

План

тренировочных занятий по волейболу тренера МАУ «СШ № 4» г. Улан-Удэ,
Тонкопрядченко О.Н. за период с 01 декабря по 31 декабря 2020 г.
(дистанционная тренировка)

группы ТЭ-2

1 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. №1), СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 1)

Основная часть тренировки: 100 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 2 (упр-я 1,2,3)
- 2) Работа с мячом у стенки - – комплекс упр. № 3 (упр-я 1,2,4)
- 3) ОФП комплекс упр. № 2 (упр. 3,5,6)

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 30 мин. Тактика игры в волейбол. (игра в защите)

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

3 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. №1), СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 1)

Основная часть тренировки: 120 мин.

- 1) Занятия в тренажёрном зале (комплекс упражнений № 1, 3)

Теоретические занятия: 30 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть-2, раздел 1 (игра) глава-2. «участники».
- 2) правила техники безопасности на занятиях в тренажёрном зале.

3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

4 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 2) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 2)

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 1,3,5)
- 2) Работа с мячом у стенки – комплекс упр. № 4 (упр. № 1,2,3)
- 3) ОФП комплекс упр. № 2 (упр.1,2,3), № 4 (имитация с отягощениями)

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление

Теоретические занятия: 40 мин. Тактика игры в защите. (учебник книга тренера «Моя профессия - игра» автор В.Платонов), (книга «Волейбол» авторы Мариинна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Клаус Шрайтер)

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

7 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 90 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. -1,2,3,4)

2) СФП – комплекс упражнений № 5 (упр. № 1,2,3,4)

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 40 мин.

1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 2 (судьи, их обязанности и официальные жесты), глава 8. «судьи».

2) тактика игры в защите (книга «к мастерству в волейболе» Ю.Железняк, «Уроки волейбола» автор С. Оинума)

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

8 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 4, упр. 1,2,3,4,5,7)

СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 4, упр. 1,2,3,4,5,)

Основная часть тренировки: 80 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 1 (упр-я 1,2,4)

2) Работа с мячом у стенки – комплекс упр. № 2 (упр-я 1,2,3)

3) ОФП комплекс упр-й № 1 (упр-я № 1,2,4,5)

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 50 мин.

Правила соревнований по волейболу: 1) правила соревнований по волейболу часть 2, раздел 2 (судьи, их обязанности и официальные жесты).

2) тактика игры в нападении («Моя профессия – игра» В.Платонов)

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

10 декабря

Разминка: 30 мин

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 4) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 1,2,5)

2) Работа с мячом у стенки — комплекс упр. № 4 (упр. 1,2,3)

3) ОФП – комплекс упражнений № 3 (упр-я 1,4,5).

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 75 мин.

1) Правила соревнований по волейболу: определение победителя (системы розыгрыша партий). Состав команды.

2) Просмотр игр чемпионата России по волейболу сидя 2020 г (анализ игр).

11 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 4)

Основная часть тренировки: 60 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 3,4,8,5)
- 2) Работа с мячом у стенки — комплекс упр. № 4 (упр. 1,2,3)
- 3) ОФП – комплекс упражнений № 4 (упр-я 1,2,4,5).

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 70 мин.

- 1) Тактика игры в нападении. (книга «к мастерству в волейболе» Ю. Железняк, «Моя профессия - игра» автор В.Платонов), (книга «Волейбол» авторы: Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Клаус Шрайтер)

14 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 4)

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) Занятия в тренажёрном зале. Комплекс упр. № 3,5 по 3 серии
Темп и продолжительность (по самочувствию).

Теоретические занятия: 60 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть-2, раздел 1 (игра) глава-2. «участники». Игра либеро.
- 2) Просмотр игр чемпионата России по волейболу сидя 2020 г. (анализ игр).
- 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

15 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) работа с мячом (комплекс упражнений № 2-т)
- 2) Работа с мячом у стенки - (комплекс упражнений № 3-т)
- 3) ОФП – комплекс упражнений № 1. СФП – комплекс упражнений № 2

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений № 3-с)

Теоретические занятия: 40 мин.

- 1) Правила соревнований по волейболу: часть – 2, раздел 1. (игра), глава – 4 (игровые действия).
- 2) тактическая подготовка спортсмена («Волейбол - шаги к успеху» автор Барбара Л Виера, Бони Джилл Фергюсон).

17 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 90 мин.

1) Занятия в тренажёрном зале. (комплекс упр. № 1,3,5) Темп и продолжительность (по самочувствию).

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 40 мин.

1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1 (игра) глава 5. «перерывы, задержки, интервалы».

2) Просмотр игр чемпионата России и анализ (игра Екатеринбург – Санкт-Петербург)

2).Соблюдение правил техники безопасности на занятиях в тренажёрном зале

3) Соблюдение гигиенических требований при карантине.

18 декабря

Разминка: 30 мин

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 70 мин.

1) работа с мячом - (комплекс упражнений № 1-г)

2) Работа с мячом у стенки - (комплекс упражнений № 4-г)

3) ОФП комплекс упражнений № 3, СФП комплекс упражнений №

3) **Заключительная часть: 20 мин.**

стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений №1 -с)

Теоретические занятия: 60 мин

1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1 (игра) глава 6. «перерывы, задержки, интервалы».

2) Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»

15. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. «О волевой подготовке волейболистов»

21 декабря

Разминка: 30 мин

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 4) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 90 мин.

1) работа с мячом – передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу.

2) Работа с мячом у стенки – передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение).

3) ОФП – комплекс упражнений № 2. СФП – комплекс упражнений № 5

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений № 2-с)

Теоретические занятия: 40 мин.

1) Правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1. (игра), глава 6 (игрок либеро), глава 7 (поведение Участников).

2) Анализ игр чемпионата России по волейболу сидя. (игра Москва - Екатеринбург)

22 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - (комплекс упражнений № 2-т)
- 2) Работа с мячом у стенки - (комплекс упражнений № 5-т)
- 3) ОФП комплекс упражнений № 3, СФП комплекс упражнений № 4

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений №2 -с)

Теоретические занятия: 15 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1. (игра), глава 6 (игрок либеро) глава 7 (поведение Участников).
- 2) Тактическая подготовка игрока к соревнованиям. . (Ивойлов А В «Тактическая подготовка волейболистов»)

24 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 90 мин

- 1) Занятия в тренажёрном зале. Темп и продолжительность (по самочувствию).

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений №2 -с)

Теоретические занятия: 30 мин.

1. Психологическая подготовка спортсмена. (А.Ц., Гурович Л.И. «О волевой подготовке волейболистов» Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»)
- 2).Соблюдение правил техники безопасности на занятиях в тренажёрном зале.
- 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине.

25 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 4)

Основная часть тренировки: 90 мин

- 1) Занятия в тренажёрном зале. Комплекс упр. № 3,5 по 3 серии
Темп и продолжительность (по самочувствию).

Теоретические занятия: 60 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть-2, раздел 1 (игра) глава-2. «участники». Игра либеро.
- 2) Просмотр игр чемпионата России по волейболу сидя 2020 г. (анализ игр).
- 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

28 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) работа с мячом (комплекс упражнений № 2-т)
- 2) Работа с мячом у стенки - (комплекс упражнений № 3-т)
- 3) ОФП – комплекс упражнений № 1. СФП – комплекс упражнений № 2

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений № 3-с)

Теоретические занятия: 40 мин.

- 1) тактическая подготовка спортсмена («Волейбол - шаги к успеху» автор Барбара Л. Виера, Бони Джилл Фергюсон).

29 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) Занятия в тренажёрном зале. (комплекс упр. № 1,3,5) Темп и продолжительность (по самочувствию).

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 40 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1 (игра) глава 5. «перерывы, задержки, интервалы».
- 2) Просмотр игр чемпионата России и анализ (игра Екатеринбург – Санкт-Петербург)
- 2). Соблюдение правил техники безопасности на занятиях в тренажёрном зале
- 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине.

31 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 70 мин.

- 1) работа с мячом - (комплекс упражнений № 1-т)
 - 2) Работа с мячом у стенки - (комплекс упражнений № 4-т)
 - 3) ОФП комплекс упражнений № 3, СФП комплекс упражнений № 3
- 3) Заключительная часть: 20 мин.**

стретчинг, упр-я на расслабление. (комплекс упражнений №1 -с)

Теоретические занятия: 60 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1 (игра) глава 6. «перерывы, задержки, интервалы».
 - 2) психологическая подготовка спортсмена в игровых видах спорта. (Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»)
15. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. «О волевой подготовке волейболистов»

Тренер:  /Тонкопрядченко О.Н./

План

тренировочных занятий по волейболу тренера МАУ «СШ № 4» г. Улаг-Удэ,
Тонкопрядченко О.Н. за период с 01 декабря по 31 декабря 2020 г
(дистанционная тренировка)

группы НП-2

1 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. СПУ- 15 мин

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча в верх над собой, способом с верху, снизу
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение).
- 3) ОФП прыжковая работа (выпрыгивание, скакалка, многоскоки), упр-е на пресс, СРРУЛ, ускорения 20-30 м, челночный бег - 3 серии

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: часть 1. (Философия правил и судейства)

3 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. №1), СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 1)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение).
- 3) ОФП (комплекс упр. №1), прыжковая работа (выпрыгивание, скакалка, многоскоки), упр-е на пресс, СРРУЛ, ускорения 20-30 м, челночный бег - 3 серии

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин. правила техники безопасности на тренировках по волейболу.

4 декабря

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) Занятия на природе (с родителями) подвижные игры, кроссовая подготовка 20-30 мин. Темп бега и продолжительность (по самочувствию).

Теоретические занятия: 30 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть-2, раздел 1 (игра) глава-1. «Сооружение и оборудование».
- 2) правила техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.
- 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

7 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 2) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 2)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение).
- 3) ОФП прыжковая работа (выпрыгивание, скакалка, «многоскоки»), упр-я на пресс, СРРУЛ, ускорения 20-30 м, челночный бег. 3 серии.

