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 сек4.Бег на месте , за хлест голени 45 сек.5.упражнение альпинист 45 сек6.Упражнение полуберпи 45 сек.7.Прыжки из упора присяд 45 секСФП:1. Совершенствование приемов мяча снизу с резиновым эспандером, Совершенствование приемов мяча сверху с резиновым эспандеромСовершенствование приема подачи с резиновым эспандером.Теоретическая подготовка. Просмотр видео. Финал 4-х. Кубок России. | 15 453045Итого: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. мостик3. 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 3х15СФП: 1.Совершенствование техники нападающего удара.2.Совешенствование техники прямой верхней подачи.3.Совершенствование блокирования.Теоретическая подготовка.Спортивная гигиена. Спортивное питание. | 15 454530Итого: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 454035Итого:135 |