Отчет

О проделанной работе тренера-преподавателя Татаев Анатолий Евгеньевич

ДЮСШ № 6 г. Якутск за октябрь 2020 г.

Отделение Волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество участников | Задание | Выполнение работы | Объем работы | Подпись |
| 1.10.20 | БУС-2,3 | 30 |  Офп | Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами. а) из глубокого приседа:с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходовбез помощи рук 6-8 4-5с отягощением Зкг. 4-6 3-4б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )без отягощения 6-8 5-6с отягощением 4кг. 4-6 4-5с партнером на плечах угимнастической стенки 3-5 2-3в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)без отягощения 8-10 5-6с отягощением до 5кг. 4-6 4-5с партнером на плечах стоя устены 3-5 2-3Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:с помощью рук 4-5 4-5без помощи рук 3-4 4-5с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующимвыпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальнойвысоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин45 мин |  |
| 1.10.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами. а) из глубокого приседа:с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходовбез помощи рук 6-8 4-5с отягощением Зкг. 4-6 3-4б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )без отягощения 6-8 5-6с отягощением 4кг. 4-6 4-5с партнером на плечах угимнастической стенки 3-5 2-3в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)без отягощения 8-10 5-6с отягощением до 5кг. 4-6 4-5с партнером на плечах стоя устены 3-5 2-3Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:с помощью рук 4-5 4-5без помощи рук 3-4 4-5с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующимвыпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальнойвысоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин45 мин |  |
| 1.10.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами. а) из глубокого приседа:с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходовбез помощи рук 6-8 4-5с отягощением Зкг. 4-6 3-4б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )без отягощения 6-8 5-6с отягощением 4кг. 4-6 4-5с партнером на плечах угимнастической стенки 3-5 2-3в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)без отягощения 8-10 5-6с отягощением до 5кг. 4-6 4-5с партнером на плечах стоя устены 3-5 2-3Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:с помощью рук 4-5 4-5без помощи рук 3-4 4-5с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующимвыпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальнойвысоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин45 мин |  |
| 3.10.20 | БУС-2,3 | 30 | Офп | Имитация атакующего удара 15 раз. 5 подИмитация блокирования на 1 шаг 2 шага 3 шага встороны 10 раз по 5 подОтжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода  | 45 мин45 мин |  |
| 3.10.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Имитация атакующего удара 15 раз. 5 подИмитация блокирования на 1 шаг 2 шага 3 шага встороны 10 раз по 5 подОтжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода  | 45 мин45 мин45 мин |  |
| 3.10.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Имитация атакующего удара 15 раз. 5 подИмитация блокирования на 1 шаг 2 шага 3 шага встороны 10 раз по 5 подОтжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода | 45 мин45 мин45 мин |  |
| 4.10.20 | БУС-2,3 | 30 | Офп | Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами. а) из глубокого приседа:с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходовбез помощи рук 6-8 4-5с отягощением Зкг. 4-6 3-4б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )без отягощения 6-8 5-6с отягощением 4кг. 4-6 4-5с партнером на плечах угимнастической стенки 3-5 2-3в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)без отягощения 8-10 5-6с отягощением до 5кг. 4-6 4-5с партнером на плечах стоя устены 3-5 2-3Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:с помощью рук 4-5 4-5без помощи рук 3-4 4-5с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующимвыпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальнойвысоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин45 мин45 мин |  |
