**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-1**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 07.02.2022г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1  ОФП.  1.Приседание 3х10  2.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.  СФП  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: Основы защиты в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball/osnovy-zashhity-v-volejbole/ | 15  25  35  15 итого:  90мин |
| 2 | 08.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11716861063650272043&text=разминка&path=wizard&parent-reqid=1584905664358590-1566851546602584959000138-vla1-4288&redircnt=1584905804.1  ОФП:  1.Имитация бега на месте 3мин.  2. Лицом к стене махи ногой, вправо , влево, вперед, назад  СФП:  1.Упражнение резиновыми жгутами (Плечевой сустав, локтевой сустав, и махи ногами ).  2.Пресс 3х12  Теоретическая подготовка: Как правильно падать? Советы волейболистов. http://alvin-almazov.ru/volleyball/kak-pravilno-padat-sovety-volejbolistov/ | 10  30 мин  .  30мин.  20 мин.  Итого:  90мин. |
| 3 | 09.02.2022г. | 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 3х10.  2.Планка на локтях 3х35сек.  3. планка на прямых руках 2х35 сек  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  Теоретическая подготовка: Виды наказаний игроков в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball/vidy-nakazanij-igrokov-v-volejbole/ | 10  30  30  20  Итого 90 мин |
| 4 | 10.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  ОФП:  1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд  3х25 полуприсяд, 3х15 выпад в правую сторону, 3х15 в левую сторону, 3х15 выпад назад, 3х15 выпад вперед.  СФП:  1.Поднимание ног с упора лежа.  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х30сек  3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево. Теоретическая подготовка: Влияние волейбола на организм человека, противопоказания к занятиям волейболом. Разминка волейболиста https://infourok.ru/vliyanie-voleybola-na-organizm-cheloveka-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-voleybolom-razminka-voleybolista-3751085.html | 10 мин.  30мин.  30 мин.  20 мин.  Итого: 90мин. |
| 5 | 11.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав  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, перед зеркалом  Теоретическая подготовка: Доигровщик. Кто такой доигровщик в волейболе. Кого можно назвать доигровщиком в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball-rus/doigrovshhik/ | 10 мин  30мин  30мин  20мин  Итого  90 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | 14.02.2022г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1  ОФП.  1.Приседание 3х15  2.Наклоны вперед с прямыми ногами, ладошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.  3. Сгибание и разгибание рук с упора лежа 10 раз 2 подхода  4. Пресс 20 раз 3 подхода  СФП  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка:.Основы защиты в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball/osnovy-zashhity-v-volejbole/ | 15  25  25  25 итого:  90мин |
| 7 | 15.02.2022г. | Комплекс ОРУ: https://youtu.be/xit7yDZguYY  ОФП:  1.Упражнение с резиновым эспандером, на ноги , на руки, плечевой сустав  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, перед зеркалом  Теоретическая подготовка: Как правильно падать? Советы волейболистов. http://alvin-almazov.ru/volleyball/kak-pravilno-padat-sovety-volejbolistov/ | 15  25  25  25 итого:  90мин |
| 8 | 16.02.2022г. | 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 3х10.  2.Планка на локтях 3х35сек.  3. планка на прямых руках 2х35 сек  СФП:  1.Соверщшенствование блокирования рук у зеркала  2. Совершенствование блокирования рук с перемещением.  Теоретическая подготовка: Виды наказаний игроков в волейболе. http://alvin-almazov.ru/volleyball/vidy-nakazanij-igrokov-v-volejbole/ | 15  25  25  25  Итого 90мин |
| 9 | 17.02.2022г | Комплекс ОРУ: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=578&v=2ax28C-hWPY&feature=emb\_logo  ОФП:  1.Укрепление голеностопа.3х30 раз на правую, левую ногу, и 100 раз двумя ногами  2. Комплекс упражнения приседание.15х3 полный присяд  3х25 полуприсяд, 3х15 выпад в правую сторону, 3х15 в левую сторону, 3х15 выпад назад, 3х15 выпад вперед.  СФП:  1.Поднимание ног с упора лежа.  2.Упражнение ножницы с упора лежа 3х35сек  3. Махи ногами, вперед, назад, вправо, влево. Теоретическая подготовка: Влияние волейбола на организм человека, противопоказания к занятиям волейболом. Разминка волейболиста https://infourok.ru/vliyanie-voleybola-na-organizm-cheloveka-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-voleybolom-razminka-voleybolista-3751085.html | 15 мин.  25мин.  25 мин.  25 мин.  Итого: 90мин. |
| 10 | 18.02.2022г. | Комплекс ОРУ. Для разогрева всех мышц. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&text=утренняя%20зарядка&path=wizard&parent-reqid=1584907565867011-211900942584333595700138-vla1-3040&redircnt=1584907569.1  ОФП.  1.Приседание 3х10  2.Наклоны вперед с прямыми ногами, лодошками касаемся пола, повороты туловища вправо, влево, вперед, назад.  СФП  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  Теоретическая подготовка: [**ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА. КАК ТЕЙПИРОВАТЬ ПАЛЬЦЫ. ВИДЕО**](https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html)**.**  https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/equipment-for-volleyball.html | 15 мин.  25мин.  25 мин.  25 мин.  Итого: 90мин. |