Форма 1

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 |
| 07.04 | УУС-2 | 15 | 1.Теоретические основы: Площадка и игровые зоны.2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.-ОРУ всего тела.Тренировка для всего тела:1) и.п.- ноги на ширине плеч, попеременно поднимаем колени к груди. Выполнить 30 раз.2) и.п.- упор присев, в прыжке принять упор лежа – упор присев и прыжок вверх. Выполнить 20 раз.3) Отжимание от пола. Выполнить 20 раз.4) и.п.- ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа, руки за голову. Выполнить 20 раз.5) и.п.- упор лежа, упр скалолаз. Выполнить 20 раз.6) Отжимания в упоре сзади от скамейки. Выполнить 20 раз.Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.- Растяжка | 2ч15м |  |
| 07.04 | УУС-3 | 15 | 1.Теоретические основы: Площадка и игровые зоны.2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.-ОРУ всего тела.Тренировка для всего тела:1) и.п.- ноги на ширине плеч, попеременно поднимаем колени к груди. Выполнить 30 раз.2) и.п.- упор присев, в прыжке принять упор лежа – упор присев и прыжок вверх. Выполнить 20 раз.3) Отжимание от пола. Выполнить 20 раз.4) и.п.- ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа, руки за голову. Выполнить 20 раз.5) и.п.- упор лежа, упр скалолаз. Выполнить 20 раз.6) Отжимания в упоре сзади от скамейки. Выполнить 20 раз.Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.- Растяжка | 2ч15м |  |
| 07.04 | БУС-3 | 15 | 1.Теоретические основы: Площадка и игровые зоны.2.Общая физическая подготовка. | -ОРУ всего тела.Тренировка для всего тела:1) и.п.- ноги на ширине плеч, попеременно поднимаем колени к груди. Выполнить 20 раз.2) и.п.- упор присев, в прыжке принять упор лежа – упор присев и прыжок вверх. Выполнить 10 раз.3) Отжимание от пола. Выполнить 10 раз.4) и.п.- ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа, руки за голову. Выполнить 10 раз.5) и.п.- упор лежа, упр скалолаз. Выполнить 10 раз.6) Отжимания в упоре сзади от скамейки. Выполнить 10 раз.Все упражнения выполнить по очереди 3 серии. Пауза между сериями 1 минута.- Растяжка | 1ч30м |  |
| 09.04 | УУС-2 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Упражнения для мышц брюшного пресса:1) и.п.- лечь на спину, руки за голову, поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.2) и.п.- лечь на спину, руки за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. Выполнить 30 раз.3) и.п.-лечь на спину, поднимаем прямые ноги на 90 градусов вверх. Выполнить 20 раз.4) и.п.- лечь на спину, руки вдоль тела прижимаем к полу. Приподнимаем ноги от пола и выполняем скрещивающиеся движения. Выполнить 20 раз.5) Планка. 60 сек.6) Боковая планка. 60 сек. В каждую сторону.Все упражения выполнить поочередно 4 серии.- Растяжка | 2ч15м |  |
| 09.04 | УУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Упражнения для мышц брюшного пресса:1) и.п.- лечь на спину, руки за голову, поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.2) и.п.- лечь на спину, руки за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. Выполнить 30 раз.3) и.п.-лечь на спину, поднимаем прямые ноги на 90 градусов вверх. Выполнить 20 раз.4) и.п.- лечь на спину, руки вдоль тела прижимаем к полу. Приподнимаем ноги от пола и выполняем скрещивающиеся движения. Выполнить 20 раз.5) Планка. 60 сек.6) Боковая планка. 60 сек. В каждую сторону.Все упражения выполнить поочередно 4 серии.- Растяжка | 2ч15м |  |