| 4.10.20 | БУС-4 | 16 | офп | Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами. а) из глубокого приседа:с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходовбез помощи рук 6-8 4-5с отягощением Зкг. 4-6 3-4б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )без отягощения 6-8 5-6с отягощением 4кг. 4-6 4-5с партнером на плечах угимнастической стенки 3-5 2-3в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)без отягощения 8-10 5-6с отягощением до 5кг. 4-6 4-5с партнером на плечах стоя устены 3-5 2-3Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:с помощью рук 4-5 4-5без помощи рук 3-4 4-5с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующимвыпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальнойвысоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин45 мин |  |
| 4.10.20 | БУС-4 | 16 | офп | Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами. а) из глубокого приседа:с помощью рук 6-8 раз 4-5 подходовбез помощи рук 6-8 4-5с отягощением Зкг. 4-6 3-4б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )без отягощения 6-8 5-6с отягощением 4кг. 4-6 4-5с партнером на плечах угимнастической стенки 3-5 2-3в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)без отягощения 8-10 5-6с отягощением до 5кг. 4-6 4-5с партнером на плечах стоя устены 3-5 2-3Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:с помощью рук 4-5 4-5без помощи рук 3-4 4-5с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующимвыпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальнойвысоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин45 мин |  |
| 6.10.20 | БУС-2,3 | 30 | теория | Расстановка 4, 2 выход на одного связующего  | 45 мин45 мин |  |
| 6.10.20 | БУС-4 | 16 | Теория | Сгибание разгибание рук 30 раз по 3 под. Поднимание бедра 20 раз по 3 подРасстановка 4, 2 выход на одного связующего  | 45 мин45 мин45 мин |  |
| 6.10.20 | БУС-4 | 16 | теория | Сгибание разгибание рук 30 раз по 3 под. Поднимание бедра 20 раз по 3 подРасстановка 4, 2 выход на одного связующего  | 45 мин45 мин45 мин |  |
| 8.10.20 | БУС-2,3 | 30 | Офп | Работа с мячом.Сидя передача пальцами 100 разПередача мяча лежа пальцами 100 разПередача мяча пальцами через стену 20 разПередача снизу предплечьем 100 раз.Передача мяча в положении стоя снизу | 45 мин45 мин |  |
| 8.10.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Работа с мячом.Сидя передача пальцами 100 разПередача мяча лежа пальцами 100 разПередача мяча пальцами через стену 20 разПередача снизу предплечьем 100 раз.Передача мяча в положении стоя снизу | 45 мин45 мин |  |
| 8.10.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Работа с мячом.Сидя передача пальцами 100 разПередача мяча лежа пальцами 100 разПередача мяча пальцами через стену 20 разПередача снизу предплечьем 100 раз.Передача мяча в положении стоя снизу | 45 мин45 мин |  |
| 10.10.20 | БУС-2,3 | 30 |  | Работа с мячом.Сидя передача пальцами 100 разПередача мяча лежа пальцами 100 разПередача мяча пальцами через стену 20 разПередача снизу предплечьем 100 раз.Передача мяча в положении стоя снизуПоднимания туловища 30 раз. 3 под.Поднимаю туловища с поворотами 15 раз. 2 под.Планка прямая на локтчх 2минПланка с боку правая\левая 2 минОтжимания в пальццах 15 раз по 2 под | 45 мин45 мин |  |
| 10.10.20 | БУС-4 | 16 |  | Работа с мячом.Сидя передача пальцами 100 разПередача мяча лежа пальцами 100 разПередача мяча пальцами через стену 20 разПередача снизу предплечьем 100 раз.Передача мяча в положении стоя снизуПоднимания туловища 30 раз. 3 под.Поднимаю туловища с поворотами 15 раз. 2 под.Планка прямая на локтчх 2минПланка с боку правая\левая 2 минОтжимания в пальццах 15 раз по 2 под | 45 мин45 мин |  |
| 10.10.20 | БУС-4 | 16 |  | Работа с мячом.Сидя передача пальцами 100 разПередача мяча лежа пальцами 100 разПередача мяча пальцами через стену 20 разПередача снизу предплечьем 100 раз.Передача мяча в положении стоя снизуПоднимания туловища 30 раз. 3 под.Поднимаю туловища с поворотами 15 раз. 2 под.Планка прямая на локтчх 2минПланка с боку правая\левая 2 минОтжимания в пальццах 15 раз по 2 под | 45 мин45 мин |  |
| 11.10.20 | БУС-2,3 | 30 | офп | Отжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода. | 45 мин |  |
| 11.10.20 | БУС-4 | 16 | офп | Отжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода. | 45мин |  |
| 11.10.20 | БУС-4 | 16 | офп | Отжимания широким хватом 10 раз отдых 12 с. 2 пподхода.Отжимания средним хватом 10 раз. 2 подэ. Отдых 12 с.Отжимания узким хватом 10 раз. 2 под. Отдых 12с.Выпады встрону на 1 шаг 15 раз каждой ноге 3 подхода. | 45 мин |  |