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 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин  45 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 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин  45 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 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин  45 мин |  |
| 3.10.20 | БУС-2,3 | 30 | Офп | Имитация атакующего удара 15 раз. 5 под  Имитация блокирования на 1 шаг 2 шага 3 шага встороны 10 раз по 5 под  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  45 мин |  |
| 3.10.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Имитация атакующего удара 15 раз. 5 под  Имитация блокирования на 1 шаг 2 шага 3 шага встороны 10 раз по 5 под  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  45 мин  45 мин |  |
| 3.10.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Имитация атакующего удара 15 раз. 5 под  Имитация блокирования на 1 шаг 2 шага 3 шага встороны 10 раз по 5 под  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  45 мин  45 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 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин  45 мин  45 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 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин  45 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 подходов  без помощи рук 6-8 4-5  с отягощением Зкг. 4-6 3-4  б) из приседа (угол между бедром и голенью 90 )  без отягощения 6-8 5-6  с отягощением 4кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах у  гимнастической стенки 3-5 2-3  в) из приседа (угол между бедром и голенью 120)  без отягощения 8-10 5-6  с отягощением до 5кг. 4-6 4-5  с партнером на плечах стоя у  стены 3-5 2-3  Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:  с помощью рук 4-5 4-5  без помощи рук 3-4 4-5  с отягощением до 2-4кг. 2-3 2-3  Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим  выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной  высоте, или напрыгивание на предмет высотой 30-35 см | 45 мин  45 мин |  |
| 6.10.20 | БУС-2,3 | 30 | теория | Расстановка 4, 2 выход на одного связующего | 45 мин  45 мин |  |
| 6.10.20 | БУС-4 | 16 | Теория | Сгибание разгибание рук 30 раз по 3 под.  Поднимание бедра 20 раз по 3 под  Расстановка 4, 2 выход на одного связующего | 45 мин  45 мин  45 мин |  |
| 6.10.20 | БУС-4 | 16 | теория | Сгибание разгибание рук 30 раз по 3 под.  Поднимание бедра 20 раз по 3 под  Расстановка 4, 2 выход на одного связующего | 45 мин  45 мин  45 мин |  |
| 8.10.20 | БУС-2,3 | 30 | Офп | Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу | 45 мин  45 мин |  |
| 8.10.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу | 45 мин  45 мин |  |
| 8.10.20 | БУС-4 | 16 | Офп | Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу | 45 мин  45 мин |  |
| 10.10.20 | БУС-2,3 | 30 |  | Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу  Поднимания туловища 30 раз. 3 под.  Поднимаю туловища с поворотами 15 раз. 2 под.  Планка прямая на локтчх 2мин  Планка с боку правая\левая 2 мин  Отжимания в пальццах 15 раз по 2 под | 45 мин  45 мин |  |
| 10.10.20 | БУС-4 | 16 |  | Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу  Поднимания туловища 30 раз. 3 под.  Поднимаю туловища с поворотами 15 раз. 2 под.  Планка прямая на локтчх 2мин  Планка с боку правая\левая 2 мин  Отжимания в пальццах 15 раз по 2 под | 45 мин  45 мин |  |
| 10.10.20 | БУС-4 | 16 |  | Работа с мячом.  Сидя передача пальцами 100 раз  Передача мяча лежа пальцами 100 раз  Передача мяча пальцами через стену 20 раз  Передача снизу предплечьем 100 раз.  Передача мяча в положении стоя снизу  Поднимания туловища 30 раз. 3 под.  Поднимаю туловища с поворотами 15 раз. 2 под.  Планка прямая на локтчх 2мин  Планка с боку правая\левая 2 мин  Отжимания в пальццах 15 раз по 2 под | 45 мин  45 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 |  |