**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 454035Итого: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 3-10раз4.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: Спортивная гигиена. https://chudesalegko.ru/sportivnaya-gigiena-lichnaya-gigiena-sportsmena/ | 15 454530Итого: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. мостик3. 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 3х15СФП: 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 454530Итого: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\_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. Просмотр видео. Финал 4-х. Кубок России.https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=финал%20четырех%20волейбол%202019%20женщины | 15 453045Итого: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/ | 10202535Итого: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/ | 10303515Итого:90 |