План

Самостоятельной работы по волейболу

июнь-июль

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

Этап подготовки: \_\_\_ТГ-2\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02.08.2021г.  03.08.2021г.  04.08.2021г.  05.08.2021г.  06.08.2021г. | Комплекс ОРУ: Разминка на все группы мышц. .  ОФП:  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 сек  4.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.  5.упражнение альпинист 45 сек  6.Упражнение полуберпи 45 сек.  7.Прыжки из упора присяд 45 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. Просмотр видео. Финал 4-х. Кубок России. | 15  45  30  45  Итого:135 |
| 2 | 09.08.2020г.  10.08.2020г.  11.08.2020г.  12.08.2020г.  13.08.2020г. | 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. мостик  3. 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 3х15  СФП:  1.Совершенствование техники нападающего удара.  2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.  3.Совершенствование блокирования.  Теоретическая подготовка.  Спортивная гигиена.  Спортивное питание. | 15  45  45  30  Итого:135 |
| 3 | 16.08.2020г. | 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 фильма. Путь к медалям | 15  45  40  35  Итого:135 |