План

Самостоятельной работы по волейболу

август

Тренер: \_\_Едгоров Х.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Этап подготовки: \_\_\_НП-3\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02.08.2021г.04.08.2021г.06.08.2021г.07.09.2021г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:***1.Подьем ног с упора лежа 15 повторений2. Упражнение ножницы 15 повторений3. Упражнение скалолаз 15 повторенийШкола волейбола:Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.***СФП:*** **Упражнения для плеч**1. 1.Стоим, берем концы резиновой ленты в руки. На образовавшуюся петлю встаем двумя ногами так, чтобы они находились на ширине плеч. Руки отводим в стороны, локти не сгибаем. На выдохе поднимаем прямые руки вверх, на вдохе — опускаем. Делаем 10-15 раз.
2. 2.Исходное положение такое, как в первом упражнении. Поочередно выполняем подъемы рук: сначала перед собой, потом в стороны. Повторить 10-15 раз.
3. 3.Жгут зафиксировать за какой-нибудь столб (палку, дерево). Стоим (ноги чуть согнуты) со взятым в руки концами ленты. Руки сгибаем в локтях, на выдохе тянем их к подбородку (см. картинку). Сделать 10-15 раз.
4. 4. Встаем левой ногой на петлю жгута. Делаем упор на ногу, концы ленты берем в    руки. Правую ногу немного отводим назад. Наклоняем верхнюю часть корпуса таким образом, чтобы плечи были параллельны левой ступне. Руки опускаем вниз вдоль тела. На выдохе прямые ноги отвести назад. Делаем 10 повторений и меняем сторону.
5. Теоретическая подготовка: тема: Антидопинг. Проблема допинга в современном спорте.
 | *45 мин* *45 мин****Итог:90 мин*** |
| 2 | 09.08.2021г.11.08.2021г.13..08.2021г.14.08.2021г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:*** 1.Имитация бега 3 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 10 раз 2 подхода3.Планка на локтях 45 сек4.Планка на прямых руках 45 сек.5.Пресс 3х10Школа волейбола:Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, нападающего удара, подачи и блока.***СФП:*** **Упражнения для спины**1. 1.Складываем резиновый жгут два или три раза (или выбираем ленту с наибольшим сопротивлением). Беремся за центр жгута обеими руками. В образовавшиеся петли вставляем ноги. Руки опускаем, ноги ставим на ширину плеч. На вдохе наклоняемся верхней частью корпуса вниз, немного согнув колени. На выдохе — выравниваем спину. Руки не сгибаем. Они должны тянуться с корпусом.
2. 2.Складываем жгут вдвое или втрое. Вставляем ноги в петли. Выставляем одну ногу немного вперед, немного сгибаем ее в колене, наклоняемся к ноге. Правую руку кладем на колено, левой — беремся за резиновый жгут по центру и опускаем ее вниз. Поднимаем левую руку вверх на выдохе. Сгибаем ее в локте таким образом, чтобы поднимался только локоть. Далее делаем такое же упражнение на другую сторону.

Теоретическая подготовка: Общероссийские атидопинговые правила. | *45 мин* *45 мин****Итог:90 мин*** |
| 3 | 16.08.2021г. | **Комплекс ОРУ:** ***ОФП:*** 1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд3х25 полуприсяд, 3х15 выпад в правую сторону, 3х15 в левую сторону, 3х15 выпад назад, 3х15 выпад вперед.Школа волейбола: 1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.***СФП:*** Упражнение на гибкость. 1)Наклоны в право, влево, вперед, назад по 10 р.2) выпады 2х103) присяды 2х104)полуприсяды 2х105)махи ногами.вперед, назад, в право, влево по15р.Теоретическая подготовка: Первая помощь при ушибах. | *45 мин* *45 мин****Итог:90 мин*** |