

Группа Нп-2 волейбола  
 Тренер-преподаватель Буцев Е.А.  
 Форма индивидуальное обучение

Расписание

Пон	Вт	Ср	Чт	Пят	Субб	Воскр
16:00-17:00					13:30-14:30	10:00-11:00

План

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

Дата проведения --27 04-----2020г.

1	Тема	Время	Содержание мероприятия	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет
2	Теоретические сведения	10мин	Просмотр игр в волейболе на ваш выбор			
3	Общая физподготовка	20мин	Бег в легком темпе Прыжки на месте Упражнение бабочка	5мин 3 по 20раз 3 по 20		
4	Техническая подготовка	15мин	Планка на прямых руках Отжимание на пальцах Приседание 150раз	3 по 20раз	Обратить внимание на положение тела	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Силовая подготовка Отжимание на пальцах Пресс	3 по 10раз 3 по 15раз		

План тренировочных занятий волейбол 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 легком темпе		Без ускорений	
4	Техническая подготовка	15мин	Круговые движения голени Прыжки на месте	30раз 3 по 20раз	Помогаем руками во время прыжка	
5	Самостоятельная подготовка	15мин	Прыжок в длину с места	3 по 20раз		

План тренировочных занятий волейбол 19 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 Нп 2 волейбол 20 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 Нп2 волейбол 25 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 Нп2 волейбол 26 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  2по 20  3по20		
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	

Группа НП-2 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. 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 -16.05.20.

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-17.05.20

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. 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-18.05.20.

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-25.05.20.

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)

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 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-31.05.2020 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.