| 09.04 | БУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Упражнения для мышц брюшного пресса:1) и.п.- лечь на спину, руки за голову, поднимание и опускание туловища. Выполнить 15 раз.2) и.п.- лечь на спину, руки за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. Выполнить 15 раз.3) и.п.-лечь на спину, поднимаем прямые ноги на 90 градусов вверх. Выполнить 10 раз.4) и.п.- лечь на спину, руки вдоль тела прижимаем к полу. Приподнимаем ноги от пола и выполняем скрещивающиеся движения. Выполнить 10 раз.5) Планка. 30 сек.6) Боковая планка. 30 сек. В каждую сторону.Все упражения выполнить поочередно 3 серии.- Растяжка | 1ч30м |  |
| 11.04 | УУС-2 | 15 | Общая физическая подготовка  | -Бег на месте-ОРУ всего тела1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, выполнить приседания. 30 раз.2) и.п. широкая стойка, стопы чуть развернуты в стороны, руки вниз. Выполняем приседания 15 раз.3) и.п. встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем ногу вверх согнутую в коленях. 15 раз на каждую ногу.4) Подъем таза лежа на спине (мостик). Выполнить 20 раз.5) Выпады. Выполнить 15 раз на каждую ногу.6) и.п.- встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем согнутую в коленях ногу в сторону. Выполнить 15 раз на каждую ногу.Все упражнения выполнить поочередно 4 серии.-Растяжка | 2ч15м |  |
| 11.04 | УУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте-ОРУ всего тела1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, выполнить приседания. 30 раз.2) и.п. широкая стойка, стопы чуть развернуты в стороны, руки вниз. Выполняем приседания 15 раз.3) и.п. встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем ногу вверх согнутую в коленях. 15 раз на каждую ногу.4) Подъем таза лежа на спине (мостик). Выполнить 20 раз.5) Выпады. Выполнить 15 раз на каждую ногу.6) и.п.- встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем согнутую в коленях ногу в сторону. Выполнить 15 раз на каждую ногу.Все упражнения выполнить поочередно 4 серии.-Растяжка | 2ч15м |  |
| 26.03 | БУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте-ОРУ всего тела1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, выполнить приседания. 20 раз.2) и.п. широкая стойка, стопы чуть развернуты в стороны, руки вниз. Выполняем приседания 10 раз.3) и.п. встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем ногу вверх согнутую в коленях. 10 раз на каждую ногу.4) Подъем таза лежа на спине (мостик). Выполнить 15 раз.5) Выпады. Выполнить 15 раз на каждую ногу.6) и.п.- встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем согнутую в коленях ногу в сторону. Выполнить 10 раз на каждую ногу.Все упражнения выполнить поочередно 3 серии.-Растяжка | 1ч30м |  |
| 12.04 | УУС-2 | 15  | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Тренировка для рук:1) Отжимание 20 раз.2) Отжимание с узкой постановкой рук 20 раз.3) Отжимание в упоре сзади от скамейки 20 раз.4) и.п.- стоя ноги на ширине плеч, поднять руки до уровня плеч, круговые движения 30 раз.5) Отжимание от стены 30 раз.6) и.п.- упор лежа на прямых руках, переход в планку на локтях итд. 45 сек.- Растяжка | 2ч15м |  |
| 12.04 | УУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Тренировка для рук:1) Отжимание 20 раз.2) Отжимание с узкой постановкой рук 20 раз.3) Отжимание в упоре сзади от скамейки 20 раз.4) и.п.- стоя ноги на ширине плеч, поднять руки до уровня плеч, круговые движения 30 раз.5) Отжимание от стены 30 раз.6) и.п.- упор лежа на прямых руках, переход в планку на локтях итд. 45 сек.- Растяжка |  |  |
| 12.04 | БУС-3 | 15 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Тренировка для рук:1) Отжимание 20 раз.2) Отжимание с узкой постановкой рук 20 раз.3) Отжимание в упоре сзади от скамейки 20 раз.4) и.п.- стоя ноги на ширине плеч, поднять руки до уровня плеч, круговые движения 30 раз.5) Отжимание от стены 30 раз.6) и.п.- упор лежа на прямых руках, переход в планку на локтях итд. 45 сек.- Растяжка | 1ч30м |  |