**План**

**самостоятельной работы, лиц проходящих спортивную подготовку**

**на период с 02.02. по 16.02.2022 г.**

**отделение Волейбол (группа ТЭ-2), тренер Михеев И.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание тренировки | Количество часов |
| **03.02** | 1. **Блок 1** (разминка) - **15** минут 2. **Блок 4** (силовая подготовка) – 1,3,2,4,7 – **30** минут, перерыв между упражнениями 30 сек. 3. **Блок 5** (нормативы) – 1,2,3(по возможности) **15** минут, перерыв между упражнениями 30 сек. 4. **Блок 7** – **90** минут | **3 часа** |
| **05.02** | 1. **Блок 1** (разминка) – 15 минут  2**. Бег** ( парк, в своём доме по огороду, в саду по участку) – 60 минут  3. Растяжка после бега – 15 минут  4. **Блок 7** – 60 минут | **3 часа** |
| **06.02** | 1. **Блок 1** (разминка) – 15 минут  2. Бег ( парк, в своём доме по огороду, в саду по участку) – 45 минут  3. **Работа с мячом** – верхняя передача сидя, стоя; нижняя – набивание – 60 минут  3. **Растяжка после бега и работы с мячом**– 15 минут | **3 часа** |
| **08.02** | **Просмотр волейбольных игр** | **3 часа** |
| **10.02** | 1. **Блок 1** (разминка) – 15 минут  2. **Бег** ( парк, в своём доме по огороду, в саду по участку) – 60 минут  3. Растяжка после бега – 15 минут  4. **Блок 7** – 60 минут | **3 часа** |
| **12.02** | 1. **Блок 1** (разминка) - **15** минут 2. **Блок 4** ( силовая подготовка) – 1,3,2,4,7 – **30** минут, перерыв между упражнениями 30 сек. 3. **Блок 5** (нормативы) – 1,2,3(по возможности) **15** минут, перерыв между упражнениями 30 сек. 4. **Блок 7** – **90** минут | **3 часа** |
| **13.02** | 1. **Блок 1** (разминка) – 15 минут  2**. Бег** (парк, в своём доме по огороду, в саду по участку) – 60 минут  3. Растяжка после бега – 15 минут  4. **Блок 7** – 60 минут | **3 часа** |
| **15.02** | 1. **Блок 1** (разминка) – 15 минут  2. Бег ( парк, в своём доме по огороду, в саду по участку) – 45 минут  3. **Работа с мячом** – верхняя передача сидя, стоя; нижняя – набивание – 60 минут  3. **Растяжка после бега и работы с мячом**– 15 минут | **3 часа** |