером (жгутом)  плечевой сустав, локтевой сустав.  СФП  1.Совершенствование блокирования (техника рук у зеркала)  2.Совершенствование блокирования с шагом вправо влево.  Теоретическая подготовка:  Просмотр видео про волейбол. | 30 мин  30 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 удара  2.Совершенствование техники блока, работа рук у зеркала.  Теоретическая подготовка:  Расстановка в волейболе. Перемещение по зонам. | 30 мин  30мин.  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. 3х30  СФП:  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 мин  30 мин.  30мин.  Итого: 90 мин. |