**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-3**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 01.08.2020г.  03.08.2020г.  04.08.2020г.  06.08.2020г.  07.08.2020г.  08.08.2020г. | 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.  Теоретическая подготовка. Просмотр видео. Финал 4-х. Кубок России.  https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=финал%20четырех%20волейбол%202019%20женщины | 15  45  40  35  Итого:135 |
| 2 | 10.08.2020г.  11.08.2020г.  13.08.2020г.  14.08.2020г.  15.08.2020г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела.  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:  Спортивная гигиена. https://chudesalegko.ru/sportivnaya-gigiena-lichnaya-gigiena-sportsmena/ | 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 | 01.08.2020г.  03.08.2020г.  04.08.2020г.  06.08.2020г.  07.08.2020г.  08.08.2020г. | 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.  3.Совершенствование блокирования.  Теоретическая подготовка.  Спортивная гигиена. https://chudesalegko.ru/sportivnaya-gigiena-lichnaya-gigiena-sportsmena/ | 15  45  45  30  Итого:135 |
| 2 | 10.08.2020г.  11.08.2020г.  13.08.2020г.  14.08.2020г.  15.08.2020г. | 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. Просмотр видео. Финал 4-х. Кубок России.  https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=финал%20четырех%20волейбол%202019%20женщины | 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 | 01.08.2020г.  03.08.2020г.  05.08.2020г.  07.08.2020г.  08.08.2020г. | 1.ОРУ для разогрева всех мышц.  2.ОФП.  -Ходьба быстрая 2 мин.  -Бег 5 мин.  -Работа с резиновым эспандером на развитие силы ног, рук, спины.  -Прыжки на скакалке 1 мин х2 подхода.  3.СФП.  -Набрасывание мяча над собой вправо, влево, прием мяча снизу.  -Набрасывание мяча над собой, прием мяча сверху.  -Совершенствование техники нападающего удара с разбега  -Вис на перекладине 30 секунд  -Планка 30 секунд 2 подхода..  4.Теоретическая подготовка:  Просмотр мультфильмов «МЕТЕОР»  https://topspiski.com/multfilmy-meteor/ | 10  20  25  35  Итого:90 |
| 2 | 10.08.2020г.  12.08.2020г.  14.08.2020г.  15.08.2020г. | 1ОРУ для разогрева всех мышц.  2.ОФП.  -Специальные беговые упражнения.  -Бег 5 мин.  -Ускорение по прямой 2 подхода  -Прыжки вправо, влево, ноги вместе, руки за голову 2 подхода по 30 секунд.  3.СФП.  -Прием мяча снизу, после перемещения.  -Прием мяча сверху, после перемещения.  -Имитация одиночного блока с перемещением вправо- влево у сетки.  -Пресс 12х2  -Планка на прямых руках 30х2  - Вис на перекладине 30 секунд.  -Теоретическая подготовка.  Спортивная гигиена. https://chudesalegko.ru/sportivnaya-gigiena-lichnaya-gigiena-sportsmena/ | 10  30  35  15  Итого:90 |