**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-1**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 24.01.2022г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logoОФП:1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlMСФП:1. Работа на технику подачи, перед зеркалом.2. Имитация приема мяча двумя руками сверху у зеркала.3. Имитация приема мяча двумя руками снизу у зеркала.4.Имитация блока5. Имитация блока с перемещениемТеоретическая подготовка:. Пройти тест .: https://testyourmind.ru/test-po-sportivnoj-igre-volejbol | 10303020Итого:90 |
| 2 | 25.01.2022г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1ОФП:1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х8.2.Пресс 3х102.Планка на локтях 30сек.3. планка на прямых руках 30 сек4.Обратная планка 30 сек5.Боковая планка на прямых руках по 30 сек (левая, правая)СФП:1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.Теоретическая подготовка: Презентация на тему «Антидопинг в спорте» https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | 15 352020 Итого:90 |
| 3 | 26.01.2022г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYYОФП:1.Упражнение с резиновым эспандером2.Упражнение на гибкость. Наклоны, выпады, присяды, полуприсяды, махи ногами.СФП:1.Отработка на технику и приемы передач.2.Работа на технику подачи, перед зеркалом.3.Работа на технику приема снизу, сверху перед зеркаломТеоретическая подготовка: Пройти тест. https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-volejbol.html | 15352515 Итого:90 |
| 4 | 27.01.2022г. | Комплекс ОРУ: разминка на все мышцы тела. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5164781741679358943&text=разминка%20перед%20тренировкой&path=wizard&parent-reqid=1587940899492676-348725241958525716600287-prestable-app-host-sas-web-yp-3&redircnt=1587941180.1ОФП:1.Имитация бега 2-3 мин.( бег на месте)2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-8раз4.Укрепление голеностопа.30 раз на правую, 30 левую ногу, и 60 раз двумя ногами5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд6.Упражнение полуприсяд 15х37.выпад вперед в правую сторону 3х10, в левую сторону 3х10, выпад назад 3х10 выпад вперед.3х10СФП: 1.Поднимание ног с упора лежа.3х 20сек2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х20сек3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х20сек4.Совершенствование техники нападающего удара.5.Совешенствование техники прямой верхней подачи.6.Хорошо растянуться. Теоретическая подготовка: Комбинации «Крест» , «Волна», «Вход в зону». https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17134175506354244327&text=комбинации%20в%20волейболе%20схемы%20видео&path=wizard&parent-reqid=1590421496621896-317795351747903487100200-production-app-host-man-web-yp-332&redircnt=1590421642.1 | 15 252515Итого:90 |
| 5 | 28.01.2022г. |  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 30 сек.3. Бег на месте с высоким поднятием бедра 30 сек4.Бег на месте , за хлест голени 30 сек.5.упражнение альпинист 30 сек6.Упражнение полуберпи 30 сек.7.Прыжки из упора присяд 30 секСФП:1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером, Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандеромСовершенствование приема подачи с резиновым эспандером.Теоретическая подготовка: Игровые комбинации в волейболе. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | 10302525 Итого:90 |