

Группа Т-1 волейбол

Тренер-преподаватель Буцев Е. А.

Форма – дистанционное обучение.

С 24.04.2020 по 31.05.2020.

Занятие 27.04.20.

1. Теоретическая подготовка – 15 мин.

Изучить: История возникновения Олимпийских игр

2. Общая физическая подготовка – 10 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

4. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 15 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.

2. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

3. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 20 раз.

4. Отжимания на пальцах – 10 раз. Либо падение на стену – 40 раз.

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники нападающего удара.

Занятие -30.04.20.

1. Теоретическая подготовка -15 мин.

Изучить: Питание спортсмена

2. Общая физическая подготовка – 10 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки

прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз.

Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

3. Специальная физическая подготовка – 15 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.

2. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

3. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 20 раз.

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники нападающего удара .

Занятие-19.05.20

1. Теоретическая подготовка – 15 мин.

2. Общая физическая подготовка – 10 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе

– 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 15 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.

2. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

3. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 20 раз.

4. Отжимания на пальцах – 10 раз. Либо падение на стену – 40 раз.

5. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 100 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 40 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 50 раз)

Занятие-21.05.20.

1. Теоретическая подготовка – 15 мин.

Просмотр игры классического волейбола.

2. Общая физическая подготовка – 10 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе

– 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 15 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.

2. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

3. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 20 раз.

4. Отжимания на пальцах – 10 раз. Либо падение на стену – 40 раз.

5. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 50 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 40 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 50 раз, Упражнение № 4 наскок + вертикальный прыжок – 50 раз)

Занятие- 23.05.20

1. Теоретическая подготовка – 15 мин.

Просмотр любой игры пляжного волейбола

2. Общая физическая подготовка – 10 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе

– 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 15 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.

2. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

3. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 20 раз.

4. Отжимания на пальцах – 10 раз. Либо падение на стену – 40 раз.

5. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники нападающего удара (Упражнение № 1 наскок – 50 раз, Упражнение № 2 - прыжок через лавку – 30 раз, Упражнение № 3 вертикальный прыжок – 40 раз, Упражнение № 4 наскок + вертикальный прыжок – 20 раз, Упражнение № 6 Отработка движений бьющей руки – 100 раз)

Занятие-26.05.20.

1. Теоретическая подготовка – 15 мин.

1. Правило судейство (действие бокового судьи )

2. Общая физическая подготовка – 10 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 15 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.

2. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

3. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 20 раз.

4. Отжимания на пальцах – 10 раз. Либо падение на стену – 40 раз.

5. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники блокирования (Упражнение № 1 наскок – 50 раз,

- прыжок через лавку – 30 раз, вертикальный

прыжок – 40 раз, + вертикальный прыжок – 20 раз,

Отработка движений бьющей руки – 100 раз)

1. Теоретическая подготовка – 15 мин.

Просмотр игры в пляжный волейбол на ваш выбор с участием любых стран.

Постараться дать ответы: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д.

2. Общая физическая подготовка – 10 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 15 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.

2. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

3. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 20 раз.

4. Отжимания на пальцах – 10 раз. Либо падение на стену – 40 раз.

5. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники блокирования (Упражнение № 1 наскок – 50 раз, прыжок через лавку, прыжок – 40 раз, вертикальный прыжок – 20 раз.

Занятие-28.05.2020 года.

1. Теоретическая подготовка – 15 мин.

Просмотр игры в пляжный волейбол на ваш выбор с участием любых стран.

Постараться дать ответы: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д.

2. Общая физическая подготовка – 10 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.
3. Специальная физическая подготовка – 15 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.
2. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.
3. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 20 раз.
4. Отжимания на пальцах – 10 раз. Либо падение на стену – 40 раз.
5. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники блокирования (Упражнение № 1 наскок – 50 раз, прыжок через лавку ,прыжок – 40 раз, вертикальный прыжок – 20 раз.

Занятие 30.05.2020.

1. Теоретическая подготовка – 15 мин.

Просмотр игры в пляжный волейбол на ваш выбор с участием любых стран.

Постараться дать ответы: почему именно эта игра, что впечатлило в действиях игроков, тренеров и т.д.

2. Общая физическая подготовка – 10 мин.

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками



разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

3. Специальная физическая подготовка – 15 мин.

1. Бег в легком темпе на месте – 2 минуты.

2. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз.

3. Пресс (3 вида) – каждое упражнение по 20 раз.

4. Отжимания на пальцах – 10 раз. Либо падение на стену – 40 раз.

5. Планка на согнутых руках – 2 мин.

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники блокирования (Упражнение № 1 наскок – 50 раз, прыжок через лавку, прыжок – 40 раз, вертикальный прыжок – 20 раз.