План

самостоятельной работы тренировочной группы по \_\_Волейболу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

Этап (период) обучения:\_\_ТГ-1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер: \_\_\_Ярошенко В.Л.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 31.01.2022 | 1.Разминка: комплекс ОРУ (приложение №1)  2.ОФП:  1.отжимания (12-14 раз) х 3 подхода  2. приседание на одной ноге (пистолет) по 2 подхода на каждой ноге.  3…Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 5 х 20-25 раз, (трицепцы) 5 х 20-25 раз,  4. выпрыгивания из полного приседа со взмахом рук 2 х 15 раз,  5. упражнение на развитие брюшного пресса: лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла 5 подходов по 20-25 раз или «складка» 5 походов по 20-25 раз (можно на перекладине «уголок» 5-7 подходов),  3.СФП:  1**.Комбинация действий**: имитация приема в движении «Крест» (следить за натяжением рук в локтях + выходом рук за пределы трапеции) 3 х 16 раз  2. **Комбинация действий**: имитация передачи в движении «Крест» (следить за фиксированием рук + выходом рук за пределы трапеции) 3 х 16 раз  3. **Комбинация действий**: имитация нападающего удара в движении «Крест» (следить за выпрямлением руки при ударном движении + втягиванием живота, подтягиванием ног) 3 х 16 раз  Теоретическая подготовка:  Приложение №2 | 10 мин.  15 мин.  20 мин.  45 мин.  Итого: 90 мин |
| 2. | 01.02.2022 | Разминка: комплекс ОРУ (приложение №1)  ОФП:  1.приседания (10 раз) х 3 подхода  2.отжимания (15 раз) х 4 подхода  3…Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 5 х 25 раз, (трицепцы) 5 х 25 раз,  4. выпрыгивания из полного приседа со взмахом рук 3 х 15 раз,  5. упражнение на развитие брюшного пресса: лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла 5 подходов по 15 раз или «складка» 5 походов по 15 раз (можно на перекладине «уголок» 5-7 подходов),  6. упражнение « под веревочкой» 2 подхода по 10 раз, 7.упражнение «Планка» 3 подхода  СФП:  1. имитация нападающего удара с отягощением ( гантеля, резиновый жгут или т.п.) 3- 4 х 15 раз  2.прыжки на месте с поворотом вокруг своей оси на 360 градусов влево и вправо по 10-12 раз  3. имитация приема в падении с возвышенности 30-40 см. 2 х 10 раз,  4. имитации приема с отягощением в низкой стойке с перемещением приставным шагом( 1-2шага) влево, вправо, с поворотом на 180 гр. :2похода по 10 раз в обе стороны,  5. тоже в верхней стоике.  6. имитация блока с перемещением « Зайчик» 2 х 10 раз  7. тоже с поворотом на 180 гр. 2 х 10 раз.  Теоретическая подготовка:  Приложение №2 | 15 мин  30 мин.  45 мин.  45 мин.  Итого: 135 мин. |
| 3. | 03.02.2022 | Разминка: комплекс ОРУ (приложение №1)  2.ОФП:  1.отжимания (12-14 раз) х 3 подхода  2. приседание на одной ноге (пистолет) по 2 подхода на каждой ноге.  3…Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 5 х 20-25 раз, (трицепцы) 5 х 20-25 раз,  4. выпрыгивания из полного приседа со взмахом рук 2 х 15 раз,  5. упражнение на развитие брюшного пресса: лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла 5 подходов по 20-25 раз или «складка» 5 походов по 20-25 раз (можно на перекладине «уголок» 5-7 подходов),  3.СФП:  1**.Комбинация действий**: имитация приема в движении «Крест» (следить за натяжением рук в локтях + выходом рук за пределы трапеции) 3 х 16 раз  2. **Комбинация действий**: имитация передачи в движении «Крест» (следить за фиксированием рук + выходом рук за пределы трапеции) 3 х 16 раз  3. **Комбинация действий**: имитация нападающего удара в движении «Крест» (следить за выпрямлением руки при ударном движении + втягиванием живота, подтягиванием ног) 3 х 16 раз  Теоретическая подготовка:  Приложение №2 | 10 мин.  15 мин.  20 мин.  45 мин.  Итого: 90 мин |
| 4. | 06.02.2022 | Разминка: комплекс ОРУ (приложение №1)  ОФП:  1.приседания (10 раз) х 3 подхода  2.отжимания (15 раз) х 4 подхода  3…Упражнения с резиновым жгутом: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с натяжением (бицепцы) 5 х 25 раз, (трицепцы) 5 х 25 раз,  4. выпрыгивания из полного приседа со взмахом рук 3 х 15 раз,  5. упражнение на развитие брюшного пресса: лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла 5 подходов по 15 раз или «складка» 5 походов по 15 раз (можно на перекладине «уголок» 5-7 подходов),  6. упражнение « под веревочкой» 2 подхода по 10 раз, 7.упражнение «Планка» 3 подхода  СФП:  1. имитация нападающего удара с отягощением ( гантеля, резиновый жгут или т.п.) 3- 4 х 15 раз  2.прыжки на месте с поворотом вокруг своей оси на 360 градусов влево и вправо по 10-12 раз  3. имитация приема в падении с возвышенности 30-40 см. 2 х 10 раз,  4. имитации приема с отягощением в низкой стойке с перемещением приставным шагом( 1-2шага) влево, вправо, с поворотом на 180 гр. :2похода по 10 раз в обе стороны,  5. тоже в верхней стоике.  6. имитация блока с перемещением « Зайчик» 2 х 10 раз  7. тоже с поворотом на 180 гр. 2 х 10 раз.  Теоретическая подготовка:  Приложение №2 | 15 мин  30 мин.  45 мин.  45 мин.  Итого: 135 мин. |

**Приложение №1**

Комплекс ОРУ: Ходьба на месте ( на полной стопе, на носках, на пятках) ., стретчинг (Растяжки) . Бег на месте ( с высоким подниманием колена, с захлестыванием) , наклоны, повороты туловища, «Мельница», «ножницы»…

**Приложение №2**

Теоретическая подготовка:

Просмотр игр чемпионата России (Суперлига ) среди мужских команд 2021-2022. Составить турнирную таблицу по убыванию . Назвать команды ,участвующие в Чемпионате ( название команды- город..). Определить лидеров и аутсайдеров чемпионата. Ответить как происходит набор очков? Система розыгрыша предварительного этапа и финального этапа?