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: часть 2 раздел 1.(игра), глава 2 (участники соревнований).

8 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку (если есть возможность выполнять данное упражнение).
- 3) СФП – комплекс упражнений № 1.

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: (часть – 2, раздел 1. (игра), глава - 3 (игровая форма).

10 декабря

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) ОФП. Занятия на природе (с родителями) катание на лыжах, коньках 20-30 мин. Темп бега и продолжительность (по самочувствию).

Теоретические занятия: 30 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть-2, раздел - 1 (игра) глава - 4. «игровые действия».
- 2) Соблюдение правил техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.
- 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

11 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку-прём мяча после отскока - «прострел»).
- 3) ОФП комплекс упражнений № 3.

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1 (игра) глава 5. «перерывы, задержки, интервалы».

14 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 4) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 4)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом – передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу.
- 2) Работа с мячом у стенки – передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку - приём мяча снизу – «накат» и «прострел».
- 3) ОФП – комплекс упражнений № 2.

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

- 1) Правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1. (игра), глава 6 (играх либеро), глава 7 (поведение Участников).

15 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. СПУ- 15 мин

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 1 (упр-я 1,2,4)
- 2) Работа с мячом у стенки – комплекс упр. № 2 (упр-я 1,2,3)
- 3) ОФП прыжковая работа комплекс упр-й № 1 (упр-я № 1,2,4,5)

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

- 1) Правила соревнований по волейболу: часть 3.

17 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. №1), СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 1)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 2 (упр-я 1,2,3)
- 2) Работа с мячом у стенки – комплекс упр. № 3 (упр-я 1,2,4)
- 3) ОФП комплекс упр. № 2 (упр. 3,5,6)

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин. правила техники безопасности на соревнованиях по волейболу.

18 декабря

Основная часть тренировки: 90 мин.

- 1) Занятия на природе (с родителями) подвижные игры, кроссовая подготовка 20-30 мин. Темп бега и продолжительность (по самочувствию).

Теоретические занятия: 30 мин.

- 1) правила соревнований по волейболу: часть-2, раздел 1 (игра) глава-2. «участники».
- 2) правила техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.
- 3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

21 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 2) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 2)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 1,3,5)
 - 2) Работа с мячом у стенки – комплекс упр. № 4 (упр. № 1,2,3)
 - 3) ОФП прыжковая работа комплекс упр. № 2 (упр.1,2,3)
- СРРУД, ускорения 20-30 м, челночный бег. 3 серии.

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: часть 3 раздел.

22 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом - передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу.
- 2) Работа с мячом у стенки - передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку (если и есть возможность выполнять данное упражнение).
- 3) СФП – комплекс упражнений № 1.

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: (часть – 4).

24 декабря

Основная часть тренировки: 90 мин.

1) ОФП. Занятия на природе – лыжи, коньки 20-30 мин. Темп бега и продолжительность (по самочувствию).

Теоретические занятия: 30 мин.

1) тактическая подготовка (защита игровой площадки. Учебник «Волейбол» автор Марианна Фидлер). «К мастерству в волейболе» Ю.Д. Железняк

2) Соблюдение правил техники безопасности на занятиях на открытом воздухе.

3) Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

25 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

1) работа с мячом - передачи мяча вверх над собой способом сверху, снизу

2) Работа с мячом у стенки - передачи с веху, снизу, подачи мяча в стенку-прём мяча после отскока - «прострел»).

3) ОФП комплекс упражнений № 3.

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

1) правила соревнований по волейболу: часть 2, глава 5. «перерывы задержки, интервалы».

28 декабря

Разминка: 30 мин

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 4) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 3)

Основная часть тренировки: 55 мин.

1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 1,2,5)

2) Работа с мячом у стенки — комплекс упр. № 4 (упр. 1,2,3)

3) ОФП – комплекс упражнений № 3 (упр-я 1,4,5).

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: часть 2, раздел 1 (игра) глава 6 (игрок либеро), глава 7 (поведение Участников).

29 декабря

Разминка: 30 мин

ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 3) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 4)

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 3 (упр. 3,4,,5)
- 2) Работа с мячом у стенки — комплекс упр. № 4 (упр. 1,2,3)
- 3) ОФП – комплекс упражнений № 4 (упр-я 1,2,4,5).

Заключительная часть: 20 мин.

Стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: часть 3, раздел 2,3.

31 декабря

Разминка: 30 мин.

ОРУ – 15 мин. СПУ- 15 мин

Основная часть тренировки: 55 мин.

- 1) работа с мячом – комплекс упр. № 1 (упр-я 1,2,4)
- 2) Работа с мячом у стенки – комплекс упр. № 2 (упр-я 1,2,3)
- 3) ОФП прыжковая работа комплекс упр-й № 1 (упр-я № 1,2,4,5)

Заключительная часть: 20 мин.

стретчинг, упр-я на расслабление.

Теоретические занятия: 15 мин.

Правила соревнований по волейболу: часть 4

Соблюдение гигиенических требований при карантине. Covid-19.

Тренер:  /Тонкопрядченко О.Н./