Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя Нестеревой Виктории Васильевны

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отделения волейбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 14.04 | УУС-2 | 15 | 1.Теоретические основы: Правила игры в волейбол.  2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Тренировка для брюшного пресса:  1) планка на локтях и на коленях. Выполнить 60 сек.  2) планка на локтях. Выполнить 60 сек.  3) Боковая планка на локтях. Выполнить 60 сек в обе стороны.  4) и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.  5) и.п.- лежа на спине, поднимаем и опускаем согнутые в коленях ноги в стороны. Выполнить 30 раз.  6) и.п. - лежа на животе, упор на руках, прогибаемся. Выполнить 30 сек.  Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 14.04 | УУС-3 | 15 | 1.Теоретические основы: Правила игры в волейбол.  2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Тренировка для брюшного пресса:  1) планка на локтях и на коленях. Выполнить 60 сек.  2) планка на локтях. Выполнить 60 сек.  3) Боковая планка на локтях. Выполнить 60 сек в обе стороны.  4) и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.  5) и.п.- лежа на спине, поднимаем и опускаем согнутые в коленях ноги в стороны. Выполнить 30 раз.  6) и.п. - лежа на животе, упор на руках, прогибаемся. Выполнить 30 сек.  Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 14.04 | БУС-3 | 15 | 1.Теоретические основы: Площадка и игровые зоны.  2.Общая физическая подготовка. | -Бег на месте.  -ОРУ всего тела.  Тренировка для брюшного пресса:  1) планка на локтях и на коленях. Выполнить 30 сек.  2) планка на локтях. Выполнить 30 сек.  3) Боковая планка на локтях. Выполнить 30 сек в обе стороны.  4) и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднимание и опускание туловища. Выполнить 20 раз.  5) и.п.- лежа на спине, поднимаем и опускаем согнутые в коленях ноги в стороны. Выполнить 20 раз.  6) и.п. - лежа на животе, упор на руках, прогибаемся. Выполнить 20 сек.  Все упражнения выполнить по очереди 3 серии. Пауза между сериями 1 минута.  - Растяжка | 1ч30м |  |
| 16.04 | УУС-2 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Упражнения для развития силовых качеств:  1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, приседаем. Выполнить 30 раз.  2) Выпады. Выполнить 30 раз.  3) Берпи. Выполнить 30 раз.  4) Прыжки на месте. С основной стойки-ноги врозь, руки вверх. Выполнить 30 раз.  5) Стоя на месте, подтягивание колен к груди. 60 сек.  6) Упр. «стульчик» от стены. Выполнить 60 сек.  Все упражения выполнить поочередно 4 серии.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 16.04 | УУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Упражнения для развития силовых качеств:  1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, приседаем. Выполнить 30 раз.  2) Выпады. Выполнить 30 раз.  3) Берпи. Выполнить 30 раз.  4) Прыжки на месте. С основной стойки-ноги врозь, руки вверх. Выполнить 30 раз.  5) Стоя на месте, подтягивание колен к груди. 60 сек.  6) Упр. «стульчик» от стены. Выполнить 60 сек.  Все упражения выполнить поочередно 4 серии.  - Растяжка | 2ч15м |  |
| 016.04 | БУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  -Упражнения для развития силовых качеств:  1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, приседаем. Выполнить 20 раз.  2) Выпады. Выполнить 20 раз.  3) Берпи. Выполнить 15 раз.  4) Прыжки на месте. С основной стойки-ноги врозь, руки вверх. Выполнить 20 раз.  5) Стоя на месте, подтягивание колен к груди. 30 сек.  6) Упр. «стульчик» от стены. Выполнить 30 сек.  Все упражения выполнить поочередно 3 серии.  - Растяжка | 1ч30м |  |
| 18.04 | УУС-2 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упр на время:   1. Берпи 15 раз. 2. Велосипед 15 раз 3. Планка на локтях переход на прямые руки 15 раз.   Все 3 упражнения выполняем без остановки 3 подхода, засекаем время.  -Растяжка  -Планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 18.04 | УУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упр на время:   1. Берпи 15 раз. 2. Велосипед 15 раз 3. Планка на локтях переход на прямые руки 15 раз.   Все 3 упражнения выполняем без остановки 3 подхода, засекаем время.  -Растяжка  -Планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 18.04 | БУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упр на время:   1. Берпи 15 раз. 2. Велосипед 15 раз 3. Планка на локтях переход на прямые руки 15 раз.   Все 3 упражнения выполняем без остановки 3 подхода, засекаем время.  -Растяжка  -Планка на локтях 30 сек. | 1ч30м |  |
| 19.04 | УУС-2 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упражнений на время:   1. Прыжки на двух ногах, одновременно в прыжке должны успеть сделать два хлопка по бедру 15 раз. 2. Пресс «складная книжка», только ноги поднимаем по очереди 20 раз. 3. Подтягивание колен в планке на прямых руках 20 раз.   Упражнения выполняем без остановки на время 3 подхода.  - Растяжка  - Планка 60 сек. | 2ч15м |  |
| 19.04 | УУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упражнений на время:   1. Прыжки на двух ногах, одновременно в прыжке должны успеть сделать два хлопка по бедру 15 раз. 2. Пресс «складная книжка», только ноги поднимаем по очереди 20 раз. 3. Подтягивание колен в планке на прямых руках 20 раз.   Упражнения выполняем без остановки на время 3 подхода.  - Растяжка  - Планка 60 сек. |  |  |
| 19.04 | БУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте  -ОРУ всего тела  Комплекс упражнений на время:   1. Прыжки на двух ногах, одновременно в прыжке должны успеть сделать два хлопка по бедру 15 раз. 2. Пресс «складная книжка», только ноги поднимаем по очереди 20 раз. 3. Подтягивание колен в планке на прямых руках 20 раз.   Упражнения выполняем без остановки на время 3 подхода.  - Растяжка  - Планка 30 сек. | 1ч30м |  |