**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\_logo  ОФП:  1.Упражнение лестница https://youtu.be/3kMcgnlSQlM  СФП:  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 блока  5. Имитация блока с перемещением  Теоретическая подготовка:. Пройти тест .: https://testyourmind.ru/test-po-sportivnoj-igre-volejbol | 10  30  30  20  Итого: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=1584905804.1  ОФП:  1.Развитие силы. Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3х8.  2.Пресс 3х10  2.Планка на локтях 30сек.  3. планка на прямых руках 30 сек  4.Обратная планка 30 сек  5.Боковая планка на прямых руках по 30 сек (левая, правая)  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. 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  35  20  20 Итого:90 |
| 3 | 26.01.2022г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером  2.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 зеркалом  Теоретическая подготовка: Пройти тест. https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-s-otvetami-volejbol.html | 15  35  25  15  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=1587941180.1  ОФП:  1.Имитация бега 2-3 мин.( бег на месте)  2.Разгибание сгибание рук в упоре лежа 3-8раз  4.Укрепление голеностопа.30 раз на правую, 30 левую ногу, и 60 раз двумя ногами  5. Упражнения приседание.15х3 полный присяд  6.Упражнение полуприсяд 15х3  7.выпад вперед в правую сторону 3х10, в левую сторону 3х10, выпад назад 3х10 выпад вперед.3х10  СФП:  1.Поднимание ног с упора лежа.3х 20сек  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х20сек  3. Упражнение велосипед с упора лежа 3х20сек  4.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  25  25  15  Итого: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\_logo  ОФП:  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 сек  4.Бег на месте , за хлест голени 30 сек.  5.упражнение альпинист 30 сек  6.Упражнение полуберпи 30 сек.  7.Прыжки из упора присяд 30 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: Игровые комбинации в волейболе. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-antidoping-v-sporte-3737268.html | 10  30  25  25 Итого:90 |