

Группа Нп-3 волейбола  
Тренер-преподаватель Буцев Е.А.  
Форма индивидуальное обучение

Расписание

Пон	Вт	Ср	Чт	Пят	Субб	Воскр
	15:30-16:30		15:30-16:30		9:30-10:30	

План

Проведения тренировочного занятия----- группы----- тренера- преподавателя-  
-----

Дата проведения --28 04-----2020г.

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	15мин	Просмотр игр.Обратить внимание на передвижения			
3	Общая физподготовка	15мин	Бег в легком темпе Прыжки на месте Упражнение бабочка	5мин 3 по 20раз 3 по 20		
4	Техническая подготовка	15мин	Нижний прием стоя.От стенки. Сколена. Сидя на полу	3 по 20раз	Обратить внимание на работу ног	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Силовая подготовка Отжимание на пальцах Пресс	3по 10раз 3по 15раз		

План тренировочных занятий Нп 3 волейбол 30.04 2020г

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	15мин	Доклад на тему Мой кумир в волейболе		Просмотр видео на ютубе	
3	Общая физподготовка	15мин	Бег в легком темпе		Без ускорений	
4	Техническая подготовка	15мин	Верхняя передача над собой стоя. От стенки. Сидя от стенки. С колена от стенки Лежа над собой	30раз 3 по 20раз	Помогаем ногами в выталкивания мяча	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Прыжок в длину с места	3 по 20раз		

План тренировочных занятий Нп3 волейбол 18 04 2020г.

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	15мин	Изучение правил пляжного волейбола		Просмотр видео на ютубе	
3	Общая физподготовка	15мин	Бег в своем темпе		Без ускорений	
4	Техническая подготовка	15мин	Прыжок в высоту с шага для нападающего удара	3 по 20раз	Помогаем руками во время прыжка	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Приседания Выпады вперед	3 по 20раз	Угол в коленных суставах 90 градусов	

План тренировочных занятий Нп3 волейбол 21 04 2020г.

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	15мин	Просмотр игры в волейбол на ваш выбор что впечатлило		Просмотр видео на ютубе	
3	Общая физподготовка	15мин	Наклон вперед руки в сторону Круговые движения туловищем в разные стороны	5мин 10раз	Касается руками разноименной стопы	
4	Техническая подготовка	15мин	Имитация нападающего удара	3 по 20раз	Помогаем руками во время прыжка	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Координационная подготовка	3 по 20раз		

План тренировочных занятий Нп3 волейбол 23 04 2020г.

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	15мин	Просмотр игры в волейбол на ваш выбор что впечатлило		Просмотр видео на ютубе	
3	Общая физподготовка	15мин	Наклон вперед руки в сторону Круговые движения туловищем в разные стороны	5мин 10раз	Касается руками разноименной стопы	
4	Техническая подготовка	15мин	Имитация нападающего удара	3 по 20раз	Помогаем руками во время прыжка	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Координационная подготовка	3 по 20раз		

План тренировочных занятий НпЗ волейбол 25 04 2020г.

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	15мин	История возникновения Олимпийских игр		Просмотр видео на ютубе	
3	Общая физподготовка	15мин	Прыжки на месте Прыжок ноги скрестно правая нога впереди Прыжок поворот через левое плечо	3 по 20  2 по 20  3 по 20		
4	Техническая подготовка	15мин	Имитация нижнего и верхнего приемов без мяча. С мячом со стенкой.		Обратить внимание на работу ног	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Подготовка к сдаче нормативов		По 4 серии на выполнение каждого теста	

План тренировочных занятий НпЗ волейбол 19 05 2020г.

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	15мин	Доклад на тему Почему я люблю волейбол		В Виде реферата	
3	Общая физподготовка	15мин	Наклон вперед руки в сторону мельница Упор лежа скалолаз Прыжки на скалке на двух ногах	По 10 на каждой н оге 400раз		
4	Техническая подготовка	15мин	Верхняя нижняя передача над собой от стенки итд	На наибольшее количество раз		
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Подготовка к сдаче нормативов	Согласно кпн		

План тренировочных занятий НпЗ волейбол 21 05 2020г.

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	15мин	История возникновения Олимпийских игр		Просмотр видео на ютубе	
3	Общая физподготовка	15мин	Прыжки на месте Прыжок ноги скрестно правая нога впереди Прыжок поворот через левое плечо	3 по 20  2 по 20  3 по 20		
4	Техническая подготовка	15мин	Имитация нижнего и верхнего приемов без мяча. С мячом со стенкой.		Обратить внимание на работу ног	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Подготовка к сдаче нормативов		По 4 серии на выполнение каждого теста	

План тренировочных занятий НпЗ волейбол 23 05 2020г.

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	15мин	История возникновения Олимпийских игр		Просмотр видео на ютубе	
3	Общая физподготовка	15мин	Прыжки на месте Прыжок ноги скрестно правая нога впереди Прыжок поворот через левое плечо	3 по 20  2 по 20  3 по 20		

4	Техническая подготовка	15мин	Имитация нижнего и верхнего приемов без мяча.С мячом со стенкой.		Обратить внимание на работу ног	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Подготовка к сдаче нормативов		По 4серии на выполнение каждого теста	

План тренировочных занятий НпЗ волейбол 2605 2020г.

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	15мин	История возникновения Олимпийских игр		Просмотр видео на ютубе	
3	Общая физподготовка	15мин	Прыжки на месте Прыжок ноги скрестно правая нога впереди Прыжок поворот через левое плечо	3 по 20  2 по 20  3 по 20		
4	Техническая подготовка	15мин	Имитация нижнего и верхнего приемов без мяча.С мячом со стенкой.		Обратить внимание на работу ног	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Подготовка к сдаче нормативов		По 4серии на выполнение каждого теста	

План тренировочных занятий НпЗ волейбол 2805 2020г.

1	Тема	Время	Содержание	Дозировка	Методические	Отчет
---	------	-------	------------	-----------	--------------	-------

			мероприятия		рекомендации	
2	Теоретические сведения	15мин	История возникновения Олимпийских игр		Просмотр видео на ютубе	
3	Общая физподготовка	15мин	Прыжки на месте Прыжок ноги скрестно правая нога впереди Прыжок поворот через левое плечо	3 по 20  2 по 20  3 по 20		
4	Техническая подготовка	15мин	Имитация нижнего и верхнего приемов без мяча. С мячом со стенкой.		Обратить внимание на работу ног	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Подготовка к сдаче нормативов		По 4 серии на выполнение каждого теста	

Группа НП-3 волейбол

Тренер-преподаватель Буцев Е. А.

Форма – дистанционное обучение.

С 25.04.2020 по 31.05.2020.

Занятие 25.04.20.

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. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

3. 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.

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

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

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники нападающего удара.

Занятие -28.04.20.

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. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

3. 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.

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

4. Техническая подготовка – 20 мин.

Выполнение техники нападающего удара .

Занятие-30.04.20

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. Прыжки на месте - 3 по 20 раз. и.п.: ноги врозь а) прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б) прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3. 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.

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

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

6. 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-14.05.20.

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- 16.05.20

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 вперед. 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)

Занятие-28.05.2020.

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 вперед. 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 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.